

UNIVERSITE DE NANTES
U.F.R de Psychologie
Laboratoire « Education, Cognition et Développement »

Année 2008

N° attribué par la bibliothèque

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

THESE

Pour obtenir le grade de

DOCTEUR DE L'UNIVERSITE DE NANTES

Discipline : Sciences de l'information et de la communication

Présentée et soutenue publiquement par

Christine DUMONT

Octobre 2008

**Etude d'une forme de pensée mise à jour en
psychothérapie ACCES**

Vers un modèle de conscience énéaénergétique identitaire

**Directeur de thèse :
Monsieur le Professeur Jean-Pierre COURTIAL**

JURY

M. Bernard ANDRIEU

Professeur, Université de Nancy

M. Vincent BREJARD

MC, Université de Nantes

M. Alain CERCLE

Professeur, Université de Rennes II

M. Baudouin JURDANT

Professeur, Université Paris VII

Mme Mioara MUGUR-SCHACHTER

Physicienne

Mme Brigitte REMY

Psychiatre, Praticien Hospitalier

Mme Isabel URDAPILLETA

Professeur, Université Paris VIII

Remerciements.

Voici une première page, mais que j'écris en dernier...Un moment pour me souvenir, prendre conscience de cette expérience dans sa globalité, de tous les acteurs qui en ont fait partie et les remercier, car sans eux ce travail de thèse n'aurait pu voir le jour.

Je salue particulièrement mon professeur Jean-Pierre Courtial. Tout au long de ces quatre années de partage, il a été présent, d'une patience incommensurable, d'une curiosité aiguë par rapport aux éléments que j'amenais et en même temps d'un scepticisme qui m'a fort heureusement aidée à construire ma réflexion. Mille mercis.

Merci à Louise Joly qui a eu une formidable intuition, m'a transmis ce qu'elle percevait et qui continue de m'apprendre.

Merci à Brigitte Remy pour son ouverture et ses encouragements : dès le printemps 2000, Brigitte s'est intéressée à l'approche ACCES et jamais depuis elle n'a cessé de participer activement au développement de cette méthode.

Merci à Pierre, Jacki et William, mes collègues doctorants. Dans une super ambiance de respect et d'écoute, nous avons avancé ensemble et développé une formidable conscience énergétique identitaire !

Merci à tous les clients. Tous les jours ils m'amènent à aller plus loin dans ma réflexion, à me dépasser, et leur mieux-être est mon bonheur.

Un immense merci à Christian mon époux, pour sa patience, son aide, ses relectures et son soutien, et merci à mon fils Romain, qui a accepté que je ne sois pas toujours disponible.

Je remercie également Mesdames et Messieurs les membres du jury de leur intérêt pour mon travail, et du temps qu'ils veulent bien m'accorder.

Merci à tous !

TABLE DES MATIERES

<u>Remerciements.....</u>	<u>2</u>
<u>TABLE DES MATIERES.....</u>	<u>3</u>
<u>Préambule.....</u>	<u>7</u>
INTRODUCTION.....	8
I- INTRODUCTION A LA PSYCHOTHERAPIE ACCES.....	13
<u>I-1. Les résultats de l'évaluation.....</u>	<u>13</u>
<u>I-1.1 Population étudiée.....</u>	<u>14</u>
<u>I-1.2. Méthodologie.....</u>	<u>15</u>
<u>I-1.3. Résultats.....</u>	<u>17</u>
<u>I-1.4. Le cas d'Isabelle.....</u>	<u>18</u>
<u>I-2. Historique.....</u>	<u>19</u>
<u>I-3. Qu'est-ce que la méthode ACCES ?.....</u>	<u>20</u>
<u>I-3.1. La méthode d'observation utilisée.....</u>	<u>21</u>
<u>I-3.2. Le cadre thérapeutique.....</u>	<u>21</u>
<u>I-3.3. Le contenu des séances.....</u>	<u>22</u>
<u>I-3.3.1. La technique utilisée.....</u>	<u>22</u>
<u>I-3.3.2. La relation thérapeutique observée.....</u>	<u>23</u>
<u>I-3.3.3. Le vocabulaire du thérapeute.....</u>	<u>23</u>
<u>I-3.3.4. Le vocabulaire du client.....</u>	<u>24</u>
II- LES CONCEPTIONS DE LA METHODE ACCES.....	26
<u>II-1. L'idée de base.....</u>	<u>26</u>
<u>II-2. Le premier entretien.....</u>	<u>28</u>
<u>II-2.1. Quelques réflexions.....</u>	<u>30</u>
<u>II-2.1.1. Le modèle de Beck.....</u>	<u>30</u>
<u>II-2.1.2. Le monde des certitudes.....</u>	<u>31</u>
<u>II-2.1.3. Cognition – Emotion.....</u>	<u>32</u>
<u>II-2.1.4. La pensée analogique.....</u>	<u>33</u>
<u>II-3. Les particularités de la méthode ACCES.....</u>	<u>34</u>
<u>II-3.1. Extraits de la séance de Clémentine.....</u>	<u>34</u>
<u>II-3.2. Les particularités émergentes.....</u>	<u>39</u>
<u>II-3.3. Commentaires de la séance de Clémentine.....</u>	<u>40</u>
<u>II-4. Ces impressions qui nous gouvernent.....</u>	<u>42</u>

II-5. La technique ACCES.....	44
II-5.1. La métacognition.....	44
II-5.1.1. Les connaissances métacognitives.....	45
II-5.1.2. Les expériences métacognitives.....	46
II-5.1.3. Le développement métacognitif.....	47
II-5.1.4. Les activités métacognitives : explicites ou implicites ? Volontaires ou automatiques ?.....	47
II-5.2. Remarque.....	48
II-5.2.1. Vers la métapensée.....	50
II-5.2.2. Une parenthèse.....	51
II-6. Développement d'une culture de recul par le travail ACCES.....	52
II-6.1. Méthode.....	53
II-6.2. Résultats bruts.....	54
II-6.3. Résultats statistiques.....	57
II-7. Discussion.....	59
II-8. La relation thérapeutique.....	60
II-8.1. Résultats de l'observation du contenu du discours du thérapeute.....	60
II-8.1.1. Tableaux récapitulatifs du nombre de codes relevés par catégorie	62
II-8.1.2. Le « dictionnaire du thérapeute ».....	62
II-8.1.3. Discussion	65
II-8.2. Conclusion.....	65
III- UNE PENSEE ORIGINELLE.....	68
III-1. Introduction.....	68
III-1.1. Une observation à la 3ème personne	70
III-1.1.1. La mise en place du jugement.....	71
III-1.1.2. La nécessité de l'observation à la 3ème personne.....	72
III- 2. Etude du contenu de la pensée originelle.....	74
III- 2.1. Matériel de l'étude.....	74
III-2.2. Méthodologie.....	74
III-2.3. Liste des thèmes.....	76
III-2.4. Description du contenu des thèmes.....	76
III-3. Mise en forme de la pensée originelle	84
III-3.1. Trajectoire de la pensée originelle.....	84
III-3.2. La pensée originelle comme système autonome.....	86
III-3.3. Une pensée analogique.....	88
III-3.4. Une pensée vivante.....	93
III-3.5. Une pensée fractale.....	94
III-3.6. Surface et volume dans leur rapport avec la matière.....	99
III-3.7. Une pensée hors du temps.....	101
III-3.8. De la pensée originelle analogique à la pensée originelle causale.....	102
IV - LE PROCESSUS DE PENSEE ORIGINELLE ET LE PROCESSUS INVENTIF.....	108
IV- 1. Interprétation et fractalité.....	108

Figure 1 - Structure fractale de la théorie de l'esprit.....	110
IV- 2. Réseaux de mots associés : passer du fractal au causal.....	111
IV- 3. Analyse de la pensée originelle à partir de l'analyse des réseaux de mots associés.....	112
IV-3.1. Technique employée.....	114
IV-3.2. Résultats.....	115
IV-3.3. Conclusion de l'analyse.....	121
V- LE PROLONGEMENT DU QUESTIONNEMENT.....	123
Avant d'engager le lecteur dans la lecture de ce chapitre V, nous nous devons de souligner que celui-ci ne relève plus de l'exercice scientifique des quatre premières parties, de leur rigueur. Ce chapitre V sort des domaines de légitimité scientifique et relève davantage de conjectures, voire de croyances.....	
V-1. Une pensée créatrice.....	125
V-1.1. Une logique de création de mouvement	125
V-1.2. Une pensée créatrice de l'idée d'elle-même	129
V-1.3. Une pensée créatrice de sentiments.....	132
V-1.4. Une pensée créatrice de la capacité de réflexion	133
V-2. « Au-delà du miroir... ».....	134
V-3. Vers un modèle de Conscience Energétique Identitaire.....	138
V-3-1. Le modèle de Conscience Energétique Identitaire : un point de convergence.....	139
V-4. Un univers de conscience.....	142
V-4.1. La fin de la logique causale avec R. Duthheil.....	142
V-4.2. L'ordre impliqué (Bohm) : création permanente et logique holographique des métamorphoses..	145
V-4.3. La causalité formative et les champs morphogénétiques.....	150
V-4.4. Le constructivisme développemental (Flier).....	155
V-5. Convergences ultimes.....	157
V-6. La mort revisitée.....	162
CONCLUSION.....	173
BIBLIOGRAPHIE.....	176
ANNEXES.....	183
Annexe 1 : Résultats par critères de l'évaluation de la thérapie ACCES sur dix cas de Troubles des Conduites Alimentaires graves.....	184
Annexe 2 : Types d'interventions du thérapeute relevés par les premiers observateurs (Dumont, 2004).	188
Annexe 3 : Grilles du discours du thérapeute et du client élaborées par un expert et un observateur (Dumont, 2004).....	190
Annexe 4 : Résultats quantitatifs de la grille du thérapeute, obtenus à l'aide du logiciel Tropes.....	194
Annexe 5 : Discours d'Isabelle, Jean et Claire lors du travail sur le divan, séquencés par thème.....	200

Préambule

De l'intuition du chercheur à la science aboutie, la sociologie des sciences montre qu'un passage s'effectue. Passage du « je » au « il » ; le « je » du chercheur qui se met à la place de, qui imagine, émet des hypothèses puis les expérimente jusqu'à pouvoir dégager une loi de réciprocité (c'est-ce parce que...qu'il se passe ceci... et réciproquement), loi prenant valeur d'objectivité, devenant un fait établi, ce « il » extérieur au chercheur : la théorie scientifique. On pourrait intituler ce passage « de la subjectivité à l'objectivité ».

En aucun cas il ne pourra s'agir dans ce mémoire d'une science aboutie. Tout juste peut-être d'une science en devenir. Cette thèse, je devrais donc l'écrire en « je », ce « je » lié à l'insight du chercheur qui, loin des réponses, en est à tenter de traduire en mots un phénomène qui lui apparaît comme merveilleux, « magique ». En « je » également parce qu'en tant que thérapeute recevant des clients au quotidien, je ne peux m'exclure du processus que je suppose observer. Tous les constats, recherches voire hypothèses qui seront proposés au fil des pages reposent en grande partie sur mon expérience professionnelle et personnelle (ou peut-être sur l'interprétation que je fais de cette expérience), et sur les apports de Louise Joly, psychothérapeute québécoise à l'origine de cette aventure dans le monde de la pensée.

Quand bien même j'essayerais de faire croire que je suis en mesure d'observer un phénomène extérieur à moi, le biologiste Robertson¹ me rappellerait que le comportement de tout être vivant est modifié par la simple présence d'un autre être situé à proximité, même en l'absence de toute interaction apparente.

Pour la praticienne que je suis avant tout, un important travail aura été nécessaire pour répondre aux critères de la science...

Alors pourquoi cette thèse ?

Simplement pour partager une expérience et mettre au clair un cheminement de pensée que je vous invite à suivre...

¹ Le biologiste Robertson observait méthodiquement le comportement d'un protozoaire. Il eut l'idée d'adjoindre un deuxième protozoaire dans le même milieu aquatique, et eut la surprise de constater que le comportement du premier se modifia considérablement, alors même que ces organismes ne semblent pas disposer d'organes de communication (in Ginger, 1987).

INTRODUCTION

Quelque part en moi, ce mémoire est déjà rédigé. Tout est limpide, évident. Comme une clairvoyance. Mais à quelle vitesse cette pensée va-t-elle donc ? Car lorsque je tente de passer à l'action (l'écriture réelle), ma construction mentale est déjà si loin que je ne peux la rattraper. Elle est comme un TGV du XXIIⁱème siècle, et je cours derrière sur un âne... C'est comme l'inverse d'un manège : je reste fixe et le pompon tourne lui à une allure vertigineuse. Comment le saisir ?

Alors je m'arrête et me demande.... Serai-je un jour capable de réaliser ce travail ? N'est-ce pas au-delà de mes compétences ? Mon intelligence et mes capacités ne sont-elles pas trop limitées ? Mon corps est tellement lent et lourd qu'il n'arrive pas à saisir et à poser ce qui est si évident pour ma conscience. « Mon corps m'empêche de vivre ; je n'ai pas besoin de lui pour exister » me disent souvent les anorexiques. Dans leur recherche de vie, de légèreté dans l'espace pur, elles ne ressentent leur corps que comme un frein. A ce stade, je ne serais pas loin de penser comme elles, si je ne savais que ce point de vue n'est que du domaine de la représentation, de l'interprétation.

Comment puis-je me demander si je suis suffisamment intelligente, alors même que je sens que ce mémoire est déjà abouti ? Comment puis-je parler d'un manque (de capacité, de compétence...), alors qu'au contraire, c'est le plein qui est en moi. Trop-plein peut-être. C'est comme une boule énorme d'idées, de connaissances qui doit simplement passer dans un entonnoir afin de pouvoir tracer un trait linéaire. De cette boule dans laquelle tout est là, doit émerger une réflexion logique, causale. C'est comme si il fallait transformer cette boule en temps arrêté, en cheminement s'inscrivant dans la flèche du temps.

Je peux soit me sentir victime de différents modes de pensée qui ne vont pas à la même vitesse, soit considérer que j'ai la chance d'avoir plein d'outils à ma disposition et que je dois apprendre à les utiliser à bon escient.

Ce phénomène de pensée multiple rejoindrait-il ce dont parle R.Dutheil quand il postule que les informations du monde superlumineux sont filtrées par le cerveau ? Serait-ce un couplage (Varela) entre deux modes de pensées qui est en cours de réalisation ? Serait-ce le passage de la pensée automatique à la pensée consciente ? Serait-ce mon inconscient qui cherche à s'exprimer ? S'agirait-il de la même pensée mais appréhendée à des échelles différentes, illustrant ainsi la théorie fractale de Nottale ?

Les questions sont nombreuses, et en attente de réponses... La chose importante pour le moment est que je sois en mesure d'avoir une attitude de « métapensée », attitude que j'ai tentée de définir dans mes recherches précédentes (Dumont 2002), afin de n'accorder aucun crédit au jugement négatif de moi-même qui commencerait à poindre si je n'y prenais garde et qui aurait un effet totalement inhibiteur.

Pourtant, qu'est-ce qui développe le mal-être, la souffrance émotionnelle, voire la pathologie physique dans certains cas, si ce n'est l'importance, la valeur de réalité que nous accordons à l'idée négative que nous avons de nous-mêmes ?

Cottraux (2001) spécialiste des thérapies cognitives constate que la souffrance du patient qui vient en psychothérapie provient souvent de ses illusions sur lui-même, les autres, le futur, le monde, la vérité, le bien et le mal. On pourrait préciser que ses illusions sur lui-même vont ricocher sur ses comportements, sur ses relations à l'autre etc.

Mais qu'est-ce qui amène l'individu à développer une idée, une image de lui-même, un « moi illusoire »¹ pourrait-on dire ?

Le grand problème de l'homme ne serait-ce pas son unicité ? Unicité qui est quelque part comme une malédiction, car l'unique ne peut se voir. Même le miroir est trompeur. « *Il constitue une « fausse évidence », c'est-à-dire l'illusion d'une voyance : il me montre non pas moi mais un inverse, un autre ; non pas mon corps mais une surface, un reflet* » (Rosset, 1976).

En tant qu'être unique, lors de ma mort, tout de moi va disparaître. Idée insupportable qui va m'amener à créer un double, à savoir une idée, une image de moi intemporelle à l'inverse de mon corps qui n'est que provisoire.

Je suis un être unique qui cherche à s'identifier en tant qu'être unique. Mission impossible. Je ne peux sortir de moi pour m'évaluer objectivement. Je ne peux *savoir* qui je suis, hormis de m'appuyer sur mon état civil si tant est qu'il soit juste. Je ne peux que me chercher dans le regard d'autrui en croyant qu'à travers l'autre je vais pouvoir me faire une idée fiable de moi. Tromperie ! Je vais me forger une *idée* de moi en fonction de *l'idée* que je me fais de l'autre. Ainsi, si je crois discuter avec un analphabète, je vais m'évaluer comme intelligente et cultivée ; mais si j'échange avec R Sheldrake, je vais me juger plus que limitée, bête. Qui suis-je vraiment, alors que l'idée de moi n'a pas plus de fixité qu'un élastique ?

Je suis un être humain adulte. En tant que tel, j'ai la capacité à me penser. Le soi étant réflexif, il est capable de se prendre lui-même comme objet (Mead, 1963). « *Autoconscient, le sujet humain se caractérise donc par sa capacité constante à se percevoir, s'évaluer et se contrôler* » (De Queiroz et Ziotkowski, 1997). Avantage ou limite ? Force ou fragilité ? Piaget et Inhelder (1966) précisent que dans la période antérieure au langage (période sensori-motrice), « *faute de fonction symbolique, l'enfant ne présente encore ni pensée, ni affectivité liée à des représentations permettant d'évoquer les personnes ou les objets en leur absence. Mais malgré ces lacunes, le développement mental au cours de cette période est particulièrement rapide et particulièrement important* ».

En effet, si l'on observe les enfants au cours de leurs toutes premières années, le développement psycho-moteur qui se fait dans un temps si court n'est-il pas

¹ « *Le bouddhisme s'est lancé dans une investigation méthodique, afin de vérifier si ce « moi » ne serait pas au fond qu'une illusion, qu'un nom qu'on colle à ce courant, à ce flux en transformation permanente. On ne trouve ce « moi » nulle part dans le corps, pas plus qu'à l'extérieur. Nous pourrions penser qu'il repose dans la conscience. Mais la conscience est elle-même un flot en transformation. La pensée passée est déjà évanouie ; celle à venir n'a pas encore surgi. Comment ce « moi » présent pourrait-il vraiment exister, suspendu entre ce qui est passé et ce qui est à venir ? Or, si l'on ne peut déceler de notion de soi ni dans l'esprit ni dans le corps, ni dans les deux à la fois, ni comme une chose distincte de l'un et de l'autre, il apparaît donc qu'on ne trouve rien qui justifie un sens si développé du « moi » (...) pourtant, c'est quand on s'y accroche, que les problèmes surviennent ; quand on commence à s'agripper) ce « moi » comme s'il existait vraiment et qu'il fallait le satisfaire (...)* » (M.Ricard, in Surmonter les émotions destructrices, Goleman 2003)

extraordinaire ? N'est-ce pas justement parce que l'enfant n'a pas encore développé l'idée de lui-même (le jugement moral), la réflexivité, qu'il évolue de façon exponentielle ?

Imaginons qu'un enfant d'un an tentant de se mettre debout pour imiter ses parents se dise « c'est pas la peine, je n'y arriverai jamais », que se passerait-il ? Précisons bien ici que nous différencions la représentation de soi, de l'idée que nous allons développer de ce qu'est ce soi (l'évaluation). Chez les animaux, la représentation de soi semble bien établie chez certains singes supérieurs : si on place un grand miroir pendant plusieurs jours dans une cage de chimpanzés, les animaux ont des comportements dirigés vers eux-mêmes suggérant qu'ils se reconnaissent (Delacour, 2001). Mais à ma connaissance nous n'observons pas de T.O.C, d'hypocondrie, d'anorexie mentale etc. chez les animaux dans leur milieu naturel. Ne serait-ce pas lié au fait que les animaux pensent, ont une représentation d'eux-mêmes, mais ne se pensent pas, ne s'évaluent pas ?

Mon expérience m'amène à constater que l'homme a besoin de se penser pour se sentir exister. Quitte à exister dans la souffrance. N'est-ce pas confondre « avoir conscience », qui relève de la pensée et « être conscient » qui est un état ? Ainsi, Perls, le père de la Gestalt-thérapie précise bien que « *l'expérience d'avoir conscience est purement mentale, comme passée à travers le crible de la raison et du discours. Etre conscient (aware) apporte un plus par rapport au simple fait d'avoir conscience (conscious)* » (2003, p.75). Qui dit mental, dit pensée. Or, la pensée de moi-même ne peut qu'être fausse, tromperie, illusion, interprétation. C'est ma pensée qui est malade et qui peut me rendre malade si je lui donne de l'importance.

Lors de la première consultation avec un nouveau client, je l'invite souvent à faire l'expérience suivante, qui ne relève pas de données scientifiques parfaitement exactes, mais qui lui permet de saisir comment va se développer une idée de soi : Je lui demande de s'imaginer à la place du soleil. En étant à la place du soleil, quelle perception aurait-t-il de son environnement ? La première réponse est toujours erronée, car les personnes s'expriment de leur position de terrien et à partir de leurs connaissances, à savoir l'impression de dominer, d'éclairer etc. Or ceci ne me semble pas exact. En effet comment le soleil, unique dans notre système solaire, pourrait-il se percevoir comme lumière, et donc savoir qu'il éclaire ? En effet, il me semble que pour que le soleil « sache qu'il est la lumière », il faudrait soit qu'il y ait un miroir, soit qu'il puisse sortir de lui-même pour se voir. Si nous sommes dans une pièce fortement éclairée, la nuit, et si nous regardons à travers la vitre, nous ne verrons que du noir. Pour contempler la lune ou les étoiles, nous devons soit sortir, soit éteindre. Selon cette même logique, le soleil ne pourrait donc probablement, qu'avoir l'impression qu'il est seul, dans le noir, nulle part, ou éventuellement voir tout au loin quelques points lumineux. J'invite alors les clients à imaginer ce qu'il pourrait penser en partant de cette impression de noir, de seul. Là, le discours est identique chez tous et fait part d'impressions de solitude, d'être inutile, rejeté, de ne rien valoir, de n'avoir pas lieu d'être etc. C'est comme si le soleil, en réalité lumière, chaleur, indispensable à la vie, ne pourrait en tant qu'être unique que s'évaluer de la pire façon qui soit, et développer une idée de lui-même inverse à ce qu'il est réellement...

Et s'il en allait de même pour nous ? Si le cheminement de pensée que nous développons nous concernant était le négatif du positif que nous serions fondamentalement ? A quoi rime cette pensée ? Quelle est sa nature ? D'où vient-elle ? Quand, comment et pourquoi se met-elle en place ? A-t-elle une utilité ou est-elle comme un « bug dans notre système » ? Ne serait-ce pas à cause de cette pensée fausse, ou disons interprétative que l'humanité n'en serait qu'à son adolescence d'après certains philosophes ?

Or, qu'est-ce qu'une pensée si ce n'est, d'après certains, qu'une impulsion électrique qui n'existe qu'au moment où elle passe ? On n'a pas trouvé dans le cerveau de « réservoir à pensées » que l'on pourrait faire vider de temps en temps pour éviter d'avoir des pensées « ancrées », « noires », « lourdes », « pesantes », qui reviennent tout le temps, dont on n'arrive pas à se débarrasser...

Pourquoi donnons nous tant d'importance à une « impulsion » n'ayant aucune réelle existence, aucune matérialité en tant que telle ? « *Souvent, les actes que nous posons nous surprennent nous-mêmes et les voies par lesquelles nous parvenons à certaines conclusions, ainsi que la manière dont nous portons nos jugements, peuvent constituer de profonds mystères* » constatent Lindsay et Norman (1980).

Peut-être simplement parce que « enfermés » dans nos interprétations, nos idées, nous ne les identifions pas en tant que telles. Peut-être que par manque de recul, elles nous apparaissent comme étant la réalité objective. Peut-être que faisant partie de l'espèce humaine et donc ayant un fonctionnement identique, il nous est difficile de nous en extraire, d'autant que « *les normes sociales n'existent et ne se maintiennent que grâce à l'utilisation par les acteurs en situation, de schémas d'interprétations identiques* » (De Queiroz et Ziotkowski ; 1997).

Sans doute aussi parce que nous entretenons un phénomène de confirmation des hypothèses (Hansen,1980,1985), nous conduisant à utiliser des stratégies qui amènent à valider les croyances que nous avons sur nous-mêmes, et n'accordons que peu de crédit aux expériences qui nous amèneraient à les réévaluer.

Pourtant, de tout temps, des hommes se sont méfiés de leurs pensées. Ainsi Marc Aurèle, au II^{ème} siècle dans « Pensées pour moi-même » écrit : « *Si quelque objet extérieur te chagrine, ce n'est pas lui, c'est le jugement que tu portes sur lui qui te trouble. Il ne tient qu'à toi d'effacer ce jugement de ton âme. Si c'est ta disposition propre qui te chagrine, qui t'empêche de rectifier ton dessein ?* »

Là doit être la prise de conscience majeure : la pensée de soi est pervertie, pas soi, pas le vrai soi. C'est donc de la pensée dont il convient de s'occuper, soigner. Là est le but de la psychothérapie ACCES.

Que ce soit en psychologie sociale ou en psychologie du développement, il est consensuel de penser que nous nous construisons par rapport aux autres, à notre environnement familial, social, culturel.

Sur ce même modèle, nombre de psychothérapies y compris la psychanalyse, situent l'origine du mal-être dans notre histoire. Histoire débutant in utero. Ainsi les psychanalystes d'aujourd'hui prennent en compte des traumatismes dans la relation mère-enfant, pouvant survenir au cours de la vie fœtale (Marinopoulos, 2005).

Pour Cyrulnik ¹ « *La vie mentale prénatale serait donc une lente germination à partir de la rencontre entre un appareil biologique et une alimentation sensorielle fournie par la mère, son corps et ses émotions* » ; il ajoute « *Le phénomène mental naît de l'incorporation de la sensorialité maternelle dans le récipient à rêves du fœtus* »

¹ Cité in Marinopoulos

C'est comme si finalement le fœtus se nourrissait de l'autre (sa mère) dans tous les sens du terme : physiquement bien sûr, et psychiquement. Ainsi nous ne commencerions à exister, à être, qu'à partir de notre relation à l'autre, plus précisément qu'en incorporant l'autre. Mais où est mon individualité ? Comment pourrais-je un jour être moi alors que je ne suis qu'un vase vide qui s'est rempli de l'autre ? La conséquence de ce point de vue, c'est qu'on ne peut que considérer que le mal-être, la souffrance émotionnelle ont toujours pour cause une altération, une rupture, un problème dans la relation. Si l'autre « m'alimente » mal, peu ou cesse de le faire, que ce soit sur les plans physiologique, affectif, éducatif etc. Alors...

Nous allons voir que la psychothérapie ACCES semble, contrairement au consensus, ne reposer que sur une logique de pensée totalement intérieure, pensée qui se passe d'une référence à l'autre, à l'histoire de vie, voire même aux symptômes pourtant souvent motif de consultation.

L'intérêt de l'approche ACCES, c'est d'abord son efficacité. Nous avons 10 ans de recul maintenant et les premières évaluations réalisées montrent qu'ACCES obtient des résultats plus que probants sur des cas réputés difficiles. De plus, nous disposons d'informations de première main, mes confrères thérapeutes ACCES et moi-même acceptant, avec l'accord de nos clients, d'ouvrir nos dossiers et de livrer le contenu intégral de séances.

Nous allons constater que lorsqu'on demande au client d'écarter de son discours toute référence à l'extérieur (les autres, l'histoire etc.), c'est comme si commençait alors un long cheminement dans les « entrailles » de la pensée...

I- INTRODUCTION A LA PSYCHOTHERAPIE ACCES

ACCES signifie *Approche de Connaissance, de Compréhension et d'Éveil de Soi*. C'est une jeune thérapie : elle est pratiquée depuis 1996, au départ par deux thérapeutes, Louise Joly, psychothérapeute québécoise à l'origine de l'élaboration de cette méthode, et moi-même, qui me suis très tôt formée à cette approche. A présent, une douzaine de thérapeutes exercent la méthode ACCES, en France, au Québec et en Belgique.

Comme nous le verrons, c'est bien vers un éveil de soi que semblent se diriger les clients en se dégageant petit à petit du moi (ce que je crois être). Mais avant d'observer ce qu'il semble se passer aux cours des séances, nous proposons de communiquer les résultats d'une première évaluation réalisée en fin 2005.

I-1. Les résultats de l'évaluation.

Cette évaluation sur 10 cas a été réalisée dans le cadre de la structure hospitalière de la MGEN. Il est à signaler que dès le printemps 2000, le docteur B. Remy, médecin psychiatre praticien hospitalier, spécialiste des troubles du comportement alimentaire, m'a contactée suite à la rapide évolution d'une de mes clientes. Elle expose ainsi l'historique de son intérêt pour l'approche ACCES :

"En Août 1998, une patiente (bien connue de nos services après une hospitalisation d'un an à la Verrière pour anorexie) m'informe du début de cette thérapie lors du suivi psychiatrique que j'assurais auprès d'elle au centre de soins de Lauriston. Elle la continue jusqu'en mars 2000 (57 séances de deux heures). Elle m'assure que "c'est différent mais que c'est bien". Ma position de psychiatre référent depuis son passage à la Clinique Dupré après La Verrière m'oblige à une investigation assez serrée de cette thérapie trouvée par sa famille. Thérapie verbale en longues séances avec laquelle la patiente semble à l'aise et en confiance avec le thérapeute.

- Ce qui me frappe d'emblée après un mois de cette thérapie à raison de deux séances par semaine de deux heures chacune, est le changement dans la présentation et le contact de cette patiente. Elle est plus présente, son regard est moins voilé de tristesse ou de ce quant à soi des anorexiques avec lequel le contact n'est pas complètement établi. Elle parle plus fermement, plus directement et me révèle des conduites alcooliques et toxicomaniaques anciennes qu'elle n'avait jamais avouées lors de l'hospitalisation. Depuis sa sortie de la Verrière elle a retrouvé ces conduites polyaddictives ainsi que la boulimie connue un peu à l'adolescence. Celle-ci commence à s'apaiser avec la thérapie et elle demande sa sortie de Dupré en septembre se sentant trop différente maintenant des autres patientes. Elle continue sa thérapie, le suivi psychiatrique avec moi et le groupe d'accueil Boissière pour TCA (Troubles du Comportement Alimentaire). En novembre elle demande de façon claire et décidée une ré hospitalisation à la Verrière courte pour sevrage à l'alcool. Le sevrage se passe bien, elle réfléchit alors à son avenir et se réoriente vers la poterie pour laquelle elle a montré en ergothérapie des talents certains.

- La suite de son évolution se passa sans problème et avec des progrès réguliers pendant un an: non reprise des conduites addictives, acceptation progressive de l'arrêt des médicaments et des somnifères auxquels elle était très attachée "petits morceaux de vie"

pour elle. Travail à mi-temps puis plus, pour payer sa formation de poterie, vie sentimentale plus satisfaisante, logement indépendant de ses parents.

- Cette évolution plus que satisfaisante pour ce type de pathologie m'interroge et je souhaite rencontrer sa thérapeute en mai 2000, peu avant son déménagement pour la Bretagne. Rencontre réalisée avec quelques collègues et à partir d'un petit article écrit par elle. La méthode nous a paru suffisamment intéressante pour que nous l'explorions plus à fond le Dr Barbier et moi-même jusqu'à nous former fin 2000 et 2001.

Notre recul actuel depuis 1998 : la première patiente va toujours bien et construit sa vie raisonnablement, elle a demandé à ne plus bénéficier des 100% et n'a plus de suivi, elle me donne des nouvelles de temps à autre. Une autre patiente particulièrement difficile par une hystérie massive couvrant mal un fonctionnement limite avec gestes suicidaires réitérés et achats pathologiques considérables a accepté de suivre cette thérapie en Octobre 2000 (elle avait fait échouer tout le reste). Après une semaine de séances intensives (une séance de deux heures par jour) les achats pathologiques se sont complètement arrêtés ainsi que les actes suicidaires (un léger geste seulement au cours de l'année qui a suivi). Elle a continué de loin en loin cette thérapie et avec peu de compliance tout en percevant l'aide que cela lui apportait. Elle a maintenant retrouvé un travail de bonne qualité après un an et demi d'arrêt de travail mais n'a sûrement pas fini son chemin thérapeutique... "(2001, p.1).

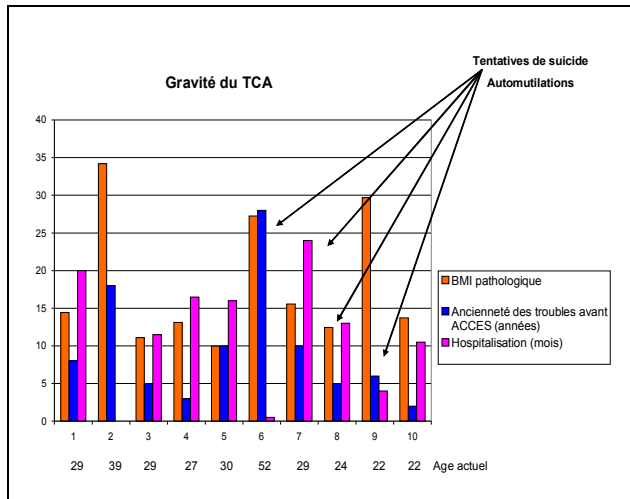
Cette première patiente apparaît sous le numéro 1 dans les tableaux qui seront présentés ci-après.

Cette étude a spécifiquement portée sur des patients souffrant de troubles du comportement alimentaire, mais « *Les indications en sont les pathologies névrotiques même graves, les états dépressifs, les addictions et les pathologies border-line capables de se mettre en position de réflexion ou de réévaluation sur un mode cognitif par rapport à leurs schémas de pensées. L'effet est majeur et remarquable sur la fragilité narcissique* » (Remy 2006). Précisons que les personnes simplement à la recherche d'un mieux-être sont également concernées par la méthode ACCES.

I-1.1 Population étudiée

« L'étude montre les caractéristiques de cette évolution favorable sur des patients habituellement difficiles. Ce n'est donc pas une étude randomisée. Le choix s'est porté sur dix patients TCA graves ayant suivi cette thérapie pendant un temps suffisant pour que les effets habituels soient sensibles. Ces effets positifs nous surprennent en général avec ACCES par leur rapidité, leur régularité et leur tenue dans le temps » (op cit.).

Sur les dix patients, huit avaient été hospitalisés à la Verrière, souvent après d'autres hospitalisations ailleurs et de nombreuses démarches thérapeutiques antérieures. Sept femmes, trois hommes. Quatre étaient anorexiques restrictifs (dont deux mélancoliques avec protocole d'Electronarcoses l'année précédente pour l'une), une anorexique-boulimique multi-addictive, cinq boulimiques avec antécédents d'anorexie pour deux. Quatre des boulimiques étaient multi-impulsifs avec TS et automutilations (50 cicatrices pour l'une), dont un border-line prépsychotique.



Ordre suivant la date de début de la thérapie

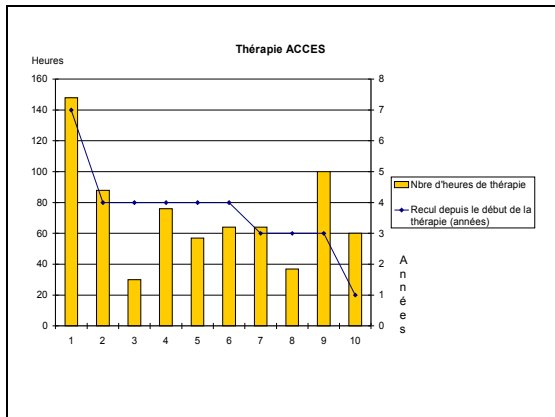
- Les âges vont de 22 à 52 ans, au temps 2, huit ayant moins de 30 ans après effet de la thérapie
- Les TCA avaient commencé de 2 années à 28 années avant la thérapie ACCES (dont plus de 10 années pour quatre patients)
- Les hospitalisations dans les 5 ans précédents allaient jusqu'à 30 mois dont plus de 10 mois pour 7 patients
- 4 patients étaient multi-impulsifs, deux très mélancoliques (patients 3 et 5)
- Les BMI les plus pathologiques: de 10 à 15 pour six anorexiques, 27 à 34 pour trois boulimiques

I-1.2. Méthodologie

Les dix patients, dont la plupart avaient été bien explorés avant la thérapie, ont été évalués rétrospectivement. Le dossier clinique contient un bilan destiné à servir à des recherches ultérieures, et un protocole avant la thérapie ACCES devant servir à une étude plus large avait été passé par certains. C'est ainsi que sont donnés les BMI (indices de masse corporelle) les plus graves et au temps 2 (graphique en annexe 1, p.183), l'ancienneté des troubles, la consommation de soins avant thérapie reflétée par le temps d'hospitalisation antérieur à celle-ci. Et des données précises sur la thérapie elle-même.

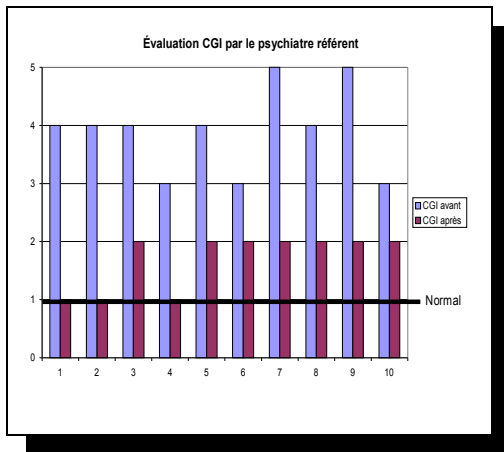
En plus d'une CGI (Impression Clinique Globale) en cinq degrés (1= normal), des critères cliniques ont été choisis selon le même type de grille, spécifiques des TCA et de la fragilité narcissique, cible habituelle de la thérapie ACCES. Ceci a été rempli en « avant et après » par le psychiatre référent. Il s'agit du pessimisme, de la dépendance psychique, de l'insatisfaction par rapport à la qualité de vie, des difficultés interpersonnelles et de l'autodévalorisation (graphiques en annexe 1, p.181).

Un psychologue, évaluateur externe et formé à l'évaluation des thérapies, a collaboré avec nous pour les échelles validées (Bien-être de Dupuy et Désespoir de Beck), passées au temps 2 de l'évaluation. Les patients ont été classés arbitrairement par ordre de date du début de la thérapie, afin de montrer les effets obtenus sur les différents paramètres étudiés, avec un recul d'au maximum sept ans pour cette étude.



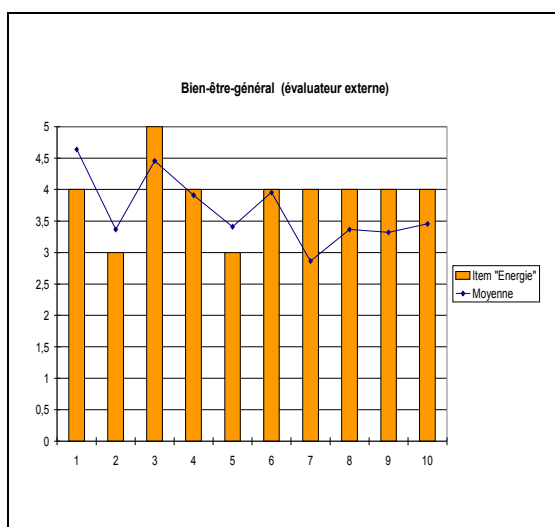
- La durée de la thérapie au temps 2 est de 148 heures pour le sujet 1, avec un recul de sept ans, à 30 heures pour le sujet 3, avec un recul de 4 ans.

- Sept patients ont une moyenne de 60 heures de thérapie.



Evaluation de gravité

Les évaluations par le psychiatre référent montrent une évolution très positive de tous les critères étudiés (voir graphiques des critères spécifiques étudiés en annexe 1, p.181), avec un degré pathologique minimale voire nul (0 à 1) pour tous les patients au temps 2.



Echelles :

- de Bien-être général (Dupuy 1984)
- de Désespoir de Beck (1974) (annexe 1)

. Passées au temps 2 avec un évaluateur externe

. Montrent pour tous un bien-être au dessus de la moyenne positive, sont heureux voire très heureux.

. Item énergie nettement bon

. Le désespoir est absent, seuls deux borderline ont encore un degré minimale de sentiments négatifs au temps 2

Durée, recul

I-1.3. Résultats

Le rapport de l'évaluation mentionne les résultats suivants :

« La disparition des risques vitaux et la névrotisation des structures sont repérables et persistants. La sortie du danger se fait en quelques mois de thérapie régulière, avec disparition des automutilations et des tentatives de suicide. Si des symptômes alimentaires ou autres persistent un temps, ils ne mettent plus en danger la vie du sujet. Sa construction personnelle et professionnelle suit un cours plus sûr et régulier, avec progressivement la mise en place de ses désirs singuliers et un accomplissement de belle qualité pour chacun. Trois ont des enfants ou sont en train d'en avoir depuis la thérapie, tous réalisent leurs vœux professionnels avec plaisir, succès et confort dans leur choix.

A partir d'un certain degré de bien-être et de souplesse de fonctionnement, nous n'avons jamais observé de rechute en raison de l'effet d'apaisement global sur le vécu négatif. Tous les BMI sont dans la normale, sauf un encore un peu bas. Une baisse majeure du coût des soins au cours et après cette thérapie est évidente, en particulier par rapport au projet de soins que nous avons imaginé en sortie d'hospitalisation.

L'évaluation au temps 2 a été faite en novembre 2005 alors que huit sur dix patients continuaient leur thérapie, leur évolution positive s'est depuis poursuivie et affirmée. Les effets nous paraissent suffisamment significatifs pour braver les écueils méthodologiques de cette étude, et la faire connaître » (Remy 2006).

Revenons un instant vers la patiente n°1, à l'origine de l'intérêt pour la méthode ACCES des médecins psychiatres de la MGEN : Ayant eu l'opportunité, en septembre 1998, d'écrire un article sur ma pratique pour un magazine¹, cette cliente, alors en début de thérapie, avait souhaité témoigner sous le pseudonyme de Solenn, en mémoire de la fille de P. Poivre d'Arvor, récemment décédée suite à de l'anorexie mentale :

« C'est début Août que j'ai commencé cette démarche, et aujourd'hui... Il y a quelques années j'ai fait une dépression et suis devenue anorexique, au point d'être hospitalisée pendant un an en hôpital psychiatrique, puis en clinique l'année suivante. Fin Août, ayant découvert ma capacité à choisir, compris et intégré que Ma réalité n'était pas La réalité, j'ai décidé de quitter la clinique et d'intégrer la vie. Rétrospectivement, je me rends compte que mes problèmes de conduite alimentaire étaient déjà présents quand j'étais petite, bien que masqués, et qu'ils ne sont que l'expression d'impressions, de peurs, de manques qui me sont propres, et dont je me débarrasse au fur et à mesure de mon chemin ».

Les résultats de l'évaluation montrent bien que l'évolution de Solenn s'est poursuivie de façon très positive, et se maintient dans le temps.

¹ Dumont, C. L'approche trans-émotionnelle Biocontact –Nov 1998.

I-1.4. Le cas d'Isabelle

Avant de clore ce chapitre consacré aux résultats que semble obtenir la méthode ACCES, il nous semble intéressant de brièvement relater le cas d'une cliente, et d'observer comment, au cours de la dernière séance, elle évalue son évolution.

Isabelle est venue en consultation pour un problème de surpoids, en septembre 2004, problème qu'elle considèrerait comme probablement génétique car dans sa famille, le surpoids est général. Isabelle est en surpoids depuis l'âge de 4-5 ans. Elle a commencé des régimes à partir de 18 ans. Elle considère qu'il est impossible pour elle de perdre plus de 10 kg, et qu'elle sera toujours forte. Le problème est qu'elle grossit encore plus après les grossesses (elle a 2 enfants de 4 ans 1/2 et 3 mois à la date de notre 1ère rencontre). Elle ne se considère pas comme boulimique, mais comme une personne très gourmande. Elle aime le sucré (chocolat...), et à toujours peur d'avoir faim (elle a toujours des gâteaux dans sa voiture). Elle mange de grosses quantités, et comme elle aime le goût, elle se ressert systématiquement. Quand elle mange le plat principal, elle pense déjà au dessert. Quand elle mange le dessert, elle pense déjà qu'elle va en reprendre parce que « c'est trop bon ». Quand elle était petite, chacun regardait dans l'assiette de l'autre pour voir si les parts étaient bien égales. Sa mère a toujours eu une relation compulsive avec la nourriture. Dès qu'elle ne va pas bien, Isabelle mange. « Je me venge sur moi-même ». Elle a fait une TS il y a 15 ans. Elle a été suivie par un psychiatre, puis un psychothérapeute, puis par un kinésologue : « ça m'a sauvé la vie ». Le désir d'Isabelle n'est pas de maigrir (elle a clairement exprimé qu'elle n'y croit pas, que c'est génétique etc.), mais de ne plus avoir cette obsession de la nourriture. Effectivement, on peut davantage dire qu'Isabelle a une nette tendance obsessionnelle et non boulimique. Voilà l'anamnèse faite lors de la première consultation.

Je lui demande en face à face : manquer de nourriture amènerait quelles impressions ? « *vide en moi; solitude; tristesse; voilà que ça recommence; que je suis damnée; pas de chance, incompréhension; vide sombre; angoisse; asphyxie; sommeil, endormissement; oubli... ça me paralyse; néant, rien... La mort... Dommage, triste, inéluctable* ».

Nous nous sommes rencontrées 17 fois. Aujourd'hui, nous avons cessé car elle se sent parfaitement bien, elle a perdu 15 kg (en 1 an 1/2), mange normalement, se fait parfois un plaisir avec une cuillère de Nutella. Depuis bien longtemps elle ne transporte plus de nourriture. Pour elle l'obsession a complètement disparu. Elle n'a que l'envie de stabiliser son poids, voire de perdre encore quelques kilos en mangeant simplement équilibré. De mon point de vue, la démarche ACCES n'est pas complétée, mais elle se sent tellement bien (et ce dans la durée) que nous avons convenu toutes les deux d'en rester là. Si quelque chose se manifeste alors elle reprendra contact pour continuer à évoluer.

La dernière fois où je l'ai vue (le 03 juin 2006), voici le bilan qu'a fait Isabelle :

« *Avant je remettait tout en question tout de suite comme je me sentais fragile; je prenais tout pour moi tout de suite. Maintenant, je ne dis pas que j'ai toujours raison, mais je sais que je n'ai pas toujours tort.*

Avant, je cherchais à arranger toutes les situations puisque je pensais avoir tort. Maintenant, plus du tout. J'accepte que les choses ne soient pas égales à ma vision des choses. Avant, j'avais des idées préconçues; j'avais peur du jugement qu'on portait sur moi; j'avais peur qu'on ne m'aime pas. Plus maintenant. Avant, j'avais peur du futur. Plus maintenant. Avant, j'avais peur de ne pas pouvoir faire face à certaines choses, plus maintenant. Avant il me semblait qu'il y avait des parts de moi-même que je ne connaissais pas, qui me faisaient peur, plus maintenant. Avant, je rêvais à quelque chose, je rêvais d'une vie. Maintenant, je vis la mienne ». Ceci est le compte rendu textuel de la dernière partie de notre ultime séance. Ce qui est à souligner, c'est que, dans ses « avant » Isabelle n'a absolument pas mentionné le problème de poids et de nourriture qui l'avait amenée à consulter...

I-2. Historique

C'est au début des années 90, que Louise Joly, psychothérapeute québécoise constata trop souvent à son goût, que l'identification de l'événement à l'origine de la problématique ne semblait contribuer d'aucune façon à sa résolution. Or l'investigation, qui se voulait au départ source de libération, semblait cristalliser l'aspect victimisation.

Elle se confronta à l'évidence que dans le cadre d'une souffrance profonde, la libération semblait inaccessible malgré un travail laborieux et difficile, ce qui l'amena à se poser différentes questions : la cause identifiée était-elle la cause réelle ? L'atteinte d'un certain niveau d'investigation contribuait-il à renforcer les mécanismes de défense ? Devait-on admettre que les limites définies pour diverses pathologies étaient incontournables ? Si tel était le cas, la notion de souffrance prenait un sens de "punition" pour certains individus, ce que Louise Joly considéra comme absurde.

« Recevant un jour une cliente atteinte de la maladie de Raynaud, référée par une collègue qui me précise ne plus être en mesure de faire quoi que ce soit pour cette cliente, je décide de tenter de faire abstraction de toute connaissance théorique et choisis d'accueillir simplement tout ce que cette dame observe de son ressenti, sans chercher à en comprendre le sens. Mon unique intervention se limite à inviter la cliente à continuer d'exprimer ce qu'elle observe. En trois séances, l'angoisse et les idées suicidaires font place à un réel dégageant et les symptômes associés à la maladie de Raynaud se sont complètement estompés... Malheureusement, je n'ai plus revu cette dame.

Deux hypothèses s'imposent : les peurs inhibitrices ont été réellement désamorçées ou il ne s'agit que d'une accalmie temporaire. Je constate alors que toute personne, amenée à s'exprimer de la même façon que la première, énonce exactement les mêmes pensées, alors que les problématiques sont différentes.

Deux mois plus tard, je reçois une jeune dame atteinte d'un carcinome de la hanche. Connaissant l'évolution de cette forme de cancer, je lui mentionne que j'accepte de la supporter dans cette épreuve si elle se soumet également aux traitements de chimiothérapie proposés par le médecin. Persuadée que ces traitements "la conduiront à la mort plus rapidement", la dame refuse. Mais son intense désir de comprendre la raison d'être de cette manifestation, réussit à me convaincre d'être présente pour elle aussi longtemps qu'elle le souhaitera.

Au fur et à mesure que le travail évolue, ACCES prend forme. Plus j'accepte de me laisser guider par cette dame, plus la compréhension me devient accessible. Les dimensions mentale, émotionnelle et corporelle prennent une toute autre réalité. Il y a un sens tout à fait concret aux pensées qui façonnent nos attitudes et nos habitudes, un sens aux émotions qui nous limitent, un sens au désir de se libérer de toute souffrance, un sens au désir de comprendre... Un rôle bien défini à ce que nous pensons et ressentons.

Cette jeune dame est décédée un an et demi plus tard alors que le pronostic émis au départ était de quelques mois. Je lui rendis visite quelques jours avant sa mort et malgré la dégénération de sa condition physique, un état de profonde plénitude, de calme et de grande paix intérieure émanait de celle qui m'avait instruite. De là a pris place l'hypothèse d'un processus universel constituant la Cause première de la raison d'être de nos dimensions mentale, émotionnelle et corporelle pour lesquelles existe un rôle bien défini¹ ».

I-3. Qu'est-ce que la méthode ACCES ?

La description de l'approche ACCES a été faite en 2004 (Dumont 2004, Depré 2004). Notre objectif majeur était de tenter de mettre à jour les processus thérapeutiques mis en œuvre par cette méthode.

Dans un souci de description la plus objective possible, j'avais proposé que des observateurs non initiés à la méthode ACCES assistent à des séances. En effet, contrairement à la psychanalyse où la cure se déroule par le transfert dans la confidentialité, l'approche ACCES travaillant ce que l'on pourrait considérer comme un autre niveau de pensée, met de côté ce qu'il est convenu d'appeler l'intimité du sujet. De ce fait, rien n'empêche pour le client d'accepter la présence d'un observateur, si tant est que le thérapeute accepte lui aussi de se livrer dans sa pratique...

La procédure utilisée pour cette description a donc pu reposer sur l'observation directe de séances par quatre observateurs (à raison d'un seul observateur par séance), sur une période de trois mois. Trois observateurs totalement étrangers à la méthode ACCES (deux enseignants chercheurs en psychologie sociale et M. Depré, étudiante en DEA de psychologie effectuant son stage en vue de l'obtention du titre de psychologue) et une psychothérapeute en cours de formation ACCES, ont ainsi assisté à 25 séances correspondant à dix clients différents.

Afin de pallier au biais dû à l'observation, d'autres séances ont été enregistrées avec un appareil audio, sans présence extérieure. Mon expérience et ma connaissance des clients observés m'amène à soutenir que l'observation ne les a en rien gênés et ne me paraît pas avoir influencé leur discours. Ils m'ont d'ailleurs confirmé par la suite avoir « oublié » la présence de l'observateur.

¹ L. Joly, communication personnelle

Aucun choix sélectif de clients n'avait été fait. Les séances observées ne dépendaient que de la disponibilité des observateurs et de l'accord des clients (aucun n'ayant d'ailleurs refusé l'observation ou l'enregistrement).

I-3 1. La méthode d'observation utilisée

Les deux premiers observateurs avaient pour mission un rôle d'observation globale des séances et l'élaboration d'une première catégorisation des interventions du thérapeute (voir cette première catégorisation en annexe 2, p.185). M. Depré, dans le cadre de son stage devait ensuite établir une grille d'observation utilisable directement par les observateurs présents aux séances, c'est-à-dire une grille permettant de suivre l'entretien et de cocher les caractéristiques des interventions des deux interlocuteurs, client et thérapeute.

Craignant une déperdition importante d'informations par cette méthodologie, il a été convenu de retranscrire manuellement l'intégralité des entretiens. L'intérêt de cette démarche étant de constituer un corpus d'entretiens disponibles pour des études futures.

La question s'est alors posée de savoir comment traiter ce corpus pour obtenir la validation des observations brutes qui pourraient être empreintes de subjectivité. Le choix s'est porté sur le logiciel Tropes dont la finalité est d'analyser des corpus de textes : savoir ce qui est dit, comment cela est dit, avec quelle intention.

Chaque partie d'entretien a ainsi été traitée pour chacun des deux interlocuteurs (thérapeute et client). Mais si Tropes analyse le corpus, il peut également effectuer des comptages. Nous avons donc artificiellement introduit dans les textes des entretiens, des codes qualifiant le type d'interventions du thérapeute et du client. Le comptage des types d'interventions permet d'analyser comment se déroule l'entretien thérapeutique. A cette fin deux grilles ont été établies, l'une pour le client, l'autre pour le thérapeute (grilles en annexe 3, p.187). Des analyses de discours des clients et du thérapeute ont ainsi pu être réalisées (Dumont 2004), dont nous reprendrons certains éléments par la suite.

Afin de faciliter la compréhension de la pratique ACCES, nous proposons de livrer les premières observations globales qui ont été faites, puis nous apporterons des éléments complémentaires, des éléments « de l'intérieur » pourrait-on dire.

I-3.2. Le cadre thérapeutique

Une séance de thérapie ACCES dure environ deux heures et se déroule en trois temps : Un entretien en face à face, une phase de travail sur un divan et un retour en face à face.

- **Face à face :**

M. Depré dans son rapport de stage (2004) note qu'au cours de ce moment, « *la discussion semble porter sur des thèmes assez anodins et généraux. Le thérapeute*

écoute le client avec intérêt et progressivement l'amène au point central de la thérapie : qu'est-ce qu'il ou elle pense des situations vécues depuis le dernier rendez-vous. Parfois c'est le client qui fait montre dès le début de l'entretien d'un intérêt pour ses pensées et leur évolution. C'est dans cette phase de la séance que le thérapeute explique au client la théorie qui sous-tend son action thérapeutique. Il l'explique soit par des métaphores, soit par des exemples qu'il emprunte au vécu du client »

- Divan :

Le deuxième temps se fait en position allongée commençant par un moment de détente seul et sur fond musical afin de se recentrer sur soi.

L'observateur note que lorsque le thérapeute revient (10 minutes après), sa première question est : *"Alors, il ou elle pense quoi ?"*. S'ensuit un dialogue où le client parle les yeux fermés au thérapeute installé dans un fauteuil au pied du lit, tourné vers la tête de lit. L'observateur suppose que le passage d'une position assise en face à face, à une position couchée les yeux fermés n'est pas neutre. Ce changement de position induit un effet sur l'interaction thérapeute-client. M. Depré se demande si le travail que fait le client allongé facilite à ce dernier une meilleure observation des pensées, ou si cela lui permet un accès à un autre type de pensées. Elle constate que la théorie ACCES semble poser que les pensées seraient d'une autre nature que celles relatives à l'histoire, aux symptômes ou à la relation aux autres.

- Le retour en face à face

Il s'agit d'un « débriefing » de ce qui s'est passé sur le divan, parfois complété par des apports didactiques. Les observateurs notent que la séance totale, dure deux heures, et qu'il n'y a pas durée systématique pour chacune des parties.

I-3.3. Le contenu des séances

Tout ce qui suit dans ce paragraphe expose les constats faits par les observateurs étrangers à l'approche ACCES, quant à la technique utilisée, la relation thérapeutique, et au vocabulaire employé par le thérapeute et par le client.

I-3.3.1. La technique utilisée

Elle semble reposer :

- Sur un aspect didactique : au cours de l'entretien, le thérapeute forme le client à une façon de penser les choses. Pour ce faire il utilise soit des métaphores soit l'expérience vécue du client.

- Sur des types de relances semblant systématisés, surtout au cours de l'échange du divan. Certaines phrases sont caractéristiques : "ça amène quoi, ça signifie quoi, il/elle pense quoi"...

Les types de relances privilégiés sont les suivants : Reformulation, reflet, reprise du raisonnement du client, relance sur un point P en amont de l'échange quand le client tourne en rond afin de l'aider à se débloquer.

Un observateur note que la façon dont le thérapeute interagit avec son client semble justifiée par une théorie sur les pensées qu'un sujet a de lui-même, et sur les émotions que ces pensées induisent, même s'il ne l'explique pas directement au client.

« Au cours des entretiens, le thérapeute renvoie systématiquement le client à ce qu'il pense de lui-même, indépendamment du jugement d'autrui ou des interactions avec d'autres personnes. La relation à autrui ne fait pas l'objet des entretiens, elle est systématiquement écartée. Guidée par le thérapeute, la pensée du client va et vient de l'émotion à la pensée et réciproquement. Lorsque le client coince sur une émotion, c'est-à-dire vit l'émotion, le thérapeute l'aide par des relances à revenir sur la pensée qui est à l'origine de cette émotion. Il est également suggéré au client d'employer la troisième personne ("il ou elle"), afin de pouvoir se dégager plus facilement de l'émotion et de mieux observer la pensée » (Depré 2004).

L'observateur souligne que le travail de dépouillement semble devoir se faire jusqu'à parvenir à des pensées primaires (qui ne pourront plus être décortiquées).

Un autre observateur insiste sur le constat que le travail est toujours centré sur les pensées que le patient a de lui-même. Il est ainsi demandé systématiquement au patient de se dégager de toute référence à son histoire, son environnement ou son entourage.

I-3.3.2. La relation thérapeutique observée

La relation thérapeutique repose d'après les observateurs sur un aspect didactique, une formalisation des échanges (utilisation du il ou elle sur le divan), une pratique de l'observation des pensées et la pratique de la réévaluation de ces pensées.

Un observateur note que la finalité semble être d'amener le client à réévaluer ses pensées pour se dégager de ses émotions, ce qui pourrait signifier, d'acquérir une compétence métacognitive sur ses propres pensées.

I-3.3.3. Le vocabulaire du thérapeute

Il est souligné que le thérapeute emploie un vocabulaire qui revient régulièrement :

- *Impression, croyance, pensée, idée, réalité* (entendue dans le sens cognition concernant la réalité), qui qualifient les pensées du sujet.
- *Emotion, sentiment, jugement* qui qualifient la façon dont le sujet vit ses pensées.
- *Réévaluer* (ses pensées), *démobiliser* (ses émotions), *se dégager, ne pas adhérer* qui sont des verbes qualifiant un axe de travail.

Pour donner une idée de la signification des mots employés par le thérapeute, voici deux extraits de séances :

- Sylvain 15^{ème} séance , travail sur le divan :

Thérapeute : « *Quelles impressions sont là maintenant ?*
Client : *C'est très confus, très agité.*
T : *Quand c'est très confus, ça amène quelle impression ?*
C : *C'est un peu angoissant, un sentiment de malaise, de l'inquiétude.*
T : *N'adhérez pas à l'émotion, revenez aux pensées. Quand c'est très confus, très agité, ça amène quelle pensée, c'est comme si quoi pour lui ?*
C : *Il est désorienté.*
T : *Qu'est-ce qui est très confus finalement ?*
C : *Les pensées qui se succèdent très vite sans rapport les unes avec les autres. »*

- Marie 4^{ème} séance, face à face première partie:

Thérapeute : « *Qu'est-ce que vous retenir de ce qu'on a pu voir, qu'est-ce qui est important pour vous ou qu'est-ce que vous réévaluez ?*
Cliente : *La première chose que je retiens c'est l'idée que je me suis crue gouvernée par quelque chose qui était au-dessus de moi. Je me suis mise en position de servage presque... Je pense aux serfs qu'on fouettait, c'est presque ça. Faut que je me remette à ma place de maître quoi.*
T : *En position de servage par rapport à quoi ?*
C : *Par rapport à la boulimie, par rapport à l'idée d'être vide, d'être coupable.*
T : *Donc en fait, tout ça a rapport avec...*
C : *Des illusions.*
T : *Des pensées.*
C : *Oui des pensées ».*

I-3.3.4. Le vocabulaire du client

Il est noté que lors de la partie divan, des mêmes thèmes reviennent quels que soient les clients : la mort, le vide, le jugement de soi (lié à l'impression d'être nul, incapable), le sentiment de "rien" (de n'être rien, de ne rien comprendre), la perte d'une partie de soi etc.

Exemples

- Séverine 16^{ème} séance, travail sur le divan :

Cliente : « *Elle pense qu'elle n'arrive pas à choisir. Si elle choisit quelque chose ça diminue ses possibles et ça baisse ses capacités.*
Thérapeute : *Donc, elle n'arrive pas à choisir parce que si elle choisit ça fait comme si quoi ?*
C : *Ça réduit ses possibilités.*

- T : Ça amène quelle pensée ?
C : Qu'elle est réduite... Qu'on lui enlève une part d'elle-même.
T : Et cette impression de perdre une part d'elle-même, plutôt qu'on lui enlève ?
C : La pensée qu'elle vaut moins, qu'il lui manque quelque chose. Du coup elle se sent diminuée.
T : Et du fait qu'elle se sent diminuée, elle pense quoi ?
C : Qu'elle est incapable.
T : Ça engendre quelle impression ?
C : Qu'elle est nulle et tout le tremblement ».

- Isabelle 3^{ème} séance, travail sur le divan :

« Impression de lourdeur, d'immobilité. Ça fait un blocage, ça fait dur, froid... C'est le vide, c'est creux, c'est sombre... Y'a pas de pensées. Ça va nulle part, c'est sans issue, c'est rien. C'est comme la mort. Tristesse. C'est comme une longue plainte. Y'a de la peur. Etouffement. On ne peut plus agir. La peur d'être ligotée. Peur de la fin, de l'inutilité... Elle ne veut pas que ce soit la fin, il y a une rébellion... Peur de lâcher prise, de lâcher, de la chute. Ce serait comme tomber dans le vide sans fin. »

A ce stade de l'exposé, il me semble important de laisser la thérapeute que je suis s'exprimer sur les fondements de la méthode ACCES, sur le vocabulaire spécifique, sur les outils utilisés et sur ce que nous pensons qu'il se passe.

La psychologie sociale a montré l'impact et l'importance des « théories profanes », notamment dans les associations d'anciens alcooliques (Cerclé, Somat, 2002). On pourrait dire que c'est la « théorie profane » d'ACCES que je propose de livrer.

II- LES CONCEPTIONS DE LA METHODE ACCES

Dans l'introduction, j'ai mentionné que « *la psychothérapie ACCES semble, contrairement au consensus, ne reposer que sur une logique de pensée totalement intérieure* ». C'est « cette logique de pensée » qui sera dans la suite de cette thèse soumise à la question. Mais au préalable, il est nécessaire d'inviter le lecteur à entrer dans le monde de cette nouvelle approche, car comment discuter d'un matériau, en l'occurrence d'une nature de pensée, si l'on ignore d'où et comment elle émerge?

II-1. L'idée de base

Qui suis-je vraiment ? Pourquoi cette sensation de ne pas bien me connaître ? Pourquoi est-ce que je me sens mal dans ma peau ? Pourquoi est-ce que ma relation aux autres n'est pas aussi harmonieuse que je le voudrais ? Pourquoi cette tristesse, ou cette angoisse, ces peurs, cette insatisfaction parfois aiguës, souvent latentes.. Pourquoi ces problèmes de santé ? Pourquoi finalement est-ce qu'en dehors des vacances ou ça va mieux, j'ai tant de mal à me sentir heureux et épanoui ?

On a longtemps soutenu, et c'est encore d'actualité, que notre mal-être, notre souffrance étaient dus à ce que nous avons vécu enfant, aux relations avec nos parents ou notre entourage, relayés éventuellement par d'autres expériences négatives ultérieures. Ainsi, nous avons tendance à croire que c'est " à cause des autres, à cause des événements " que nous ne sommes pas heureux. Mais comment changer les autres ? Comment changer les événements, notre passé, notre vécu ? Il n'y a pas de possibilité à cela. Alors, que faire ?

Et le « je ne peux rien faire » qui s'en suit renforce immédiatement notre mal-être. En effet en pensant de cette manière, nous entretenons notre souffrance, car nous restons irrémédiablement dans l'impuissance !

Certes, la théorie du changement en psychanalyse pose qu'une compréhension accrue de la part du patient est la condition préalable à l'amélioration de son état, et l'une des tâches principales du patient est de se remémorer et de revivre ses problèmes conflictuels à travers sa relation avec le thérapeute (Freud [1914] 1958). On peut voir dans cette répétition une recherche de moyens qui permettront de surmonter les problèmes (Mayman, 1978).

Surmonter les problèmes, ou les régler ? Ainsi F. Roustang, pourtant d'obédience analytique, préfère-t-il faire « *perdre la tête* » et faire entrer le corps en jeu afin de « *détourner l'attention d'une blessure qui demeure inguérissable si l'on s'obstine à y penser* » (2000 ; p.40).

Quant aux théories cognitives, elles soulignent bien « *le fait que la réponse émotionnelle d'un individu confronté à des événements négatifs dépend directement de sa perception subjective de l'événement plutôt que des caractéristiques objectives de ce dernier* » (Swendsen et Blatier, 1996, p.40)

Et si tout était simple ? Si tous nos maux avaient leur origine quelque part au fond de nous, plus précisément dans nos pensées ? Alors, nous aurions toute possibilité d'accéder au bien-être, à la santé, à la vie riche et pleine, car nous avons tout pouvoir sur nous... Bien que nous l'ignorions.

Peut-être est-il difficile d'admettre que tout nous ramène à notre façon de penser. Prenons un exemple : Bébé a quelques mois; il est hospitalisé pour quelques examens. Imaginons ce qu'il peut « penser » et ressentir :

« Qu'est-ce que je fais là ?... Où je suis ?... Je me sens perdu... Où est maman ? Pourquoi n'est-elle pas là ?... Si elle n'est pas là, c'est qu'elle ne m'aime plus... Elle m'a abandonné... Personne ne m'entend... Je suis tout seul, perdu, abandonné... Je ne peux rien faire... Si on m'a laissé tomber, c'est que je ne suis pas bien... J'ai dû faire quelque chose de mal... Je suis mauvais, méchant etc. »

Dans la même situation, le bébé du berceau d'à côté se dit peut-être : « *Tout le monde est méchant. Je ne veux pas aimer, on ne peut pas faire confiance. Je suis trahi... etc.* »

L'un comme l'autre vont toutefois poursuivre leur développement et leur croissance de manière normale, ils vont comme "oublier" les pensées qu'ils auront eues au cours de l'épisode traumatisant de leur point de vue. Mais adultes, ils ne développeront probablement pas la même personnalité. Si l'on extrapole les relations qu'ils pourront avoir avec les femmes, l'un sera peut-être réservé, avec un grand besoin d'être rassuré, et l'autre plutôt dominateur, « macho ».

Pourtant, si l'on revient à l'événement initial, il n'est pas mentionné que les parents de Bébé ne l'aiment pas ! (idem pour son petit voisin...) Avant que les hôpitaux n'acceptent que les parents restent près de leurs enfants, il y a eu des générations de bébés qui ont pu se croire abandonnés dans de telles circonstances. **Croire...** Car tout ce que pense Bébé, n'est que son **interprétation**, le cheminement de sa pensée et non une appréciation objective, mais il ne s'en rend pas compte.

Petit poussin de quelques mois, dans quel profond désarroi tu te trouves simplement du fait de tes pensées ! Cet enchaînement de pensées t'amène la peur, la tristesse, l'impuissance, le jugement de toi-même... Or, toutes ces émotions ne sont que les conséquences de ton interprétation, et donc de tes pensées... Si un seul instant, tu avais pu réévaluer ce qui te venait en tête, si quand tu te sentais abandonné tu avais pu te dire : « *je me sens abandonné, mais **suis-je réellement** abandonné ? Est-ce vrai ?* » Te rends-tu compte de toutes les émotions et souffrances que tu te serais évitées ? Mais tu n'as pas pu. Nous, adultes, n'avons également que très peu de recul par rapport aux pensées que nous avons de nous-mêmes. Nous continuons inlassablement à donner le pouvoir à ce que nous croyons, aveugles involontaires que nous sommes à "**ce qui est**", et c'est pour cela que nous vivons dans la souffrance physique et/ou émotionnelle.

Pourquoi Bébé se retrouve-t-il dans la peur, la tristesse, l'impuissance, alors que l'on peut supposer que le petit voisin réagit plus par la colère, la méfiance, le rejet ? L'hospitalisation prise en exemple, n'est pas la cause des émotions, mais le **déclencheur**. On peut en effet considérer qu'une même cause doit produire les

mêmes effets. Or si deux enfants mis dans la même situation au même moment ne réagissent pas nécessairement de la même manière, il semble légitime de penser que la situation est le déclencheur d'une façon d'interpréter qui leur est déjà propre. Si l'un réagit d'une manière, et l'autre de façon différente à la même situation ce n'est donc pas à cause de la situation, mais à cause des pensées auxquelles il va donner du pouvoir.

Rappelons que c'est à partir du moment où Louise Joly a tenté de faire abstraction de toute référence théorique, et d'accueillir simplement ce que les clients observaient de leurs ressentis, que petit à petit le sens de la souffrance psychique, émotionnelle s'est imposé. Une des idées majeures qui s'est dégagée est que ce ne sont pas les événements, les traumatismes, la relation aux autres qui sont à l'origine de la souffrance. **Ce qui est déterminant c'est l'interprétation et l'évaluation de soi** au cours de l'événement ou dans la relation.

Ainsi, nous ne pouvons que suivre Cottraux (2001) quand il écrit « *Thérapie cognitive et psychanalyse cherchent toutes deux à mettre en lumière les interactions subtiles entre pensée, sentiment et comportement. Elles aident le patient à modifier ses pensées pour modifier émotions et comportements. Toutes deux mettent l'accent sur la signification des systèmes de croyances dont souffrent les sujets* ».

Mais d'où viennent-ils ces systèmes de croyances ? D'où viennent ces pensées ? A ce stade, la question reste posée.

II-2. Le premier entretien

- Hélène est russe. Elle vit en France depuis une dizaine d'années. Elle est référée par son médecin traitant qu'elle était allée consulter suite à des douleurs très fortes au cœur. Son médecin lui a parlé de stress et lui a dit « *Vous êtes à vos limites* ». Depuis très longtemps, elle somatise : crises d'asthme et orgelets fréquents.

Au début de cette première rencontre, elle me raconte son histoire, parle de sa vie de petite fille timide, adorée par ses grands-parents mais terrorisée par son père ; elle mentionne les gros problèmes d'alcoolisme des hommes russes. Elle est bardée de diplômes, mais comme elle n'a pas confiance en elle, elle se dévalorise, elle s'excuse toujours de faire de belles choses, et elle se retrouve à l'heure actuelle sans emploi. Elle s'attarde longuement sur sa « dégringolade » professionnelle progressive. A aucun moment elle n'accuse les autres ou les circonstances de la vie. Elle a conscience que tout vient d'elle.

Elle dit : « *Je suis digne d'être heureuse, j'ai des qualités professionnelles, je suis sympa et gentille. Je mérite d'être bien dans ma peau... je dois me débarrasser de quelque chose en moi : la peur des gens ou la peur de ne pas être appréciée ; c'est un gâchis* ».

Je lui demande quelle idée elle a d'elle-même : « *Je suis ridicule, je ne suis pas assez bien...* ».

Après l'avoir longuement écoutée, je lui pose la question que j'utilise systématiquement lors du premier entretien : « *Pouvez-vous me décrire le présent, le maintenant, la réalité pour vous ?* »

Hélène : «... *Le présent... Ce que je ressens ?* (Je repose la question de manière identique)... *J'ai compris que j'ai un problème et je cherche de l'aide... La réalité, on va voir comment ça va se passer... C'est la vie qui va montrer...* ».

Puis je lui demande quelle est la question que j'avais posée précisément (à deux reprises) :

Hélène : « *Qu'est-ce qui est pour moi le présent, le maintenant et la réalité ?* »

- Lucile a 13 ans. Elle pleure au moindre prétexte. Elle se vexe très facilement. Elle dit penser des choses méchantes (par exemple que ses parents vieillissent, qu'ils ont des rides). Elle a honte de ses pensées et se trouve nulle. Elle a perdu plusieurs animaux en quelques mois. Elle expose sa peur de la mort. A ma question (peux-tu décrire le présent, le maintenant, la réalité pour toi ?), elle répond : « *Ce que je ressens ?* » (Je repose la même question) « *Euh... J'apprends* ».

Quand je lui demande quelle est la question que j'ai posée à deux reprises : « *Qu'est-ce qui est maintenant le présent pour moi de ce moment là ?* ».

- Gilbert, une cinquantaine d'années, a un problème d'alcoolisme. Il se sent nul. Il « n'existe pas ». Il est « au bord du gouffre ». Il est en échec professionnel, sans emploi depuis de nombreuses années.

Il répond à ma même question : « *Introspection en moi qui me bouleverse un peu. L'émotion est vachement trop forte* ». Et je suis censée lui avoir demandé « *ce que le présent représentait pour lui* ».

Trois exemples, mais je pourrais citer tous les clients, le constat serait le même :

- Le verbe « décrire », qui devrait amener une réponse objective (je suis assis dans un fauteuil, la lumière est allumée, une voiture passe, vous êtes en face de moi, il y a des tableaux accrochés au mur, une plante verte à ma droite, une cheminée à ma gauche etc.), n'est jamais retenu. Ma question est toujours systématiquement interprétée et transformée en question subjective (« *qu'est-ce qui est pour moi le présent ; Qu'est-ce qui est maintenant le présent pour moi ; Ce que représente le présent pour moi* »).
- Le mode du ressenti, de l'émotion l'emporte toujours sur l'aspect intellectuel et objectif (la question qui vient en retour à la mienne est : « *ce que je ressens ?* »).

On peut constater que ces personnes ne sont pas dans la réalité objective mais dans *leur* réalité dans laquelle la dimension émotionnelle est prépondérante. Certes le contexte de l'entretien psychothérapeutique est propice à cette confusion. Mais la souffrance émotionnelle qui amène les gens en consultation est justement liée à *leur* réalité.

Après ce petit exercice, je précise à tous le sens de ma question, et leur demande alors de décrire le présent, le maintenant, la réalité, « l'instant » pourrait-on dire, de la même façon qu'ils décriraient les objets se trouvant sur le bureau, c'est-à-dire sans donner leur avis sur les objets. Au cours de cette nouvelle description je leur demande comment ils se sentent à l'instant. La réponse est invariablement « bien », ou « mieux ». C'est comme s'ils se réveillaient au réel présent. On rejoint ainsi l'awareness chère aux Gestaltistes¹ (Perls, 2003).

A partir de ces trois courts exemples, on peut déjà constater que la souffrance émotionnelle semble directement liée à l'idée que les gens ont d'eux-mêmes, au jugement d'eux-mêmes qu'ils affirment au présent : « je suis ridicule ; je suis nul(le) ; je ne suis pas assez bien ; je suis méchante ». L'utilisation du verbe être, verbe d'état, utilisé au temps présent illustre bien des idées figées, atemporelles que ces personnes maintiennent sur elles-mêmes.

Comme on peut le pressentir dans l'exemple d'Hélène, ces pensées ont une influence considérable sur ses comportements, et ses comportements viennent renforcer ces pensées. La boucle est bien en place, d'où sa dégringolade professionnelle.

Ces pensées correspondraient-elles à ce que Beck, père de la thérapie cognitive définit comme pensées automatiques ?

II-2.1. Quelques réflexions

II-2.1.1. Le modèle de Beck

Contrairement aux psychanalystes, les cognitivistes ne postulent pas un « inconscient-réservoir » où stagnent des pulsions refoulées, qui par moment font pression pour trouver une issue vers l'extérieur et de ce fait créent l'anxiété et les névroses. Ils décrivent un inconscient fait de schémas qui traitent l'information provenant du milieu extérieur. La psychologie cognitive décrit les relations entre conscient et inconscient en distinguant deux types de processus cognitifs : Les processus automatiques et les processus contrôlés.

Les processus cognitifs automatiques sont inconscients, rapides, sans effort. Ils ne requièrent que peu ou pas d'attention et sont difficiles à modifier. Ils correspondent aux schémas et aboutissent aux pensées automatiques qui émergent à un niveau proche de la conscience.

Les processus cognitifs contrôlés sont conscients, lents, demandent à la fois effort et attention. Ils sont faciles à modifier. Ils correspondent à la pensée logique et aboutissent au décentrement par rapport à soi. Le passage de l'inconscient à la conscience se réalise par des processus d'activation : une représentation à long terme se transforme alors en représentation à court terme. Les pensées automatiques vont alors venir en surface pour représenter le contenu des schémas.

¹ Soulignons que Perls oppose *Etre* conscient (aware), d'*avoir* conscience (conscious). L'existence de deux mots en anglais le conduit à distinguer nettement entre la conscience intuitive et globale (awareness) et la conscience intellectuelle et délibérée (consciousness).

Ainsi, pour résumer le modèle cognitif de la conscience et de l'inconscient, on peut faire état de quatre niveaux superposés qui interagissent par l'intermédiaire de processus cognitifs (Alford et Beck, 1997).

- Le niveau inconscient : les schémas cognitifs. Ils fonctionnent de manière automatique. Ils sont les représentations de l'information dans la mémoire à long terme ; ils favorisent la compréhension générale des concepts divers. Il s'agit de "raccourcis" mentaux (des heuristiques) qui résument rapidement une quantité considérable d'informations. Malgré leurs aspects positifs, les schémas déforment les informations nouvelles afin de ne pas contredire celles de la mémoire à long terme. Ainsi, si les schémas sont négatifs, ils peuvent conduire l'individu à se voir et à voir le monde et l'avenir de façon négative. Ils représentent le poids du passé sur l'avenir de l'individu. Les schémas font partie de la vie courante et ils sont activables par des circonstances ordinaires de la vie (Beck et Freeman, 1990).
- Le niveau préconscient : les événements cognitifs. C'est le niveau des pensées automatiques, avec monologues intérieurs et images mentales involontaires qui donnent accès aux schémas inconscients. Ils correspondent à l'activation des schémas par les situations inductrices d'émotions.
- Le niveau conscient : l'attention focalisée. L'attention se focalise sur un certain nombre d'éléments de la réalité. Elle est conditionnée par les schémas qui polarisent la perception en fonction de leurs contenus.
- Le niveau métacognitif : la pensée au deuxième degré. Il s'agit des cognitions à propos des cognitions. Cottraux (2001) identifie deux types de métacognition. L'un que l'on pourrait qualifier de négatif : ainsi une personnalité évitante va interpréter ses monologues intérieurs défaitistes comme le signe d'une infériorité définitive et incurable. Ou bien un dépressif déprimera encore plus d'avoir des pensées dépressives qu'il ne peut contrôler. L'autre type, la métacognition positive, tiendrait compte de l'expérience acquise ou de la réalité, ce qui pourrait favoriser une meilleure gestion de la situation actuelle.

II-2.1.2. Le monde des certitudes

Sans aller à l'encontre du modèle de Beck, serait-il possible d'envisager les choses sous un autre angle ? Ces pensées figées, ce jugement de soi qui régit les comportements, que l'on associerait dans le modèle cognitif aux schémas, est-il juste de les considérer comme inconscientes ? Ne correspondraient-elles pas, à l'inverse, à de telles évidences pour nous, qu'il ne nous viendrait simplement pas à l'esprit d'effectuer une réflexion sur elles ?

Ainsi, quand Gilbert affirme « je n'existe pas », il ne se rend pas compte qu'il s'agit d'une pensée fautive d'un point de vue objectif (s'il n'existait réellement pas, il ne pourrait être assis en face de moi). Il est dans son évidence, dans sa certitude. On pourrait dire qu'il est tellement *dedans*, qu'il est dans l'incapacité, seul, de s'en extraire afin de l'observer comme une pensée. Il n'est pas en mesure d'utiliser une réflexion métacognitive ; il n'est pas « conscient » de sa certitude, mais peut-on dire que celle-ci est pour autant « inconsciente » ?

Quand Lucile et Gilbert affirment qu'ils sont nuls, sans se rendre compte que pour s'évaluer ainsi, ils font nécessairement référence aux capacités qu'ils ont, c'est davantage comme s'il s'agissait d'une pensée hors du temps que d'une pensée automatique inconsciente.

Nous verrons par la suite que là où la thérapie cognitive va comme chercher à remettre du temps sur ces pensées (en cherchant à identifier les contextes spécifiques dans lesquels a pu s'exprimer cette pensée, afin de la resituer à sa juste place, dans son bon temps pourrait-on dire), la thérapie ACCES amènera à démobiliser totalement ces pensées.

Ce que l'on peut tout de suite constater, c'est que dans les trois exemples cités, les clients¹ étant dans leurs certitudes sur eux-mêmes, sont du même coup dans l'émotion. Ce qui les amène à interpréter ma question relevant de l'objectivité en question concernant leurs ressentis.

II-2.1.3. Cognition – Emotion

Nous ne reviendrons pas ici de façon approfondie sur le grand débat de la primauté de l'émotion ou de la cognition qui a opposé notamment Zajonc et Lazarus, mais rappelons que, si pour Zajonc (1980, p. 151), les émotions sont premières, pour Lazarus, la cognition est une condition nécessaire à l'émotion (Lazarus, 1982, p. 1019). Toutefois, Zajonc comprend la cognition comme un ensemble de processus délibérés, rationnels et conscients, alors que pour Lazarus, la cognition peut être rapide, non contrôlable et inconsciente (Channouf et Rouan, 2002). Mais observons le lien étroit entre l'idée que ces clients se font d'eux-mêmes et leurs sentiments : Hélène a peur des autres et peur de ne pas être appréciée, Lucile a honte d'elle-même et a peur de la mort, et Gilbert n'existe pas et est au « bord du gouffre ».

Goleman (1995) parlerait ici d'« esprit émotionnel », ce « *système de connaissance, impulsif, puissant, parfois illogique* », à l'inverse de l'esprit rationnel, mode de compréhension dont nous sommes en général plus conscients et qui est pondéré et réfléchi.

Selon Goleman, l'esprit émotionnel est beaucoup plus rapide que l'esprit rationnel ; sa promptitude exclut la réflexion délibérée et analytique qui est le sceau de l'esprit pensant. Comme l'intervalle entre ce qui déclenche une émotion et sa manifestation est pratiquement instantané, le mécanisme qui évalue la perception doit être capable d'agir rapidement, en millième de seconde environ. Cette appréciation de la nécessité d'agir est automatique et si rapide qu'elle n'entre pas dans le champ de la conscience (Ekman, 1992). Parce qu'il faut à l'esprit rationnel plus de temps pour percevoir et réagir qu'à « l'esprit émotionnel », la « première impulsion » dans une situation émotionnellement chargée vient du cœur et non de la tête.

Mais Goleman précise qu'il existe une autre forme de réaction émotionnelle, plus lente, qui mijote dans nos pensées avant d'aboutir à un sentiment. Cette seconde procédure de déclenchement des émotions est plus délibérée, et nous sommes tout à fait conscients des pensées qu'elle implique. Dans cette séquence lente, une pensée

¹ Soulignons que nous employons le terme « client » dans le même sens que la psychologie humaniste.

précède le sentiment : les émotions sont produites par des pensées. Par contre dans la séquence de réaction rapide, le sentiment semble précéder la pensée ou être concomitant de cette dernière.

Goleman mentionne que la logique de « l'esprit émotionnel » étant *associative*, elle considère que les éléments qui symbolisent une réalité, ou le souvenir de celle-ci, équivalent à la réalité elle-même. Dans la vie émotionnelle, l'identité d'un objet est comme un hologramme, en ce sens qu'une seule partie évoque le tout. Comme le souligne Seymour Epstein (1994), alors que l'esprit rationnel établit des liens logiques entre les causes et les effets, l'esprit émotionnel manque de discernement et associe les choses simplement parce qu'elles ont certaines ressemblances frappantes. La pensée est *catégorique* (Goleman, op.cit) : les choses sont noires ou blanches, sans nuances. Ce mode de pensée enfantin s'auto-justifie en écartant ou en ignorant les souvenirs ou les faits qui risquent d'ébranler ses convictions et en tirant parti de ceux qui les renforcent. Les convictions de l'esprit rationnel sont mal assurées ; des faits nouveaux peuvent les contredire et les remplacer par d'autres, son raisonnement se fonde sur des faits objectifs. En revanche, l'esprit émotionnel tient ses convictions pour des vérités absolues et ignore tout ce qui pourrait démontrer le contraire.

Ces derniers points ne sont pas sans rappeler la description de la pensée analogique.

II-2.1.4. La pensée analogique

A l'opposé de la pensée cognitive, issue du cortex, la pensée analogique, issue du cerveau limbique ou reptilien, serait dominante à 80 à 90% chez le fœtus et l'enfant de moins d'un an. Elle diminuerait par la suite au profit de la pensée cognitive pour n'être plus que de 10% dans la pensée de l'adulte normal, contrairement aux schizophrènes où elle resterait majoritaire (Tassin, 1996). Cette pensée analogique propre aux organismes vivants et qu'il n'est pas possible pour le moment de reproduire chez un robot, a un certain nombre de caractéristiques. Elle est à la fois pleine d'énergie vitale mais aussi d'erreurs d'interprétation à partir de ressemblances pour essentiellement sauvegarder la vie ; elle est globalisante et fonctionne en tout ou rien, c'est une pensée drastique et manichéenne qui est facilement interprétative et loin de la réalité (Remy, 2001).

D'après J-P Tassin¹ des schémas de pensée (la pensée analogique) se mettraient en place à partir de 100 jours depuis la conception, et c'est le fait de penser qui permettrait aux connexions entre les neurones de s'établir.

On sait par ailleurs, que lorsque nos impulsions l'emportent sur notre raison, l'amygdale a un rôle de pivot (Goleman, *op cit*). Les signaux transmis par les sens permettent à l'amygdale de passer au crible toutes les expériences vécues par l'individu afin d'y déceler un éventuel problème. Cela confère à cette structure limbique un poste clé dans la vie mentale et fait d'elle une sorte de « centre de sécurité ». Ledoux a ainsi montré l'architecture cérébrale qui permet à l'amygdale d'être cette sentinelle psychologique du cerveau. Il a décrit le trajet parcouru par les signaux sensoriels depuis l'œil ou l'oreille vers le thalamus, puis, via une seule synapse vers l'amygdale ; un second signal est émis à partir du thalamus en direction du néocortex, le cerveau pensant ; Cette bifurcation permet à l'amygdale de

¹ Conférence de J.P Tassin lors d'un colloque de la « cause des bébés » et de Gypsy en février 1997 à Montrouge.

commencer à réagir avant le néocortex, qui traite l'information de façon plus complexe avant d'arriver à une perception complète et de choisir la réaction la mieux adaptée. Les travaux de Ledoux ont été révolutionnaires en ce sens qu'ils ont été les premiers à mettre en évidence le rôle du trajet neuronal qui court-circuite le néocortex. Les sensations qui empruntent la voie directe par l'amygdale sont parmi les plus primitives et les plus intenses ; l'existence de ce circuit explique en grande partie comment les émotions parviennent à vaincre la raison.

N'est-il pas curieux de constater que la pensée analogique émerge et se développe également dans le système limbique, ce cerveau primitif ? Ne pourrait-on concevoir un lien entre cette pensée primitive et la création des émotions ? Ne pourrait-on postuler que la pensée analogique est à l'origine du développement de ces émotions, que le tout s'est mis en place très précocement et se manifeste dans notre vie de façon automatique tel un programme parfaitement mis au point ?

S'il existe une forme de réaction émotionnelle lente (dont on peut supposer qu'elle n'échappe pas au néocortex, donc aux processus cognitifs conscients), pour laquelle la pensée est en amont de l'émotion, est-il concevable de penser qu'à un niveau plus primitif le processus se serait mis en place à l'inverse ? La nature mettrait-elle en place deux modes opératoires contraires pour arriver au même résultat, à savoir l'émotion, ou ne s'agirait-il pas plutôt d'une échelle plus fine d'observation qu'il nous faudrait utiliser ?

Ne pourrait-on enfin envisager qu'il y ait comme une pensée dans le temps, à l'échelle de notre corps (la pensée rationnelle, logique), et une pensée comme arrêtée, hors du temps, qui rejoindrait « l'esprit émotionnel », dont Toobey et Cosmides disent « qu'il réagit au présent *comme s'il était le passé* » ?

Mais avant de poursuivre plus avant cette réflexion, il nous faut revenir à ce qui se passe dans les séances ACCES.

II-3. Les particularités de la méthode ACCES

Souvenons-nous de la Pensée de Marc Aurèle que nous avons cité en introduction : « *Si quelque objet extérieur te chagrine, ce n'est pas lui, c'est le jugement que tu portes sur lui qui te trouble. Il ne tient qu'à toi d'effacer ce jugement de ton âme. Si c'est ta disposition propre qui te chagrine, qui t'empêche de rectifier ton dessein ?* ». On pourrait dire que la méthode ACCES va permettre de mettre en pratique cet adage, mais pour cela encore faut-il être conscient de ce « jugement » !

Commençons par « rentrer dans une séance », les particularités de l'approche ACCES émergeront ainsi d'elles-mêmes.

II-3.1. Extraits de la séance de Clémentine

La séance présentée ci - après est la 4ème séance de Clémentine. Clémentine vient de Paris pour un travail intensif de 5 jours. Elle a une séance de 2 heures chaque jour. Clémentine est référée par un psychiatre. Elle a 23 ans 1/2 et souffre de boulimie et

de dépression. Elle a été hospitalisée pendant 2 mois 1/2 il y a trois ans. Depuis lors elle a été suivie par différents psychiatres et psychothérapeutes. C'est une élève qui a été très brillante avant sa dépression, et qui malgré ses troubles, poursuit (à présent péniblement) des études à Centrale.

Extrait du Rorschach transmis par son psychiatre :

" Outre un trouble thymique (défenses maniaques envahissant son protocole) où la dépression grève lourdement sa capacité à penser, dépression mortifère qui la plonge dans une angoisse profonde, dans laquelle elle ne reconnaît pas ses propres productions, difficulté qui entraîne un sentiment persécutif, cette patiente présente un trouble de la personnalité qui pour l'instant est mal défini".

- 1^{ère} partie : face à face :

C- Par rapport à la séance d'hier je n'ai pas grand-chose à dire... Je sais qu'hier ça allait bien ;..Non après je me suis posée d'autres questions... Je me pose toujours 3000 questions... de ce qu'était la jalousie, de regarder chez les autres, ça, enfin, ça m'intrigue un peu. Est-ce que c'est parce qu'on a **l'impression (1)** qu'il nous manque quelque chose qu'on va regarder ce que les autres (...) La question c'est, **est-ce que parce qu'il nous manque quelque chose.(1)**. Oui, ben oui...ça c'est l'interprétation, ça c'est ma réponse, ma réponse à la jalousie, toujours voir ce qu'ont les autres.... donc oui.. Sinon y'a un autre truc... Pourquoi les comportements extrêmes de tout au rien, le système binaire, ça c'est un comportement typiquement d'enfant.. De voir noir ou blanc, de dire j'aime ou j'aime pas, je pense que ça vient de ça et pourquoi j'ai un comportement d'enfant ? Qu'est-ce qui fait que par pleins d'aspects, par exemple je suis très directe, je n'ai pas beaucoup d'inhibitions etc...Ça c'est tout des trucs qu'on voit chez l'enfant...(...) y'a des choses que quand on est adulte on ne fait pas. On est plus mesuré je pense quand on est adulte. On a plus d'expérience, on sait plus ce qu'il faut dire... Mais y'a aussi des désavantages...(...) **J'ai l'impression qu'il faut faire quelque chose (2)** et je fais toujours comme ça partout. Par exemple, dans le sport, je demande exactement comment il faut faire et je veux faire exactement comment il faut faire : je ne m'écoute pas, j'attends qu'on me dise comment il faut faire.

T- OK Alors, C, à ton avis, quel sentiment peut nous amener à chercher un portrait, à chercher comment il faut faire, à chercher une image ? Quel sentiment peut amener à ça ?

C- Je n'existe pas.(3)

T- Tu vois : "je n'existe pas"(...) Observe tout ce qu'il entraîne finalement comme pensées : c'est je ne sais pas pour moi, je ne peux pas décider pour moi... Essaie d'enchaîner les pensées avec ça, d'observer ce qui se passe en toi avec ça.

C : C'est l'impression de ne pas avoir sa place, de ne pas avoir confiance en soi.... Oui c'est le **"je ne suis rien"(4)** qui me parle plus que le "je n'existe pas"... C'est marrant parce que quand je vois un sentiment, à travers on arrive à revenir à je n'existe pas mais quand je dis "je ne suis rien", je n'arrive pas à aller dans l'autre sens..

T- Tu peux me préciser ?

C- Quand on parle de quelque chose par exemple, de chercher une image, un modèle, on arrive à remonter au "je n'existe pas" et au "je ne suis rien", mais si je pars du "je ne suis rien", j'ai du mal à voir ce que ça amène comme suite. Ça marche dans un sens, pas dans l'autre.

T- Comme si quoi avec les pensées là ?

C- Ça bloque...

T- On pourrait dire, et tu vois quand on travaille à côté c'est comme ça aussi, quand ça bloque, c'est comme si c'est la seule pensée.

C- Oui, de toutes façons ça n'amène pas grand-chose d'autre, c'est assez exhaustif. Mais je pense que les autres choses en découlent, donc je devrais arriver à les trouver mais c'est **la pensée principale (5)** et c'est vrai qu'on ne va pas voir les petites sous-pensées. Alors que d'une sous-pensée on peut arriver à une pensée principale, à des plus grosses mais là on ne va pas redescendre à un niveau inférieur de pensées. (...)

C- Je suis incapable de me laisser aller en fait, enfin pratiquement. **Je suis toujours sous contrôle..(6)** Pareil c'est pas évident parce que je réfléchis à tout ce que je fais dans la vie.

T- OK.. " Je suis incapable de me laisser aller, je suis toujours sous contrôle"...pourquoi ?

C- Ben... sinon je ne sais pas ce qui va se passer...

T- Continue...

C- Je ne sais pas.. C'est l'inconnu, ça me fait peur...Après.. j'ai peur de faire n'importe quoi. Après ça va être dans le jugement des autres... J'ai peur de faire des choses que je ne devrais pas faire...ou alors qui ne seraient pas en accord avec moi, qui ne seraient pas ce que je pense être moi...

T- Donc si je lâche le contrôle il se passe quoi ?

C- C'est les émotions qui gouvernent...

T- Si je lâche la contrôle il y a quelle impression ?

C- Impression qu'il n'y a plus de structure donc si y'a plus la structure, il y a ce qu'il y a dans la structure, c'est à dire pas grand-chose, je ne sais pas. C'est flou, c'est informe...impression qu'il y a besoin de structurer, de contrôler pour que ça tienne en place...sinon, je ne sais pas, il n'y a pas de sinon quoi. Je ne me pose pas la question de sinon...

T- Sinon ?

C-.. C'est comme une tente, si on enlève les piquets, ça s'effondre..

T- Donc ?

C- Ça ne fait rien c'est vide.

T- Si tu te dégages de l'idée de la tente et que tu reviens à toi, donc si je lâche le contrôle, s'il n'y a plus de structure, ça s'effondre ?

C- Oui ça s'effondre...Ça ne veut pas dire qu'il n'y a rien. Dans mon idée ce n'est pas qu'il y a rien.. C'est.. je ne connais pas. Ça peut partir n'importe où. Et je n'aime pas l'inconnu. Je n'aime pas quand je ne sais pas.. Alors, je n'aime pas quand je ne sais pas, je n'aime pas quand je ne comprends pas...

T- Ça amène quelle impression " ça peut partir partout ? "

C- Euh.. ça peut partir partout.. Le flou.. C'est un vrai caméléon, ça peut devenir n'importe quoi. Il n'y a pas d'identité propre et ça va être... c'est une idée que je n'aurai pas de personnalité propre.. Et j'ai l'impression que c'est en structurant que je garde mon moi, mon intégrité quoi... Sinon je n'aurai plus d'intégrité. Toujours **l'idée qu'il n'y a que mon mental qui gouverne (7)**...(..)

- 2ème partie, divan :

C s'installe sur le divan, dans l'autre partie du cabinet.

Pendant 10 minutes elle sera seule, avec en fond sonore une musique tranquille, neutre. Aucune consigne particulière quant à une éventuelle détente. Ce n'est qu'une période de transition.Elle ferme les yeux, et le travail ensuite se fera les yeux fermés.

T- Qu'est-ce qui est là comme impression maintenant ?

C- Je pense au contrôle

T- Ça amène quelle impression ?

C- **Impression de ne pas savoir où elle va... (8)** Mais ce n'est pas vraiment elle puisqu'elle ne contrôle pas.. Impression de ne pas savoir ce qui se passe en elle...

T- Comme si quoi ? "

C- Comme si on n'était pas maître de soi. Comme si c'était quelqu'un d'autre dedans et qu'on ne pouvait pas diriger.. Comme si c'était un étranger qui faisait les choses différemment...

T- Ça engendre quelle pensée ?

C- Il peut arriver des catastrophes..

T- L'idée de catastrophe amène quelle pensée ?

C- C'est surtout vis à vis des autres..

T- C'est bien, reste avec toi..

C-... Je ne vois pas tellement plus loin....Je pense que toute seule, si elle ne se contrôle pas, elle va peut-être faire des choses qu'elle regrette, dont elle ne se souviendra pas... Faire des choses qu'elle ne devrait pas faire... Elle a surtout peur de ce qui va se passer parce qu'elle ne sait pas. C'est inconnu et ça fait peur.. On préfère rester avec des choses qui sont sûres...

T- Reviens ne pas contrôler..

C- C'est la peur de se laisser aller..

T- Se laisser aller amène quelle impression ?

C- Que si elle se laisse aller ce ne sera pas bien. Elle va désapprouver ce qu'elle fait.

T- Observe impression de se laisser aller

C-... C'est moins fatigant..... **A la limite c'est idiot, il n'arrivera jamais rien de grave..(9)**

T- Bien mais elle pense quoi ?

C- Manque de contrôle, y'a pas d'ordre, c'est pas classé, pas fixé, pas clair..

T- Ça amène quelle impression pour soi ?

C- D'être en désordre, de ne pas savoir où on en est...

T- Comme si quoi ?

C- Comme si ça ne marche pas quand on est en désordre, on ne peut pas avancer, on ne peut rien retrouver. ce n'est pas un état de vie active.

T- Comme si quoi pour elle ?

C- Comme si elle était malade mentale..

T- Et au delà ?

C- Comme si elle ne se reconnaissait pas. Comme si elle perdait son identité. Comme si elle n'était pas sûre d'avoir une identité..

T- Ne pas retrouver, ça amène quoi ?

C- Comme si on s'était perdu. Comme si la personnalité était partie.

T- Ça amène quoi ?

C- Comme si on n'était pas là. Elle ne sait plus où elle est, elle n'a plus de points de repères...

T- Continue quand la personnalité part.

C- Comme si elle ne pouvait plus penser. Comme si c'est son corps qui décide. Comme si elle laissait son corps à lui-même et qu'elle observe de l'extérieur. Comme si c'était juste une chose qui n'était pas animé par une personnalité...

T- Du fait qu'elle a perdu son identité...

C- Il ne reste plus qu'un corps, l'enveloppe, qu'il n'y a pas l'âme.. C'est comme une poupée..

T- Elle pense quoi pour elle ?

C- Qu'elle est un objet. Ce n'est pas une personne. Juste une poupée articulée..

T- Elle se sent comment ?

C- Vide... Si y'a plus d'identité, y'a plus rien.. A la limite ce n'est plus elle.. C'est surtout l'idée que ce n'est plus elle. Elle, elle n'existe plus. Elle n'est plus là. Elle s'est perdue..Elle regarde de l'extérieur. Elle n'est plus dans le jeu. C'est comme si elle avait perdu... (silence)

T- Du fait qu'elle est vide ?

C- Elle ne peut plus rien faire. Elle n'a plus qu'à laisser aller et c'est fini.. Elle n'est plus du tout maître, elle n'a qu'à regarder et elle est passive... Elle s'en fout, à la limite c'est pas grave.

C- n'est plus elle, et elle, elle est en dehors, elle est en veille.... Je ne vois pas ce qui peut se passer d'autre...

T- Donc elle pense qu'il ne peut plus rien se passer ?

C- Oui c'est irréversible..

T- Ça engendre quelle autre pensée ?

C- Il ne reste plus grand-chose à se dire.... Elle regrette de s'être laisser aller...

T- Irréversible, ça signifie quoi ?

C- C'est la fin...

T- C'est à dire ?

C- C'est comme la mort, après y'a plus rien.. Quand il n'y a plus rien, il n'y a plus de pensées... Elle peut toujours penser ce qu'elle veut, ça ne fera rien, c'est inutile. Ce qu'elle pense, ça ne fera rien, ça n'a aucune incidence sur son état, sur sa vie.. C'est fini... C'est fini.

T- Ça signifie quoi ?

C- Elle ne joue plus aucun rôle. Y'a plus rien... Y'a plus à penser...

T- Elle pense quoi du fait qu'il n'y a plus à penser ?

C- Rien..... Elle pense qu'elle est rien...(..)

- 3ème partie : Retour au bureau en face à face:

C- Impression qu'on arrive au même point et que je ne vois pas ce qu'il y a après.

T- Observe le même point auquel on en arrive.

C-.. J'ai du mal à chercher mes pensées... J'essaie de me dire qu'il n'y a rien qu'il faut que je dise, que c'est moi qui observe mes pensées...

T- Qu'est-ce que tu penses de tout ça ?

C- Je pense que **c'est marrant parce que partir d'un point et en arriver à un autre nettement différent...Et puis des fois je change d'avis en cours... Quand on réfléchit sur des trucs après... on trouve que ça n'a pas de sens. (10)**

T- Ça n'a pas de sens ?

C- Ce que je dis.....

T- Quelles sont les certitudes qui t'habitent et qui sont mises à jour là ?

C- Ben.. que je suis rien quoi.. Pour moi c'est tellement une pierre angulaire que j'ai ça en tête tout le temps et que je n'arrive pas à m'en détacher...

T- OK, alors elle pense qu'elle est rien, parce qu'elle croit quoi ?

C- Parce que la reconnaissance vient des autres.

T- Reste avec "elle" si tu veux bien..

C- Parce qu'elle n'a pas de personnalité...(..)

T- Là on revoit certaines choses qui se sont mises en place...(..) Mais qu'est-ce que toi tu peux réévaluer maintenant ?

C- Que j'ai une personnalité et ... ma capacité à vivre ! (11)

T- Tu as une preuve ?

C- Ben oui, je pense, donc je suis...

T- Oui et tu es là !

C- Oui.. mais c'est toujours une présence physique..

T- Toujours une présence physique donc je maintiens l'idée de l'enveloppe vide, c'est ça ?

C- Non il y a quelque chose dedans, je réfléchis, j'ai un cerveau, je vais penser.. des sensations...des souvenirs.. des envies... je suis là.

T- Et tu vois, le vide, le manque.. qui est lié à la perte.. C'est l'illusion d'avoir perdu quoi ?

C- Moi.. Ma personnalité..... C'est surtout l'impression de ne l'avoir jamais eue. (...)

T-.. Alors si tu fais le lien avec la boulimie , c'est comme si on cherchait quoi ?

C- A remplir...

T- En cherchant quoi ?

C- Comme si on cherchait sa personnalité, mais... C'est pas dans la nourriture qu'on va la trouver.

T- Oui mais tu vois y'en a qui cherche dans la nourriture, ou dans les autres.. Y'en a qui cherchent dans l'argent, y'en a qui cherchent dans l'alcool... Tu vois c'est comme si on recherche dans les biens matériels, pour combler un manque... Mais quand on l'a , c'est jamais tout à fait ça.

C- C'est marrant parce qu'à l'hôpital, ils me disaient toujours que j'allais construire ma personnalité, alors forcément après on la cherche cette personnalité.. Depuis ça je me demande qui je suis et c'est depuis ça que j'essaie beaucoup plus de faire des trucs, que je cherche une image de ce qu'il faut être. Et c'est eux qui m'ont dit que j'avais un vide et que je ne pourrai jamais le combler mais que j'apprendrai à le gérer...(..)

T- OK, je te propose de laisser derrière ce qui est derrière...(..)

C-.... Ils m'ont terrorisée avec leur histoire que j'avais un vide. C'est eux qui m'ont convaincue qu'il me manquait quelque chose.. Enfin faut dire ils le présentent de telle façon... **Enfin c'est peut-être moi aussi qui ai interprété..(12)** J'ai bien compris qu'il ne me manquait rien mais que j'avais un vide...Une sensation de vide.. Une fois qu'on sait ça on n'est pas plus avancé.. Si on sait que si on mange c'est pour remplir une sensation de vide.. Le problème, c'est vide de quoi ?

T- De quoi ?

C- De ma personnalité.. De moi.. D'une personne même.. De soi.. C'est comme le truc que je n'avais pas de personnalité, et qu'il fallait la construire. Ça, ça m'a perturbée parce que... vraiment l'impression de ne pas avoir de personnalité (...)

II-3.2. Les particularités émergentes

- La particularité fondamentale de la méthode ACCES est que l'histoire, la relation aux autres, les symptômes ou la pathologie qui amènent le client¹ à consulter, ne vont pas faire l'objet de l'entretien. Il va au contraire être demandé au client, lors du travail au divan, de se dégager de toute référence à l'extérieur. Il va s'agir d'un travail d'observation de pensées, d'impressions et de sentiments.
- Afin de permettre cette observation, le discours se fait à la 3^{ème} personne sur le divan. L'utilisation du « elle » permet au client d'observer cette pensée comme un objet extérieur et ainsi de ne pas entrer dans les émotions liées à la pensée.
- L'observation de la pensée va progressivement permettre sa réévaluation. Autrement dit, le client va pouvoir reconsidérer cette pensée, prendre conscience qu'il ne s'agit que de pensées et ainsi faire la part des choses entre ce qu'il *pense* qui est et ce qui est.
- Le rôle du thérapeute est en face à face d'initier le client à une réflexion métacognitive que nous avons précisément appelée *métapensée* (Dumont,

¹ Rappelons que comme dans la psychologie humaniste de Rogers, nous employons le mot « client ». Le terme « patient » serait en effet inadéquat : d'une part, étymologiquement, *patience* vient de *souffrance*, d'autre part une des questions qui est systématiquement posée en début de démarche est : « combien de temps ça va durer ? » ; Le terme le plus précis serait donc d'employer celui « d'impatients », les personnes étant pressées de cesser de souffrir !

2004), et sur le divan de l'inviter à suivre toujours plus loin le cheminement de la pensée, sans adhérer aux éventuelles émotions.

- Enfin, et cela est l'élément majeur qui sera le thème central de notre thèse, comme l'ont constaté les observateurs et comme on peut l'entrevoir dans la séance de Clémentine, le travail sur le divan laisse émerger ce qui semble être des pensées primaires, ou archaïques, ou analogiques que dans l'approche ACCES, nous nommons *la pensée originelle*. Ce point sera dans la suite de ce travail largement exploré.

Afin d'illustrer ce qui nous semble être des spécificités de l'approche ACCES nous allons reprendre les points mis en gras et numérotés dans la séance de Clémentine.

II-3.3. Commentaires de la séance de Clémentine

- 1ère partie: face à face:

(1) : On peut observer que Clémentine émet une question sur le mode de l'impression : ("*l'impression qu'il nous manque quelque chose* ") et qu'immédiatement après, elle le valide comme un fait ("*est-ce parce qu'il nous manque quelque chose...*"). Mais elle semble en mesure d'observer qu'il s'agit d'une *impression*, donc d'une interprétation.

Soulignons que ce terme « d'impression » est important. Nous le considérons comme une « pensée subjective » et non objective. Toute impression doit donc être prise en compte pour ce qu'elle est : une « pensée subjective », souvent erronée par rapport à la réalité objective. Or cette distinction ne se faisant pas toujours, une *impression* prend alors valeur de *fait*.

(2) : Son impression qu'il faut faire quelque chose (de précis) l'amène à constater qu'elle ne s'écoute pas, qu'elle attend qu'on lui dise comment faire.

(3) : Clémentine identifie rapidement le sentiment de ne pas exister. On constate que le thérapeute va l'amener à observer les pensées qui engendrent ce sentiment.

(4) : Son auto-évaluation apparaît extrêmement sévère puisqu'elle "n'est rien".

(5) : Elle identifie ce "*je ne suis rien*" comme la pensée principale.

(6) : Partant de la nécessité de contrôle que Clémentine annonce, le thérapeute va l'amener à observer les impressions à l'origine de ce besoin.

(7) : En cette fin de première partie, Clémentine revient sur une idée importante pour elle : "*toujours l'idée qu'il n'y a que mon mental qui gouverne*". Mais une réflexion sur cette pensée ne semble pas se faire.

Dans cette première partie de séance (pour mémoire la 4ème séance, donc un début de la thérapie), la réévaluation des impressions, des pensées interprétatives semble encore difficile. A ce moment, elle "vit" ses pensées comme une réalité et se focalise

sur le pourquoi. Ce faisant, elle continue à valider ce qui l'entrave et n'est pas encore bien en mesure d'observer ce qui relève des impressions.

Du fait que l'observation ne se fait pas, le thérapeute prend le parti de la faire explorer les impressions. C'est-à-dire de faire un travail de même nature que sur le divan, car plus les impressions et pensées deviendront évidentes en tant qu'interprétation, plus Clémentine pourra s'en rendre compte.

2ème partie : divan

On constate qu'il n'y a aucune induction du thérapeute, bien que sa participation soit active. Toute la pratique du thérapeute semble être d'amener le client à explorer de plus en plus profondément ses pensées, ses impressions et de le ramener toujours à lui-même.

(8) : On peut constater l'emploi du "elle" par la cliente, puis par la thérapeute. Il est bien défini avec la cliente, que le "elle" signifie "la pensée". Le "elle" ramène à la pensée et non à la visualisation d'une petite fille. L'utilisation de la 3ème personne permet à la cliente de ne pas (ou peu) adhérer à l'émotion.

(9) : ...*"A la limite c'est idiot, il n'arrivera rien de grave"*. Le thérapeute identifiant que Clémentine adhère à l'émotion, continue avec l'emploi du "elle" (*"elle pense quoi"*) afin de permettre à la cliente de se dégager de l'émotion.

Toute cette partie divan semble être une démonstration de la mise en place d'une interprétation et d'un fort jugement négatif d'elle-même. On peut retenir les impressions principales suivantes :

Impression de ne pas savoir ce qui se passe en elle
Impression de ne pas contrôler
↓
Impression d'être en désordre
↓
Impression de perdre son identité
Impression de s'être perdue
↓
Impression de ne plus pouvoir penser
Impression d'être un objet
↓
Impression que ce n'est plus elle
Impression qu'elle n'existe plus
↓
Impression de ne plus être là
↓
Impression que ça ne sert à rien de penser
↓
Impression qu'elle est rien

Au cours de ce moment, Clémentine observe le cheminement de la pensée, mais elle ne semble pas se rendre compte qu'il ne s'agit que d'impressions, et que bien que ce soit « *comme si elle ne pouvait plus penser* », elle continue toujours de penser.

- 3^{ème} partie : retour face à face.

(10) « *Je pense que c'est marrant parce que partir d'un point et en arriver à un autre nettement différent (...) Quand on réfléchit sur des trucs après...On trouve que ça n'a pas de sens* ». Il semble qu'une prise de recul par rapport aux pensées s'amorce.

(11) « *J'ai une personnalité... Et ma capacité à vivre* ». Là, Clémentine réévalue ses pensées.

La fin de séance fait apparaître qu'elle prend de la distance par rapport à sa certitude initiale d'être vide, d'être rien. Le fait de faire un lien avec ce qu'elle a vécu lors de son hospitalisation, et de l'interprétation qu'elle a peut-être faite comme elle le signale (12) semble lui permettre de se dégager.

Il nous semble important d'insister sur les « impressions », car l'essentiel du travail en thérapie ACCES va être d'investiguer ce « monde d'impressions », en dehors de toute histoire.

II-4. Ces impressions qui nous gouvernent...

Combien de fois dans la journée n'entendons-nous pas nos proches ou nos amis commencer leurs phrases par « *J'ai l'impression que...* », sans identifier du tout qu'il s'agit d'une impression, donc d'une pensée et pas nécessairement d'une réalité objective ? Je prends souvent l'exemple suivant avec les clients afin de les amener à voir le pouvoir que l'on donne à notre « monde d'impressions » au détriment des faits, de la réalité :

Voici trois phrases, observez si vous ressentez une différence :

- *J'ai l'intention d'aller me promener dans les bois avec mon chien. Je regarde par la fenêtre. J'ai **l'impression** qu'il va pleuvoir.*
- *J'ai l'intention d'aller me promener dans les bois avec mon chien. Je regarde par la fenêtre. Je **crois** qu'il va pleuvoir.*
- *J'ai l'intention d'aller me promener dans les bois avec mon chien. Je regarde par la fenêtre. Je **suis sûr**e qu'il va pleuvoir.*

Les réponses sont systématiquement les mêmes. Dans le 1^{er} cas, les personnes annoncent qu'elles sortent quand même mais sans aller loin. Dans le 2^{ème} cas, le parapluie est de rigueur. A moins d'aimer la pluie, dans le 3^{ème}, on reste à la maison. Personne ne fait la remarque, qu'à l'instant où je regarde par la fenêtre, la réalité, c'est qu'il ne pleut pas, sinon j'annoncerais simplement : « il pleut ».

Certes l'exemple est simpliste, mais il permet souvent de prendre conscience des actes que l'on s'empêche, des envies que l'on réfrène, simplement parce que nous donnons de l'importance, du pouvoir à des idées.

Amusons-nous un instant avec ce que nous pourrions appeler des « I.N.I », des Impressions Non Identifiées :

Si je dis : « *Je suis au bord du gouffre parce que ma société est en train de couler, c'est l'impasse et je tourne en rond, je ne m'en sors pas et j'ai des idées noires etc.* »

Ou « *Je suis au 7^{me} ciel, je plane, je me sens des ailes et j'ai des idées claires etc.* » Point n'est besoin d'expliquer, tout le monde comprend ! Et pourtant il ne s'agit que d'impressions. J'avoue que je m'amuse souvent, quand les clients s'expriment par impressions, à visualiser « à la lettre », ce qui transforme le discours en dessin animé, et je les invite ensuite à en faire autant.

Jamais aucun ne s'est réellement retrouvé au bord d'un gouffre (ou au fond parfois). Jamais ils n'ont réellement tourné en rond dans une impasse, au point de penser ne pas s'en sortir. Curieux la couleur des idées : noires ou claires, jamais vertes ou jaunes !

Dans ce « monde d'impressions », qui rejoint peut-être « l'esprit émotionnel »¹, j'ai constaté que trois impressions majeures se déclinaient :

- L'axe vertical : planer, voler, flotter, se sentir léger etc. ou à l'inverse chuter, tomber, couler. Ainsi, dans notre langage familial, on tombe souvent ! malade, enceinte, sur quelqu'un, amoureux ou « en amour » comme on dit à Québec, et on peut terminer submergé par un problème, noyé dans le travail etc. Et n'oublions pas « l'échelle sociale » !
- Le clair et le sombre : ainsi les impressions liées au haut font généralement référence à la clarté, la lumière (on parle des allumés ou des illuminés). Le bas en revanche, ou la descente appellent le sombre, le trou noir, les fameuses idées noires.
- L'immobilisme : être coincé, tourner en rond, ne pas pouvoir s'en sortir, l'impasse, l'enfermement etc.

Il est à souligner que ces impressions ne semblent pas spécifiques à notre culture : j'ai eu l'occasion de travailler avec des étrangers (Africains, Europe de l'est, Antillais, Américains), et tous s'exprimaient avec ce même langage d'impressions. Mais une étude approfondie mériterait d'être faite sur ce thème.

Retenons simplement que nous sommes souvent dans ce « monde d'impressions », sans que nous soyons conscients qu'il ne s'agit que d'impressions, d'autant que celles-ci semblent être communes à tous. C'est comme si, quand notre « esprit émotionnel » dans un versant négatif prédomine pourrait-on dire, nous étions dans un mauvais rêve diurne.

J'explique ainsi les choses aux clients : La nuit, quand nous rêvons ou que nous faisons un cauchemar, nous avons des pensées et des émotions ; au moment du cauchemar, nous le vivons comme s'il était la réalité. C'est au réveil que nous allons immédiatement nous rendre compte que nous étions dans l'illusion.

¹ Goleman, *op cit*

Ce monde d'impressions serait comme un mauvais rêve diurne, mais étant partagé par tous, comment se réveiller ? C'est ce que nous nous proposons de faire en thérapie ACCES.

II-5. La technique ACCES

Comme on a pu le constater dans la séance de Clémentine, la technique va consister à amener la cliente à observer ses pensées, on pourrait dire rendre conscient ce qui ne l'est pas, puis à identifier ce qui est du domaine de l'impression, de l'interprétation, afin de pouvoir le réévaluer et s'en dégager. Autrement dit de développer une capacité métacognitive, que nous avons appelée « métapensée » (Dumont, 2002). Nous proposons un bref rappel théorique sur la métacognition.

II-5.1. La métacognition

Qu'est-ce que la métacognition ? La définition la plus large est : la connaissance ou l'activité cognitive. On l'appelle métacognition parce que son sens profond est « la cognition de la cognition », la cognition désignant l'activité de connaissance.

On considère que les habiletés métacognitives joueraient un rôle très important dans de nombreux types d'activités cognitives, tels la communication, la persuasion, la compréhension, l'acquisition du langage, l'attention, la mémoire, la résolution de problèmes, la cognition sociale, le contrôle de soi etc.

Il est bon de préciser, que le préalable nécessaire pour que ce concept de métacognition existe est de reconnaître au sujet la capacité à s'observer lui-même, à identifier un certain nombre de ses états mentaux et à pouvoir agir dessus (Gosselin, 2000).

Gombert (1990) mentionne que le consensus est total pour affirmer que la métacognition englobe les connaissances introspectives sur les états cognitifs et leurs opérations, et les capacités de l'individu de contrôler et de planifier ses propres processus de pensée et ses produits. Concernant l'aspect introspectif de la métacognition, il lui semble possible de faire un parallèle avec ce que Piaget appelle les « connaissances opératoires », celles-ci se caractérisant par la possibilité pour le sujet d'opérer des transformations sur ses propres connaissances afin de résoudre la tâche à laquelle il est confronté.

Ce concept relativement récent a été surtout utilisé par des psychologues spécialistes de l'apprentissage et du développement des capacités cognitives. Il fait aujourd'hui l'objet de nombreuses recherches en sciences de l'éducation et en psychologie cognitive.

Reconnu comme étant à l'origine du concept de la métacognition, Flavell (1976, 1977) en propose la définition générale suivante: " *La métacognition se rapporte à la connaissance qu'on a de ses propres processus cognitifs, de leurs produits et de tout ce qui y touche, par exemple, les propriétés pertinentes pour l'apprentissage d'information ou de données... La métacognition se rapporte entre autres choses, à l'évaluation active, à la régulation et l'organisation de ces processus en fonction des*

objets cognitifs ou des données sur lesquelles ils portent, habituellement pour servir un but ou un objectif concret " (1976, p.232).

Cette définition considérée comme trop vague a laissé place à d'autres conceptions. Entre autres, Tochon (1990), spécialiste de l'éducation, examine la métacognition dans une dimension très large : celle de la pensée. Yussen (1985, in Doly p.20) définit la métacognition comme « *une activité mentale pour laquelle les autres processus mentaux deviennent objets de réflexion* ». On trouve là une idée de prise de conscience, de capacité du sujet à devenir spectateur de ses propres modes de pensée, rejoignant ainsi une longue tradition philosophique, la conscience permettant de prendre la pensée comme objet de pensée (une pensée qui se pense) en même temps qu'elle pense le monde. Dans un domaine plus spécifique, Benveniste (1974) spécialiste de grammaire comparée, considère que la faculté métalinguistique renvoie à « *la possibilité que nous avons de nous élever au-dessus de la langue, de nous en abstraire, de la contempler, tout en l'utilisant dans nos raisonnements et nos observations* ». N'Guyen Xuan (1990) définit ce concept comme les connaissances que le sujet a de ses propres connaissances, mais insiste sur la notion de contrôle que le sujet exerce sur son propre système cognitif.

La métacognition désigne essentiellement deux aspects du fonctionnement cognitif qui prennent pour objet l'activité cognitive elle-même (Flavell, 1981).

1. Le premier de ces aspects est le savoir métacognitif que détient un individu sur diverses variables impliquées dans une démarche cognitive.
2. Le deuxième aspect de la métacognition est la régulation effective à laquelle se livre un individu avant, pendant et après une démarche cognitive.

Ces deux aspects étant en constante interaction, le savoir dont dispose un individu sert de fondement à l'autorégulation à laquelle il se livre et représente une composante fondamentale de toute activité cognitive adaptée (Pinard, Bibeau et Lefebvre-Pinard, 1985).

Ces deux aspects ont entraîné deux courants de recherche distincts : Un courant traitant davantage des *connaissances* métacognitives, et l'autre des *expériences* métacognitives.

II-5.1.1. Les connaissances métacognitives.

Flavell (1985) et ses collaborateurs mettent l'accent sur l'aspect connaissance et cherchent à analyser les phénomènes métacognitifs en terme de contenus et de fonctions. Chi (1984) relève deux types de connaissances :

1. Les connaissances déclaratives (« savoir que »), par exemple : je sais que j'ai une difficulté à retenir les numéros de téléphone.
2. Les connaissances procédurales (« savoir comment »), par exemple : je sais comment pallier à cette difficulté.

Flavell (1985) considère que la métacognition concerne 3 catégories : les personnes, les tâches, les stratégies.

1. La catégorie "personnes" comprend toutes les connaissances et croyances qu'on peut acquérir concernant les êtres humains. On peut subdiviser cette catégorie en connaissances et croyances sur les différences cognitives intra et inter-individuelles, et sur les ressemblances cognitives entre individus, soit les propriétés universelles de la cognition humaine. Elle concerne ce que nous connaissons ou croyons à propos de l'esprit humain en général.
2. La catégorie "tâches" se subdivise en deux : l'une concerne la nature des informations que nous avons et que nous traitons lors d'une tâche quelconque ; l'autre concerne la nature des exigences de la tâche.
3. La catégorie "stratégies" : il faut distinguer les stratégies cognitives des stratégies métacognitives. La fonction d'une stratégie cognitive est de permettre d'atteindre un but, alors que la stratégie métacognitive permet d'avoir des informations sur l'entreprise en cours ou sur les progrès.

II-5.1.2. Les expériences métacognitives.

Les expériences métacognitives sont les expériences cognitives ou affectives liées à une activité cognitive en cours de déroulement et inscrite dans un but précis. Les expériences dont nous sommes conscients et que nous pouvons expliciter relèvent de cette catégorie. Le contenu des expériences métacognitives peut être succinct ou détaillé, simple ou complexe. Elles se produisent particulièrement dans des situations qui nécessitent un contrôle et une régulation soignée, consciente de sa propre activité. Par exemple, l'envie de changer de travail va probablement provoquer toute une série de réflexions, et des doutes ou des hésitations sur la qualité de ces réflexions (expérience métacognitive).

Dans ce sens, Brown (1983) et les chercheurs proches de la théorie du traitement de l'information se focalisent sur le rôle de contrôle et de régulation des activités cognitives par des processus métacognitifs. Elle considère (Brown,1978) qu'il est certes utile de déterminer les connaissances dont dispose un individu, mais il est plus indispensable de savoir si et comment il les utilise. Elle attire l'attention sur un aspect de la métacognition important du point de vue du processus lui-même et essentiel du point de vue de l'efficacité de l'activité cognitive. Elle exprime les différences importantes dans la métacognition quand elle distingue entre savoir quand on sait ("*knowing when you know*"), savoir ce que l'on sait ("*you know what is that you know*"), savoir ce que l'on a besoin de connaître ("*knowing what you need to know*"), connaître l'utilité de stratégies d'intervention ("*knowing the utility of active intervention*").

Les travaux se focalisent sur les processus de contrôle, et deux types de processus sont distingués :

1. les processus ascendants d'auto-contrôle (*bottom up*) qui ont pour but d'informer le système métacognitif sur l'état du système cognitif et sur l'atteinte des buts.
2. Les processus descendants d'autorégulation (*top down*) qui ont pour fonction de guider et/ou de modifier l'activité cognitive en cours.

Pour N'Guyen Xuan (1990), l'activité d'évaluation va plus loin que la simple vérification, elle fournit au système cognitif un jugement sur la qualité du système cognitif. Ceci semble rejoindre Noël (1997) qui considère qu'on ne distingue pas toujours clairement les différents aspects ou les différentes phases du processus métacognitif, et que parfois, la distinction entre le processus mental qu'est la métacognition et l'activité cognitive sur laquelle elle porte n'est pas bien faite. Ce qui l'amène à définir la métacognition de la manière suivante : " *La métacognition est un processus mental dont l'objet est soit une activité cognitive, soit un ensemble d'activités cognitives que le sujet vient d'effectuer ou est en train d'effectuer, soit un produit mental de ces activités cognitives. La métacognition peut aboutir à un jugement (habituellement non exprimé) sur la qualité des activités mentales en question ou de leur produit et éventuellement à une décision de modifier l'activité cognitive, son produit ou même la situation qui l'a suscitée* ".

II-5.1.3. Le développement métacognitif

Concernant les connaissances métacognitives, on ne peut pas dire qu'il s'agisse d'un type mystérieux et qualitativement différent des autres types de connaissances. Le développement métacognitif peut être conçu comme le développement d'une sorte de domaine spécifique de connaissance. Durant l'enfance, l'individu acquiert petit à petit une certaine maîtrise dans le domaine de la métacognition comme seulement un autre domaine de la cognition. Il semble cependant inexact de concevoir la métacognition comme un domaine de connaissance distinct et séparé des autres. Par définition, la cognition joue un rôle partout où l'individu a une activité intellectuelle, et dans quelque domaine que ce soit, là où il y a cognition il y a aussi métacognition, le domaine de la métacognition recouvrant tous les autres (Flavell, 1985). Les résultats de certaines expériences montrent que les enfants jeunes ne savent pas bien tirer parti des expériences métacognitives et ne saisissent pas bien leur signification et ce que cela implique pour leur comportement (Flavell, Green et August, 1981). Il a été montré que l'habileté métacognitive à sélectionner les données pertinentes selon la nature de la tâche distinguait les sujets les plus âgés des plus jeunes (Campione et Brown, 1978).

Comme toute connaissance une fois acquise et emmagasinée, la connaissance métacognitive est fréquemment activée automatiquement et de façon non délibérée par les processus de reconnaissance et de réponse qui détectent les situations cognitives familières et y répondent de façon appropriée. Ainsi Gombert et Fayol (1988) ayant modélisé le développement des capacités métacognitives chez l'enfant montrent qu'au dernier stade, une fois expérimentée la réussite de savoirs procéduraux, la suite de l'évolution se fait vraisemblablement vers l'automatisation des processus. La stratégie de résolution devient suffisamment établie pour qu'il n'y ait plus nécessité d'auto-contrôle explicite et réfléchi. Ce qui amène la question de savoir si ce qui relève de la métacognition doit être explicite ou peut être implicite, volontaire ou automatique .

II-5.1.4. Les activités métacognitives : explicites ou implicites ? Volontaires ou automatiques ?

La nature des connaissances métacognitives est-elle implicite ou explicite ? Sont-elles activées automatiquement ou volontairement ? C'est un des points de controverse.

D'après Flavell (1985) les expériences métacognitives sont conscientes, mais certaines moins que d'autres. De plus, lorsque certaines stratégies métacognitives connues du sujet et répétées à différentes reprises ont fait leurs preuves, elles s'automatisent sans que le sujet ait alors conscience de cette activité. Mais il semble qu'une confusion n'ait pas toujours été évitée entre cognition implicite et métacognition. Banaji et Greenwald (1998) définissent la cognition implicite quand les traces d'expériences passées modifient une performance et cela même quand il n'y a pas de souvenir de ces expériences, c'est-à-dire quand le sujet ne peut en faire état. Pour eux, il y a un effet implicite quand on s'aperçoit qu'un stimulus produit un effet automatique. La métacognition se réfère davantage à des processus de régulation et de contrôle des activités cognitives implicites ou non. Read (1978) assimile l'habileté linguistique primaire à connaître quelque chose et la capacité métalinguistique à connaître qu'on le connaît. C'est la conscience que le sujet a de ses connaissances déclaratives sur le langage qui est ici le critère premier. Le terme de métaprocessus utilisé dans une acception large par Karmiloff-Smith (1986,1987) a amené Gombert (1990) à distinguer des métaprocessus inconscients, et d'autres plus tardifs accessibles à la conscience et au compte-rendu verbal. Il a amené l'idée qu'il faut distinguer les habiletés constatées dans des comportements spontanés (les habiletés revêtant un caractère pouvant être inconscient), des capacités, fondées sur des connaissances systématiquement représentées et pouvant être délibérément appliquées (donc conscientes). Gombert propose d'appeler épiprocessus les habiletés méta (inconscientes), et métaprocessus les capacités méta, quand le caractère délibéré et réfléchi est établi.

II-5.2. Remarque

Il est à constater que la métacognition étant jusqu'à présent principalement un objet de recherche pour les psychologues spécialistes de l'apprentissage, des sciences de l'éducation et en psychologie cognitive, le terme de "cognition" semble entendu uniquement en tant que connaissance, et comme épuré de toute teinte émotionnelle. Les métacapacités les plus communément citées sont : le méta-apprentissage qui renvoie à la connaissance et au contrôle des processus d'apprentissage ; la méta-attention qui qualifie la capacité de faire volontairement attention ; la métacognition sociale qui désigne la connaissance des processus cognitifs en oeuvre chez autrui et leurs implications comportementales ; enfin la métamémoire qui, hormis le métalangage, est un domaine unanimement cité et qui est le plus étudié.

Chez les cliniciens d'approche cognitive, le mot cognition revêt un sens dans lequel l'aspect émotionnel est intégré. Cottraux (2001) mentionne qu'« *avoir une cognition signifie qu'à un moment donné, vous pensez et avez des sentiments par rapport aux événements qui vous arrivent* ».

La métacognition apparaît souvent envisagée comme un processus "intérieur", c'est-à-dire interne au sujet, dont les effets sont dirigés vers "l'extérieur", dans le sens extérieur à soi, un but à réaliser ou une tâche à accomplir. C'est ainsi que Piaget définit les connaissances opératoires comme la possibilité pour l'enfant d'effectuer des transformations sur ses propres connaissances en fonction de ce qui est requis par la tâche à laquelle il est confronté, et Flavell dans sa définition, précise que la métacognition renvoie au contrôle actif, normalement en fonction d'un but ou d'un objet concret.

Il semble que ce que nous avons proposé d'appeler la *métapensée*¹, en tant que connaissance de la pensée que j'ai sur moi-même (et des sentiments ou émotions qu'elle engendre), réflexion, régulation et éventuellement reconsidération ou réévaluation de cette pensée ne soit pas une métacapacité ayant fait l'objet de recherches spécifiques.

La métapensée pourrait être envisagée comme un processus "intérieur", dont les effets sont dirigés vers l'intérieur, c'est-à-dire vers l'individu lui-même, afin qu'il puisse identifier puis se dégager des processus cognitifs qu'il a sur lui-même, et qui le limitent.

Il est à souligner qu'en ce qui concerne le développement des activités métacognitives, il est admis que celles-ci semblent se développer graduellement au cours de l'enfance, de l'adolescence et dans la vie de l'adulte, au même titre que les autres connaissances (Flavell 1985). Campione et Brown (1978) montrent que l'habileté métacognitive à sélectionner les données pertinentes selon la nature de la tâche distingue les sujets les plus âgés des plus jeunes.

Mon activité de thérapeute m'amène à constater que c'est comme si l'être humain était capable naturellement au cours de son évolution de développer sa potentialité métacognitive dans certains domaines, tel que l'apprentissage, mais que cette potentialité ne se développait pas de la même manière en ce qui concerne l'individu dans "son propre intérieur", dans la connaissance de lui-même, ou plus précisément dans la reconnaissance des pensées qu'il a de lui-même. Ce qui peut l'amener à rester "figé" dans ce qu'il croit être, dans l'image qu'il a de lui, comme si les activités métacognitives n'exerçaient pas, ou peu, de fonction de régulation par rapport à ce qu'il pense de lui-même, ce qui entraîne un auto-jugement limitant.

Le travail clinique amène tous les jours à constater que l'individu est victime de son interprétation et qu'il n'a pas conscience d'interpréter. Il pense être parfaitement objectif dans son discours sur son environnement et sur lui-même. Serait-ce ce manque de conscience de ce mécanisme d'interprétation (que nous avons appelé « monde des impressions », en opposition à la réalité objective) qui empêcherait l'individu d'utiliser ses capacités métacognitives pour le développement de lui-même, pour son propre épanouissement "cognitivo-émotionnel" ? Baignant tellement dedans, l'individu ne pourrait-il s'en extraire ? Peut-on émettre l'hypothèse que l'homme développe et utilise graduellement ses capacités métacognitives dans des domaines objectifs, concrets, dont les effets sont dirigés vers l'extérieur, mais qu'il n'utilise que peu ou pas ces capacités dans les domaines subjectifs dont les effets seraient dirigés vers "l'intérieur" ?

Si l'on retient le mot connaissance, la métacognition est donc la connaissance de la connaissance. Mais si la connaissance première (qui pourrait être d'après nous ce que nous nommerons la *pensée originelle*) est une interprétation, alors la métapensée devient la connaissance de ce que je crois, puis une réflexion sur ce que je crois. Il peut alors devenir possible de se dégager du système de croyances pour appréhender ce qui est (réalité objective). L'homme, ainsi libéré des croyances limitantes qu'il maintient sur lui-même, croyances dues à l'interprétation de ce que nous supposons être la connaissance première de lui-même (liée à la pensée originelle),

¹ Dumont, C (2002). La méthode ACCES– Mémoire de maîtrise Université Rennes II

pourrait alors développer son autonomie, la confiance en lui-même et expérimenter son plein potentiel.

II-5.2.1. Vers la métapensée

Nous avons tenté (Dumont 2002) une conceptualisation de ce que pourrait être la métapensée, et nous proposons d'amener notre logique de réflexion.

Read (1978) assimile l'habilité linguistique primaire à connaître quelque chose et la capacité métalinguistique à connaître qu'on le connaît. Le critère premier est ici la *conscience* que le sujet a de ses connaissances déclaratives sur le langage. Dans cette même lignée qui insiste sur le langage en tant qu'*objet de pensée*, mais plus soucieuse de situer le fonctionnement métalinguistique dans l'activité même du sujet, sont les définitions qui décrivent l'activité métalinguistique en termes de *réflexion* sur le langage, sa nature et ses fonctions (Pratt et Grieve 1984b; Van Kleeck, 1982).

En remplaçant le mot "langage" par le mot "pensée", la métapensée serait donc la pensée sur ma pensée. En appliquant la définition de Read, ce serait alors la *conscience* que le sujet a de ses connaissances déclaratives sur la pensée, qui serait le critère premier de la métapensée. Si l'on tente d'illustrer cette définition, cela serait équivalent à :

1. Connaissance déclarative : "je sais que je suis mauvais en maths".
2. Conscience : "j'ai conscience que **je pense** que je suis mauvais en maths".

Ce serait alors cette affirmation, ce niveau de conscience que l'on devrait appeler "métapensée".

Or, je peux avoir conscience que je pense que je suis mauvais en maths, sans pour autant réévaluer ma pensée, sans *réflexion* sur ma pensée. Mais la réflexion en elle-même serait-elle suffisante si l'on veut postuler que la métapensée peut être un outil permettant de réévaluer, changer, "objectiver" ce que je pense être moi? Car une "réflexion" peut amener à confirmer une pensée, par exemple : "après réflexion, je pense que j'ai bien raison de penser que je suis mauvais en maths puisque mes notes ne dépassent pas la moyenne..."

De notre point de vue, une "réflexion métacognitive" appropriée devrait s'exprimer ainsi : "c'est peut-être le fait de penser que je suis mauvais en maths qui fait que je n'arrive pas à avoir des notes au dessus de la moyenne..."

En reprenant le modèle de Gombert, nous avons proposé d'appeler "*épipensée*" la connaissance de ce que je pense, l'habileté à savoir ce que je pense et "*métapensée*" la réflexion consciente sur ce que je pense. Ainsi la distinction suivante peut être proposée :

Epipensée : "je sais ce que je pense"

Métapensée : "qu'est-ce que je pense de ce que je pense ?"

Nous avons proposé d'aller loin plus en distinguant la *métapensée "constructive"*, si suite à l'utilisation de sa réflexion métacognitive, le sujet est en mesure de percevoir

la subjectivité ou l'aspect interprétation de ce qu'il pense , et donc de se re-situer (réflexion métacognitive utilisée comme outil de changement, d'évolution de ses processus cognitifs internes) de la *métapensée "stérile"* si suite à l'utilisation de cette même capacité le sujet se maintient dans ses pensées subjectives ou interprétatives.

Par exemple :

Pensée déclarative : "je suis incapable de réussir".

Epipensée : "je sais que je pense que je suis incapable de réussir".

Métapensée : "qu'est-ce que je pense de ce que je pense ? "

Métapensée "constructive" : "je pense que ce n'est qu'une pensée.... C'est peut-être parce que je pense que je suis incapable de réussir, que je ne réussis pas. Tant que je maintiens cette certitude, je ne peux pas réussir..." Dans le cadre de la métapensée constructive, nous considérons qu'il y a un véritable travail de *conscience*.

Métapensée "stérile" : "je pense que c'est vrai que je suis incapable, la preuve, j'ai échoué à..." Ici le sujet revalide sa certitude, d'où impossibilité de changement. La prise de conscience de la pensée en tant que pensée ne se faisant pas, le sujet la maintient comme réalité sur lui-même.

En tant que thérapeute, il m'arrive de recevoir des enfants qui ont des difficultés scolaires. J'ai ainsi pu tester à nombre reprises le fait de guider les enfants dans cette expérience de métapensée. Dès que l'enfant saisit que l'idée qu'il a d'être mauvais dans une matière nuit à ses résultats, les notes augmentent. Autrement dit, le dégageant du jugement négatif de lui-même lui permet de repousser ses limites.

Relativement à la notion de *conscience* Gombert écrit: "*Traditionnellement, la conscience est attestée par la capacité du sujet à expliciter verbalement les déterminants de ses propres comportements*". On devrait donc, au regard de l'exemple ci-dessus conclure, que dans les deux cas de métapensée (constructive et stérile) il y a "conscience". Si l'on se réfère à la définition "traditionnelle", cela signifierait qu'un sujet capable d'expliquer le pourquoi de son comportement serait conscient. On pourrait donc qualifier de conscient un sujet agoraphobe en mesure d'expliquer pourquoi il reste enfermé chez lui ? Il est peut-être conscient de la logique de son « esprit émotionnel » mais n'est pas conscient de son manque total d'objectivité.

Dans la technique ACCES, c'est le « comment » sont utilisées la prise de conscience et la réflexion qui sera déterminant en tant qu'outil de changement.

II-5.2.2. Une parenthèse

Très souvent, en début de travail, je me heurte à un problème : les clients sont dans leurs émotions. C'est la dimension prépondérante, comme on l'a vu avec Hélène, Lucile et Gilbert (chap II-2.). Pour eux, ce qu'ils ressentent est vrai. Ils le ressentent vraiment dans leur corps. Ils maintiennent ce que je considère comme deux illusions majeures :

- Puisque je ressens vraiment l'émotion (la peur, la timidité, la honte etc.), j'ai la certitude qu'il y a une vraie raison, un événement bien réel à l'origine de ce ressenti.
- Tant que je ne connaîtrai pas cette vraie raison, je ne pourrai aller mieux.

Je leur donne alors l'exemple suivant, en les invitant à participer au scénario : Madame S est femme au foyer. Son mari, VRP, s'absente souvent plusieurs jours de suite. Mme S est donc seule ce matin devant son petit déjeuner, et constate que son mari ne lui a pas téléphoné la veille au soir. Imaginons le début d'un monologue intérieur : « *Il ne m'a pas appelée... ce n'est pas la première fois que ça arrive... Il a de la chance lui, il bouge, il voyage, et moi je suis coincée ici à entretenir la maison en attendant son retour... Et il ne pense même pas à moi... Il doit avoir mieux à faire!... Il est peut-être avec une autre... Où était-il la dernière fois qu'il n'a pas téléphoné ? Etc. »*

On peut supposer que toute la suite du monologue de Madame S ne sera tournée que vers la recherche de confirmation de son hypothèse, et que son « *il est peut-être avec une autre* » se transformera petit à petit en certitude. Il est probable qu'au fur et à mesure du cheminement de sa pensée, elle contactera différentes émotions devenant de plus en plus douloureuses ; que de l'angoisse liée au doute, elle évoluera vers la colère et/ou le désespoir liés à la certitude. Elle ressentira vraiment ces sentiments, et plus Monsieur tardera à téléphoner, plus l'émotion aura été intense et longuement ressentie, plus la certitude sera comme ancrée. Que se passera-t-il quand son mari téléphonera ? Tout sera retenu contre lui et même s'il parvient à la calmer, elle maintiendra un doute.

Cet exemple permet aux clients de se rendre compte que la vraie émotion ressentie dans le corps, s'est développée à partir d'une hypothèse, donc d'une pensée. L'apprentissage de la *métapensée* peut alors commencer : la pensée rationnelle, logique, va observer la pensée interprétative, « l'esprit émotionnel ». On pourrait dire autrement, que la pensée causale va observer une pensée comme hors du temps. Ainsi, le travail en face à face permettra au client de prendre conscience que la façon dont il vit son quotidien est en lien avec ses pensées. Le travail sur le divan, permettra d'accéder à une pensée dépouillée du quotidien, de l'histoire : une *pensée originelle*.

Nous avons en 2002, tenté d'évaluer la capacité de *métapensée*, qui est de notre point de vue un outil thérapeutique majeur et une capacité nécessaire au bien-être. Il nous paraît intéressant de soumettre un résumé de cette recherche afin de faire un premier pas dans ce « monde d'impressions », non identifié en tant que tel et qui semble compris si ce n'est partagé par tous.

II-6. Développement d'une culture de recul par le travail ACCES

L'hypothèse était la suivante ;

1. Si un des outils thérapeutiques utilisés par la méthode ACCES est la métacognition, alors on peut supposer que plus les clients auront avancé dans leur démarche, plus ils seront en mesure d'identifier ce qui est du ressort de l'interprétation, du ressenti (subjectivité) et ce qui est du ressort de la vraie réalité (objectivité). A l'inverse les personnes en souffrance émotionnelle n'ayant jamais travaillé de cette manière auront davantage tendance à considérer que leurs impressions et interprétations font partie de la réalité objective.

2. En ce qui concerne les personnes dites « normales » (personnes n'ayant jamais eu besoin de suivre une psychothérapie), on pourrait faire l'hypothèse que ces personnes ont davantage développé naturellement au cours de leur évolution une capacité métacognitive leur permettant de ne pas donner prise au « monde des impressions » et aux émotions subséquentes.

Mais connaissant la propension de l'homme à interpréter et constatant que les « Impressions Non Identifiées » sont partageables par tous, nous ferons l'hypothèse que les personnes « normales » repèreront plus ce qui est du ressort de la subjectivité et ce qui est du ressort de l'objectivité que les personnes suivies en thérapies autres qu'ACCES, mais moins que les clients ACCES avancés.

II-6.1. Méthode

- Matériel

- Nous avons élaboré un questionnaire comprenant 11 items subjectifs, c'est-à-dire relevant du " monde des impressions " et non de la réalité objective, présenté sous forme d'échelle de 12 intervalles allant du ressenti à la réalité. Ces propositions font partie du langage commun et tout thérapeute les entend sans doute de façon « concentrée », notamment en début de thérapie.

Items:

- 1- J'ai besoin des autres pour exister
- 2- J'ai parfois une impression de vide
- 3- Il m'arrive d'avoir des idées noires
- 4- Je me sens parfois coincé(e)
- 5- Des fois, je crois que je pourrais éclater
- 6- Il peut m'arriver de m'effondrer
- 7- Si certains événements survenaient, ma vie s'écroulerait
- 8- Je me sens perdu(e) par moments
- 9- J'ai parfois l'impression que ça va trop vite pour moi
- 10- Il m'arrive de planer
- 11- J'ai parfois l'impression d'un manque

- La feuille de consigne suivante était préalablement donnée aux sujets :

Voici une série de propositions. Pour chacune d'elles, nous vous proposons de vous placer sur une échelle pour nous dire si vous considérez qu'elle relève davantage du ressenti ou de la réalité. Pour ce faire, vous devez, soit aller du côté de la réalité si vous pensez que cette proposition relève plus de la réalité que du ressenti, soit aller du côté du ressenti si vous pensez que cette proposition relève plus du ressenti que de la réalité. En fait, vous devez réfléchir comme si vous aviez devant vous les 2 plateaux d'une balance, et qu'en plaçant votre croix sur l'un des barreaux, vous faisiez pencher plus ou moins la balance d'un côté plutôt que de l'autre. Vous devez répondre en essayant de ne pas faire référence à un événement particulier de votre vie, puisque ce qui nous intéresse, c'est ce que vous pensez globalement. Répondez à toutes les propositions, de façon spontanée, et sans revenir en arrière. Ne mettez qu'une seule croix par proposition, dans la case choisie.

- **Participants :**

4 groupes ont été définis :

- groupe clients ACCES en cours de thérapie (ayant suivi entre 5 et 10 séances) : 7 personnes.
- groupe clients ACCES avancés (ayant suivi une vingtaine de séances) : 7 personnes.
- groupe patients autres thérapies et / ou 1ère rencontre ACCES : 21 personnes.
- groupe contrôle : des étudiants de l'université RENNES II : 39 personnes.

- **Procédure :**

Compte tenu des populations différentes, il n'a pas été possible de mettre tous les sujets dans les mêmes conditions de test :

- Le groupe contrôle a réalisé le test à la faculté.
- Tous les autres sujets se sont vus remettre le test par leur thérapeute (psychiatres ou psychologues de la MGEN pour les sujets "autres thérapies", et psychothérapeutes pour les clients ACCES lors d'un début d'une consultation).

La remise de la consigne et du questionnaire ne s'accompagnait d'aucune explication orale.

- **Dépouillement :**

L'échelle présentant 12 intervalles, ceux-ci ont par la suite été notés de 1 à 12, dans le sens ressenti vers réalité.

II-6.2. Résultats bruts

- Groupe contrôle

	note mini	note maxi	moyenne	écart type
item 1		12	6,64	3,30
item 2		9	3,69	1,90
item 3		11	5,35	2,88
item 4		9	5,69	2,16
item 5		11	4,56	2,61
item 6		11	6,61	2,74
item 7		12	6,23	3,29
item 8		11	4,97	2,43
item 9		10	5,69	2,40
item 10		11	5,41	2,83
item 11		11	5,77	2,59
			5,51	

On constate que tous les items peuvent être retenus comme valides, la variation mini - maxi de chaque item étant significative.

La moyenne du groupe contrôle correspond à la moyenne mathématique.

Moyenne la plus élevée : 6,64 : item 1 : « J'ai besoin des autres pour exister ».

Moyenne la moins élevée : 3,69 : item 2 : « J'ai parfois une impression de vide ».

On peut constater, que bien que la consigne fasse appel à l'objectivité des sujets, ("*si vous considérez que*", "*ne pas faire référence à...*", "*ce qui nous intéresse, c'est ce que vous pensez...*") celle-ci n'est pas repérée. Tous les sujets semblent avoir interprété la consigne. Ils ne se sont pas placés comme observateurs par rapport aux items, mais se sont probablement identifiés aux propositions. Concernant l'item évalué le plus comme une réalité, on peut supposer que s'agissant d'étudiants, ils ont interprété en "*besoin des autres pour exister*" leur probable dépendance financière et familiale. Les résultats mettent en évidence que les sujets n'ont pas développé la capacité de métapensée.

- Groupe patients autres thérapies et/ou première rencontre ACCES

	note mini	note maxi	moyenne	écart type
item 1	2	12	7,05	3,19
item 2	1	12	5,52	3,94
item 3	1	12	7,29	3,89
item 4	1	12	7,14	4,22
item 5	1	12	4,76	3,79
item 6	1	12	7,90	3,53
item 7	1	12	6,23	3,70
item 8	1	12	7,04	3,75
item 9	1	12	7,05	3,41
item 10	1	12	5,67	4
item 11	1	12	7,43	4,38

6,65

On constate que la moyenne du groupe est supérieure de 1,14 à la moyenne du groupe contrôle (et moyenne mathématique).

Moyenne la plus élevée : 7,90 : item 6 : « Il peut m'arriver de m'effondrer ».

Moyenne la moins élevée et la seule en dessous de la moyenne mathématique : 4,76 : item 5 : « Des fois je crois que je pourrais éclater ».

On peut encore plus que dans le groupe contrôle, constater que les sujets de ce groupe confondent leur réalité émotionnelle et la réalité objective. Aucune réflexion métacognitive, ou de métapensée telle que nous avons proposé de la définir, ne peut être observée. Les sujets ont interprété la consigne et/ou les items.

- groupe clients ACCES en cours :

	note mini	note maxi	moyenne	écart type
item 1	1	11	5,29	3,59
item 2	1	6	2	1,91
item 3	1	12	6,71	4,27
item 4	2	10	5,14	3,28
item 5	1	11	3,75	3,45
item 6	1	12	6,14	4,37
item 7	1	7	3,14	2,27
item 8	1	5	2,86	2,03
item 9	1	9	4,29	3,50
item 10	1	12	4,57	4,19
item 11	1	11	4,43	3,39
			4,39	

On constate que la moyenne du groupe (4,39) est inférieure de 1,12 à la moyenne du groupe contrôle.

Moyenne la plus élevée : 6,71 : item 3 : " Il m'arrive d'avoir des idées noires ".

Moyenne la moins élevée : 2 : item 2 : " j'ai parfois une impression de vide ".

En moyenne, ce groupe a identifié que les items appartaient plus au domaine du ressenti qu'au domaine de la réalité.

- groupe clients ACCES avancés :

	note mini	note maxi	moyenne	écartype
item 1	1	12	2,71	4,11
item 2	1	3	1,29	0,76
item 3	1	4	1,43	1,13
item 4	1	3	1,57	0,98
item 5	1	5	1,57	1,51
item 6	1	12	4,28	4,07
item 7	1	6	1,71	1,89
item 8	1	3	1,28	0,76
item 9	1	6	2,28	1,79
item 10	1	6	2	1,91
item 11	1	2	1,14	0,38
			1,94	

On constate que la moyenne du groupe (1,94) s'approche de la note " parfaite " : 1.

Moyenne la plus élevée : 4,28 : item 6 : « Il peut m'arriver de m'effondrer »; Cette moyenne reste toutefois inférieure à la moyenne mathématique.

Moyenne la moins élevée : 1,29 : item 2 : " J'ai parfois une impression de vide ".

A signaler que seul un sujet a noté 12 les items 1 et 6. Le commentaire spontané de ce client à l'issue du test a été : " Comme je veux respecter la consigne, je ne vais pas revenir en arrière, mais tout appartient au ressenti ".

Il paraît légitime de supposer que les sujets de ce groupe ont développé une capacité de métapensée.

II-6.3. Résultats statistiques

a) Résultats de l'analyse de fiabilité réalisée à partir des 39 questionnaires du groupe contrôle:

Synthèse de l'échelle :
 Moyenne = .60,64
 Alpha Cronbach : .64
 Alpha standardisé : .65

Variable	Moy si supprimé	Alpha si supprimé
Item 1	54,00	.69
Item 2	56,95	.64
Item 3	55,28	.63
Item 4	54,95	.65
Item 5	56,07	.63
Item 6	54,02	.61
Item 7	54,41	.62
Item 8	55,67	.61
Item 9	54,95	.57
Item 10	55,23	.59
Item 11	54,87	.57

On constate que nos items mesurent la même chose, et qu'aucun, si on le retirait ne ferait chuter ou augmenter les résultats. Les items sont donc cohérents entre eux. Ceci est confirmé par la synthèse par moitié : les items pairs et impairs ont été séparés. Les résultats confirment la cohérence :

Sta Analyse Fiabilité	Fiabilité par moitié : .66 Moitié (Guttman) : .64	
N=39	Synthèse moitié 1 Items impairs	Synthèse moitié 2 items pairs
Nb. Questions	6	5
Moyenne	34,26	26,38
Somme	1336	1029
Ecart type	9,13	6,78
Variance	83,35	46,08
Alpha	.49	.44

b) Analyse de la variance :

Une analyse de la variance permet de mettre en évidence une différence significative entre les 4 groupes : ($F(3,70) = 23,97$; $P < .00001$).

Comparaison de moyennes :

comp. de Moy.	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
Groupe 1 M = 5,51	-----	0,022	0,041	0,00001
Groupe 2 M = 6,64	0,022	-----	0,0002	0,00001
Groupe 3 M = 4,39	0,041	0,0002	-----	0,0008
Groupe 4 M = 1,94	0,00001	0,00001	0,0008	-----

Les groupes sont différents 2 à 2.

c) Analyse factorielle réalisée sur les résultats du groupe contrôle :

Variable	Facteur 1	Facteur 2
Item 1	.37	-.70
Item 2	.08	.68
Item 3	.33	.46
Item 4	.05	.43
Item 5	.12	.78
Item 6	.46	.10
Item 7	.58	-.28
Item 8	.57	.04
Item 9	.80	-.05
Item 10	.55	.32
Item 11	.77	.21
Var Expl	2,70	2,19
Prp. Tot	.25	.20

Il semble qu'il y ait 2 facteurs : le facteur 1 explique 25 % de la variance et regroupe les items 6 à 11. Le facteur 2 explique 20% de la variance et regroupe les items 1 à 5. D'autre part on observe que l'item 1 est à l'opposé de l'item 5, alors qu'ils partagent le même facteur.

Nous avons dans notre recherche proposer l'hypothèse suivante quant à l'identification de ces 2 facteurs : il nous a semblé possible de supposer que le facteur 2 mesurerait un *sentiment d'inexistence*, et que le facteur 1 mesurerait un *sentiment «d'existence mais... »*. En effet si l'on observe précisément les items :

Items 1 à 5 :

" *J'ai besoin des autres pour exister* ", donc seul je n'existe pas.

" *J'ai parfois une impression de vide* " et " *Il m'arrive d'avoir des idées noires* " :

ces items semblent liés à un sentiment d'inexistence, de mort intérieure.

" *Je me sens parfois coincé* "... On pourrait supposer dans l'inexistence.

L'item 5 semble faire partie des 2 facteurs, ce qui pourrait expliquer qu'il soit à l'inverse de l'item 1. Ainsi, " *Des fois je crois que je pourrais éclater* " : j'existe et je n'existe pas ; si j'éclate je n'existe plus. Donc par moment j'existe, par moment je n'existe pas.

Items 6 à 11 :

" *Il peut m'arriver de m'effondrer* ", et " *si certains événements survenaient ma vie s'écroulerait* " donc j'existe mais quand je m'effondre ou en fonction des éléments extérieurs, je n'existe plus.

" *Je me sens perdu(e) par moments* ", j'existe mais des fois je perds l'existence.

" *J'ai parfois l'impression que ça va trop vite pour moi* ", j'existe, mais quand je ne contrôle pas je n'existe plus.

" *Il m'arrive de planer* ", j'existe mais pas tout le temps.

" *J'ai parfois l'impression d'un manque* ", j'existe, mais parfois je manque d'existence.

Afin de vérifier l'hypothèse quant à l'identification des 2 facteurs, il serait intéressant de faire passer ce test à de nouveaux sujets, en ajoutant 2 items, l'un relevant du facteur 1, l'autre relevant du facteur 2, tels que supposés. Par exemple, en ajoutant l'item " *Il faut que je gagne ma vie* ", soit facteur 2, car si je dois gagner ma vie, c'est que je ne l'ai pas, donc je ressens l'inexistence, et l'item " *c'est parfois dur de vivre* ", soit facteur 1, j'existe, mais difficilement.

Retenons simplement cette question : Se pourrait-il que notre « monde d'impression » prenne sa source au cœur même de notre sentiment d'existence ou d'inexistence ?

II-7. Discussion

Nous avons émis l'hypothèse que, plus les clients seraient avancés dans leur démarche, plus ils seraient en mesure d'identifier ce qui est du ressort de la subjectivité et ce qui est du ressort de l'objectivité, à savoir être en mesure de faire une expérience de métapensée, et qu'à l'inverse, les personnes en souffrance n'ayant jamais travaillé de cette manière auraient tendance à prendre pour " vraies ", donc pour objectives, des propositions purement interprétatives. Quant aux personnes " normales ", il nous a semblé plausible de supposer qu'elles seraient plus en mesure d'identifier ce qui relève du ressenti et ce qui relève de la réalité que les personnes suivies en thérapies autres qu'ACCES, mais moins que les clients ACCES.

Nous constatons que les résultats obtenus sont conformes aux hypothèses. Les résultats du groupe "clients ACCES avancés " démontrent de façon tout à fait significative la capacité de ces sujets à effectuer une expérience métacognitive. Ils sont en mesure de prendre du recul par rapport à des propositions (prendre les propositions pour objet d'observation) et de les évaluer pour ce qu'elles sont (prendre les propositions pour objet de réflexion).

Le groupe " clients ACCES en cours " montre une tendance à bien identifier ce qui est du domaine de l'interprétation. Ces sujets semblent être comme en apprentissage d'une nouvelle capacité, alors que le groupe "clients autres thérapies" ne montre aucune propension à l'observation des propositions en tant que propositions, et

obtient un très mauvais score quant à l'identification de ce qui appartient au domaine du ressenti, lui attribuant majoritairement une valeur de réalité. Comme nous en avons fait l'hypothèse, le groupe « contrôle » trouve sa place entre les groupes de « clients ACCES », et le groupe « autres thérapies ».

En ce qui concerne le questionnaire, les résultats de l'analyse de fiabilité faisant apparaître que les items sont cohérents entre eux, et l'analyse de la variance mettant en évidence une différence significative entre les 4 groupes, nous pouvons en conclure que nous disposons d'un outil valide, permettant de mesurer la capacité de métapensée des individus. Cet outil, qui discrimine les sujets des groupes ACCES des autres groupes, permet de déterminer la capacité des individus à se dégager du « mode interprétation ». Si l'on considère que l'interprétation est à la base de la souffrance émotionnelle, alors on peut supposer que la capacité de métapensée permet le dégagement de la souffrance, ce qui est le but de toute thérapie.

Rappelons que le cœur de notre thèse est d'explorer ce que nous avons commencé à appeler la *pensée originelle*, mais qu'avant cela il nous semble important de mettre en évidence le « comment » nous accédons à cette pensée.

Nous avons exposé la technique ACCES, en précisant bien que notamment pour le travail sur le divan, il est demandé au client d'écarter toute référence à l'extérieur ; nous avons mis en évidence que l'outil thérapeutique utilisé est le développement d'une capacité métacognitive. Nous avons maintenant à nous arrêter sur la relation thérapeutique. En effet, comment le client va-t-il parvenir à observer ce « monde d'impressions », cette connaissance première de lui-même, cette supposée pensée originelle ? Comment le thérapeute l'y amène-t-il ? Pour répondre à cette question, nous proposons de reprendre certains éléments de notre étude de DEA¹.

II-8. La relation thérapeutique

II-8.1. Résultats de l'observation du contenu du discours du thérapeute.

Dans les paragraphes I.-3.3.2 et I-3.3.3, nous avons juste évoqué l'observation brute de trois observateurs ayant assisté à des séances. 13 séances correspondant à six clients ont fait l'objet d'une retranscription intégrale. Disposant ainsi du discours complet des clients et du thérapeute, un expert et un observateur ont travaillé ensemble à l'élaboration de deux grilles.

Pour chaque intervention thérapeute et client la question « *que semble-t-il se passer?* » a été posée. Ceci a notamment donné lieu à une grille d'observation des interventions du thérapeute, s'appuyant sur les premières catégories relevées, en 30 points. (Cette grille d'observation est jointe en annexe 3, p.187)

La grille d'observation du thérapeute met à jour les catégories principales suivantes :

- Style didactique du thérapeute :
 - Théorie du thérapeute
 - Apprentissage à la « métapensée ».

¹ Dumont, C 2002 ; la voie d'ACCES. *Description d'une nouvelle méthode psychothérapeutique*. Mémoire de DEA- Renne II

- Technique :
 - Invitation à l'observation (des pensées, impressions, émotions ou jugement)
 - Aide à la réévaluation (émotions et jugement étant liés aux pensées)
 - Recentrage (du client vers lui-même, vers "l'intérieur")..

Une fois les catégories de cette grille établies, un code a été affecté à chaque catégorie, puis toutes les interventions des 13 séances ont été codées. (8 séances observées en direct et retranscrites intégralement , 5 séances enregistrées).

Pour expliciter notre façon de procéder à ce codage nous allons donner quelques exemples d'interventions et des codes attribués¹.

Catégories	codes	Exemples d'intervention du thérapeute
Théorie du thérapeute	taa	<i>Je suis dans le passé, et je projette le passé comme un futur. Et bien évidemment j'en ai peur parce que j'ai déjà l'idée que ça va recommencer... Alors que si je suis dans l'ici et maintenant, dans le présent, en étant conscient de ce qui est, tout simplement, et que je pense à demain, que j'ai des projets pour demain, est-ce qu'ils vont avoir la même couleur ?</i>
Apprentissage à la méta	tab	<i>Qu'est-ce que vous avez dit d'abord ? Reprenez et écoutez-vous parler.</i>
Invitation à l'observation	tbaaa	<i>ça engendre quelle pensée, quelle impression ?</i>
Aide à la réévaluation	tbba	<i>N'adhérez pas à l'émotion, elle n'est liée qu'aux pensées...</i>
Recentrage du client sur lui-même	tbbg	<i>Comment pourriez-vous réellement faire pour ne pas être déjà dans l'ici et maintenant ?</i>

Rappelons que notre choix s'est porté sur le logiciel Tropes, qui nous a permis de créer des scénarios sémantiques et d'effectuer des comptages. Ainsi les codes attribués aux interventions sont considérés par Tropes comme un scénario et le comptage a pu être automatisé.

Soulignons que pour cette première étude, les séances observées dépendaient de la disponibilité des observateurs. Le nombre de séances relatif à trois catégories (clients en début de thérapie – clients en milieu de thérapie – clients avancés) n'a pu de ce fait être équivalent. Ainsi, trois séances relèvent du début de thérapie, et seules deux séances, dont l'une exclusivement réalisée au divan, correspondent à la catégorie clients avancés. Ces deux dernières séances ayant par ailleurs été communiquées par Louise Joly.

Toutefois, dans ce présent travail, la taille de l'échantillonnage ne nous paraît pas un obstacle. L'essentiel étant de permettre au lecteur d'appréhender la relation thérapeutique dans la méthode ACCES.

¹ L'intégralité des séances codées est consultable dans notre mémoire de DEA.

II-8.1.1. Tableaux récapitulatifs du nombre de codes relevés par catégorie

Travail en face à face

Thérapeute	Clients débutants	Clients milieu	Clients avancés
Pédagogie/Théorie	161	52	4
Invitation à l'observation	46	42	1
Aide à la réévaluation	18	16	5
Recentrage	14	12	0

Analyse : Il apparaît des aspects pédagogiques importants en début de thérapie. C'est principalement au cours de ce moment que le thérapeute semble initier les clients à sa théorie, et « former » les clients en fonction de cette théorie. L'invitation à l'observation ne semble pas un moyen technique privilégié pour les clients avancés en face à face. Toutefois, il est à rappeler que nous n'avons l'observation que d'un court moment en face à face pour les clients avancés.

Travail au divan

Thérapeute	Clients débutants	Clients milieu	Clients avancés
Pédagogie/Théorie	0	9	23
Invitation à l'observation	99	352	32
Aide à la réévaluation	19	61	8
Recentrage	3	7	0

Analyse : Les interventions concernant « l'invitation à l'observation » représentent l'activité majeure du thérapeute. Eu égard aux seules deux séances des clients avancés, l'aspect « pédagogie/théorie » nous paraît à signaler pour ces clients. Il semble que, contrairement aux clients en début et milieu de thérapie où l'aspect « pédagogie/théorie » est travaillé en face à face, pour les clients avancés, c'est lors du travail au divan que ce type d'interventions peut être fait.

II-8.1.2. Le « dictionnaire du thérapeute »

Comme il avait été mentionné lors des premières observations, la lecture approfondie des séances nous a amenés à constater que, dans la partie divan notamment, le thérapeute utilisait souvent le même type de mots ou de locutions. Nous était venue l'idée de créer un scénario sémantique à partir de ces mots, que nous avons appelé « dictionnaire du thérapeute ».

" Il pense quoi..." "ça signifie quoi..." ça amène quelle idée..." "il continue de penser quoi...". On peut constater à la lecture du tableau (page suivante), que le vocabulaire du thérapeute n'est guère diversifié ! Seulement 37 mots ou locutions, présents dans plus de 60% des interventions divan du thérapeute. C'est "pauvre" comme discours, pour un travail sur le divan qui peut parfois durer une heure et demie !

Si ce scénario sémantique a été réalisé à partir des séances d'un même thérapeute, le contenu du discours de Louise Joly (qui apparaît dans les séances appelées C+30 et C+31) se retrouve également dans ce même dictionnaire : pour 53,33% de ses interventions dans la séance C+31 et 35,48% dans la séance C+30. Cette baisse est due au fait que le scénario est rigide. Ainsi par exemple, une locution telle que "ça amène *présentement* quel sentiment", comprenant un adverbe typiquement québécois, n'est pas retenue par Tropes lors du comptage qui avait dans son scénario "amène quel sentiment".

Les conceptions de la méthode ACCES

DICTIONNAIRE THERAPEUTE	DIVAN												
Intitulé	M1	M4	C14	B15	B16	B17	S16	S17	S18	S19	Mb19	C+30	C+31
GESTION DES EMOTIONS													
Dégagez-vous	1	1		1								1	
N°adhérez pas		1		1	1	1				2			2
IMPRESSIONS													
A quelle impression	1		3			1	1						
Amène quelle impression		1		1		2		4	1	2	2		
C'est une impression	1												
Comme impression			1		1		1	1					
Quelles sont les impressions		1											
Engendre quelle impression							1						
PENSEES													
Amène quelle idée				4	1	2		1					
A quelle pensée			1						1	1		2	1
Amène quelle pensée					2	4			1			1	5
C'est une pensée												1	
A penser quoi		1										3	1
Ca signifie quoi	2	2	4	1	5	5	1		3	2	4		1
Comme pensée						1		2	1	2			
Croit quoi													
Continue de penser quoi	1					1							
Engendre quelle pensée	1		2			1		1		2	2		
Engendre quelle idée				1									
Il/elle pense	7	8	8	15	2	15	3		5	2			
Lié à quelle pensée					2	1			1	1			
Pense quoi				1			1	1	4	3	8		2
Quelles sont les pensées	3						1						
SENTIMENTS													
Amène quel sentiment				1					8	1	1		
Comme sentiment				1					1				
Se sent comment			1	3		1	2		18				1
Ressent quoi	1	3			3								
DIVERS													
Amène quoi			3	2	2	1	1			3	6		1
Comme si quoi	4		3	6	1	2	6	4		1	2		
Continuez		5	4	13	4	20	6	1		7	7	3	2
Fait quoi				1							1		
Implique quoi			1										
Il y a quoi								1					
Revenez à													
Restez avec													
Il se passe quoi			1	2	2	1					3		
Engendre quoi		1			1				1	1			
Nombre de codes DICO	22	24	32	54	27	59	24	16	45	30	36	11	16
Nombre d'interventions	33	39	47	61	48	71	45	22	64	48	67	31	30
% codes / Interventions	66,66	61,54	68,08	88,52	56,25	83,1	53,33	72,73	70,31	62,5	53,73	35,48	53,33

II-8.1.3. Discussion

Si l'aspect pédagogique se révèle important dans l'activité du thérapeute lors de la partie en face à face, les interventions de "recentrage" sont minimales, même avec les clients débutants, quel que soit le moment de la séance. On peut ainsi supposer que les éléments théoriques amenés par le thérapeute et concernant, entre autres, l'invitation à laisser de côté ce qui concerne l'historique, les liens familiaux, le jugement d'autrui etc., comme l'avaient souligné les observateurs et qui dans la méthode ACCES est appelé "l'extérieur", doivent être suffisamment convaincants pour que les clients les entendent et soient ainsi en mesure de rester centrés sur eux-mêmes (vers "l'intérieur"), sans qu'il soit nécessaire au thérapeute d'intervenir de manière intempestive.

D'autre part, à la lecture des tableaux détaillés des comptages de codes (annexe 4, p.191) on peut observer qu'autant le thérapeute peut s'investir personnellement lors du face à face : il participe à la conversation, exprime ses sentiments, investigate, encourage (tableau 1, annexe 4, p.191), autant sur le divan, pour toutes les catégories de clients, "l'invitation à l'observation" représente l'activité majeure du thérapeute (tableau 2, annexe 4, p.194). Ces interventions représentent principalement "l'invitation pour le client à observer ses pensées, ses impressions" et "l'encouragement simple à poursuivre l'investigation". Ceci confirme les notes prises par un observateur mentionnant qu'au divan, toutes les interventions sont majoritairement centrées sur l'accompagnement du client dans l'observation de ce qui est appelé la "pensée originelle". Le rôle du thérapeute était apparu à l'observateur (Depré, 2004) comme étant d'amener le client à investiguer de plus en plus loin l'enchaînement de sa pensée, en aidant à la réévaluation si nécessaire, à savoir quand le client est dans l'émotion et non plus en observation des pensées sous-jacentes.

II-8.2. Conclusion

La relation thérapeutique semble se faire sur un mode collaboratif et didactique lors du face à face.

- Collaboratif, car en effet, un observateur avait souligné que le thérapeute lors de la partie en face à face "écoute avec attention"; l'analyse du contenu du discours fait apparaître que le thérapeute participe à la conversation, exprime ses sentiments, encourage, investigate. Il semble également que le thérapeute ne s'enferme pas dans un cadre temporel formel, et qu'il suive les clients qui apprécient davantage ce moment (évalué à partir du "nombre d'interventions"(tableau 1, annexe 4, p.191), tout en en profitant pour les guider dans l'observation de leurs pensées.

- Didactique, car il apparaît qu'au cours de l'entretien en face à face, le thérapeute forme le client à une façon de penser les choses, et que, même s'il n'explique pas directement sa théorie, il la communique par des métaphores ou en s'appuyant sur l'expérience vécue du client. Un observateur a d'ailleurs mentionné qu'il s'agit d'un pur travail pédagogique sur la notion de métacognition. L'ensemble des catégories premières qu'il a relevé (annexe 2, p.185) montre à quel point le thérapeute est présent et actif.

Un changement dans la relation s'opère sur le divan : à ce moment, plus aucun thème de "conversation" n'est abordé. Le client reste centré sur ses propres pensées, et si nécessaire le thérapeute l'aide à se recentrer. Toutefois les résultats relatifs au contenu du discours du thérapeute montrent que là n'est pas son activité essentielle. Il invite principalement le client à l'observation de ses pensées, émotions et jugements, et l'encourage à poursuivre simplement cette investigation, sans induction et sans interprétation. A ce sujet, le "dictionnaire du thérapeute" nous paraît révélateur de son attitude sur le divan.

En réponse, au fur et à mesure des séances, le client se dégage de ses émotions et acquiert la compétence métacognitive qui lui permet d'observer et de réévaluer ses propres pensées. Le fait que le client développe une compétence métacognitive invite à penser que la relation thérapeutique devient celle de deux personnes du même bord (client et thérapeute) qui observeraient une troisième (la pensée originelle).

Le fait que toute référence à l'extérieur soit mise de côté et que le client soit amené à rester centré sur lui-même, pratique relevée par tous les observateurs, nous semble également écarter tout travail relatif au transfert. En effet, comment un sujet, amené en permanence à n'observer que ses propres pensées, et se pliant relativement facilement à cet exercice (peu d'interventions de recentrage dans le contenu du discours du thérapeute), pourrait-il développer une relation transférentielle en tant que telle ?

Il nous paraît approprié d'apporter ce que, Remy, d'obédience initialement analytique, souligne à ce sujet, dans son article (2001, p.4) : *"Un commentaire important est à faire sur le transfert : il ne paraît pas le même qu'en psychanalyse ou thérapie psychanalytique. Il est moins intense et les patients semblent plus libres dans la relation thérapeutique. Pourquoi ? La théorie comme la pratique permettent probablement un renforcement rapide du Moi. Le travail au cours des séances est un travail de collaboration à partir de ce qui a été pensé par le patient, formulé et écrit pour lui. Il n'y a pas un sujet [le thérapeute] supposé savoir, objet de projections transférentielles. Le transfert comme outil en tant qu'objet des projections du patient n'est pas utile et pas utilisé puisque sont travaillées d'emblée les interprétations et les projections. Il est extrêmement rare d'avoir à aborder un matériel classiquement transférentiel"*.

Quant au contre-transfert, c'est le travail approfondi que le thérapeute a fait sur lui-même, préalablement à toute pratique de la méthode ACCES, qui permettra de le minimiser au maximum. Le risque en effet pour un thérapeute insuffisamment formé, serait qu'il délègue à ses clients, le soin de "revivre", ce qui pourrait être considéré comme une expérience d'origine, à sa place, évitant par là-même de régler ses propres conflits intérieurs relatifs au jugement de lui-même et empêchant en conséquence le client de régler les siens.

Il nous semble que nous pouvons avancer que le thérapeute ACCES est "présent", dans une *awareness* pour reprendre l'expression gestaltiste, de tous les instants, et que bien que son mode de participation soit différent selon la partie face à face ou divan, il a toujours à l'esprit la finalité telle que relevée par un observateur, à savoir : d'amener le client à réévaluer ses pensées pour se dégager de ses émotions, c'est-à-dire d'acquérir une compétence métacognitive sur ses propres pensées.

Il nous semble que les éléments préliminaires et nécessaires à « l'immersion » dans la méthode ACCES ont été suffisamment explorés, et que nous pouvons maintenant entrer plus précisément dans la nature du matériau qui émerge lors du travail au divan.

Comme il a été noté lors de l'observation (paragraphe I-3.3.4), lors de cette partie du travail, des mêmes thèmes reviennent quels que soient les clients : la mort, le vide, le jugement de soi, le sentiment de « rien », le sentiment de perte etc.

Il nous semble avoir mis en évidence qu'il n'y a là aucune induction : La catégorie « invitation à l'observation » domine largement le discours du thérapeute. Nous allons voir que toute personne à qui il est simplement demandé de se dégager de toute référence à son quotidien, son histoire et sa relation aux autres, exprime alors systématiquement un même cheminement de pensée. Nous l'appellerons « pensée originelle » car nous faisons l'hypothèse que cette pensée est au fondement de notre construction mentale et émotionnelle. Peut-être pourrions-nous également faire l'hypothèse que cette pensée nous rappelle à la fois notre ontogenèse et notre phylogenèse.

III- UNE PENSEE ORIGINELLE

III-1. Introduction

Remy (2001) mentionne que *"l'hypothèse principale est que des pensées ont été élaborées précocement par le sujet, et indépendamment des relations avec les autres et des événements, même si ces faits ont eu par la suite leur rôle en confirmant ou infirmant ce qui avait été pensé par l'enfant. Ces pensées contiennent de nombreuses interprétations erronées toutes basées sur un excès d'inquiétude et de sentiment de menace grave jusqu'à vitale pour le sujet"* (2001, p.2).

Il nous a été possible lors de l'analyse du discours (Dumont, 2004) de mettre en évidence des thèmes récurrents (des interprétations) dans les séances observées en utilisant la fonction « propositions remarquables » du logiciel Tropes.

Rappelons que les propositions remarquables caractérisent le texte, sans se répéter. Elles correspondent à un sur-ensemble de la structure fondamentale de la signification (SFS), aboutissement de l'analyse cognitivo-discursive. Elles sont repérées en utilisant la logique suivante : chaque proposition du texte se voit attribuer un score d'appartenance à la SFS, calculé en fonction du poids relatif, de l'ordre d'arrivée, de la position chronologique et de la structure argumentative des mots qui la composent. Mais en aucun cas, les propositions remarquables ne constituent un résumé du texte (Ghiglione *et al*, 1998). Soulignons toutefois que l'analyse cognitivo-discursive est basée sur un « contrat de communication ». Or, dans le cadre qui nous occupe, (la pensée originelle) nous sommes en amont d'un tel contrat, il n'y a pas de « sujet social concret ». La SFS est ce qu'on retiendrait du discours s'il était tenu dans des conditions habituelles de communication avec un locuteur, un but, un sens, une intention, ce sens étant inscriptible dans une relation de communication normale. Dans notre cadre, ce sont des « états de conscience » à différents niveaux qui s'expriment ; ainsi par exemple le pronom « je » peut avoir plusieurs significations : le « je » du client ici et maintenant, le « je » du client identifié à la pensée originelle, le « je » que l'on pourrait appeler le « vrai soi ».

Malgré ces réserves, quelques exemples d'impressions des clients relevées dans les propositions remarquables, relatives à certains thèmes qui émergent de façon significative, nous paraissent intéressantes à relever :

- Dans les 13 séances analysées, le thème concernant la mort (impression de mort imminente ou impression d'état de mort) intervient dans presque toutes les séances :

(B15)¹ : *Il ne va plus être vivant ...A se sentir perdu, donc en danger. Toujours cette idée de danger, de ne pas pouvoir maîtriser... Donc il va mourir...*

(B16) : *Comme la vie qui disparaît petit à petit. Comme un affaiblissement progressif et à la fin, une disparition. Pouvoir de moins en moins agir... C'est l'idée d'un affaiblissement de la conscience...*

¹ Les lettres mises entre parenthèses correspondent à l'initiale du prénom du client. Les numéros indiquent l'avancement dans la thérapie. Ici, B en était à sa 15^{ème} séance. L'intégralité des séances et des propositions remarquables sont consultables dans le mémoire de DEA.

(S18) : *Comme si elle était morte. Comme si elle attendait de sortir de cet état, mais elle ne le fait pas d'elle-même.*

(S19) : *Parce que le mouvement c'est le contraire de la mort, alors que l'inertie c'est la mort*

(Cl4) : *C'est irréversible...C'est comme la mort...C'est fini. Elle ne joue plus aucun rôle...C'est comme une poupée... Ce n'est pas un état de vie active...*

- Un autre thème récurrent concerne le jugement que le client porte sur lui-même :

(B15) : *Il n'a pas été malin.*

(B17) : *Il n'a pas pensé correctement.*

(S16) : *Elle pense qu'elle n'arrive pas à choisir.*

(S18) : *D'être indigne de tout bonheur. Donc elle pense que la seule solution c'est de se faire souffrir. Elle se dit autant que ma certitude se révèle être vraie.*

(S19) : *Quelque part je m'enfonce dans un destin de martyr, je me juge encore plus bête... Je pense que je suis nulle... Je suis condamnée à être malheureuse.*

(M1) : *Je ne vais pas y arriver... Impression de ne pas être à la hauteur.*

(M4) : *Impression d'empiler les erreurs.*

(Marie-B) : *Si je ne suis pas capable de... Parce qu'on se juge mal... Si je ne suis pas intelligente.*

(C+31) : *L'impression d'avoir échouer toujours... L'impression d'avoir tout raté... Qu'elle n'a pas été correcte...Quelle est vraiment dans l'impossibilité de changer.*

- Certains abordent un thème relatif à l'idée de perte ou de manque :

(B15) : *Il a l'impression de perdre une partie de lui-même... Une part de lui a échappé ... Les deux parties sont en train de se séparer.*

(S16) : *La pensée qu'elle vaut moins, qu'il lui manque quelque chose.*

(Cl4) : *Comme si elle perdait son identité... Il n'y a plus d'identité... Comme si la personnalité était partie.*

(C+31) : *Elle pense qu'il faut qu'elle se retrouve elle-même.*

- Des impressions relatives au manque de maîtrise ou de contrôle de ses propres pensées, se retrouvent dans nombre de séances :

(B15) : *Les pensées se succèdent très vite sans rapport les unes avec les autres... Comme si il ne les maîtrisait pas, comme si elles avaient une autonomie par rapport à lui... Essayer d'endiguer un flot de pensées...*

(B 17) : *Remonter le temps... On doit pouvoir rectifier le cours de ses pensées... Retrouver la cohérence... Donc ce n'est pas une solution de ne pas penser.*

(S19) : *Mais elle a peur parce que quand elle pense...*

(M1) : *Ca tourne trop vite... Et elle n'a prise sur rien....*

(M4) : *Parce que les pensées se débrouillent toutes seules.*

(Mb19) : *Si je ne contrôle pas mes pensées...*

Des mêmes sentiments et émotions se retrouvent également régulièrement dans les séances : l'angoisse, la peur, l'inquiétude, le sentiment d'être perdu, désorienté, en danger, les sentiments de rejet, de dégoût (de soi-même). Et à d'autres moments, des sentiments de calme, de légèreté, de contentement. Ces thèmes sont présents chez tous les clients (notre corpus de 13 séances, bien qu'infime, nous semble déjà permettre de le relever).

Ces quelques thèmes mis en évidence dans les propositions remarquables nous ont incités à approfondir l'étude de la régularité et la récurrence des pensées des clients lors du travail sur le divan, étude que nous exposerons dans les pages suivantes.

Mais avant cela, insistons sur le *comment* émerge cette pensée que le lecteur peut peut-être déjà entr'apercevoir d'une nature différente de la pensée rationnelle et même de « l'esprit émotionnel »¹. En effet, dans quelle « case » situer des pensées telles que :

(B16) : *Comme la vie qui disparaît petit à petit. Comme un affaiblissement progressif et à la fin, une disparition. Pouvoir de moins en moins agir... C'est l'idée d'un affaiblissement de la conscience...*

(S18) : *Comme si elle était morte. Comme si elle attendait de sortir de cet état, mais elle ne le fait pas d'elle-même.*

(Cl4) : *Comme si elle perdait son identité... Il n'y a plus d'identité... Comme si la personnalité était partie.*

Il a déjà été souligné que lors du travail sur le divan, toutes références à l'histoire et aux autres étaient systématiquement écartées. En effet, comme nous l'avons illustré avec l'exemple des bébés hospitalisés (chap.II-1), si deux enfants mis dans la même situation au même moment ne réagissent pas nécessairement de la même manière, on peut davantage considérer l'événement comme un déclencheur et non comme une cause. La question à se poser devient alors « qu'est-ce qu'il y a en moi, quelles sont les pensées, quelle est l'interprétation que je fais et qui m'amène à réagir de telle façon ? ». C'est donc une pensée « intérieure » qui est observée sur le divan. Observée, le mot est important, car pour observer, il convient de prendre du recul, de mettre comme à l'extérieur. Par l'utilisation du « elle », la pensée intérieure devient une pensée observable.

III-1.1. Une observation à la 3ème personne

Dans l'introduction, j'avais mentionné un exercice que je propose aux clients lors de la première séance sur le divan. Je leur demande quelles impressions ils auraient de leur environnement s'ils étaient à la place du soleil. Après qu'ils aient identifiés que le soleil doit avoir l'impression qu'il est seul, ou bien isolé, dans le noir, au milieu de nulle part, je leur demande d'imaginer ce qu'il pourrait penser à partir de cette impression.

Voici le contenu de la séance de Yann concernant cet exercice :

¹ Goleman, *op.cit*

« *Pensée de se demander ce qu'on fait là. A quoi je sers... à rien. Je ne sais pas à quoi je peux servir. Je ne sais pas non plus combien de temps ça va durer... il n'y a pas d'utilité... Idée que ce n'est pas cohérent. Impression qu'il faut que je serve à quelque chose. Je manque d'intelligence parce que je ne sais pas ce que je fais là. Je ne suis pas assez malin pour comprendre... Ça m'énerve parce que je comprends que je ne suis pas assez intelligent. Je m'en veux d'être nul. J'ai besoin de comprendre, ce serait la clef de tout. Plus je me dis ça, Plus je suis incapable de comprendre. Plus je prends conscience que je suis incapable de comprendre, plus ça m'énerve, plus je tourne en rond... Colère, haine, honte de ne pas être intelligent pour comprendre et ça s'emballe. (Sentant que le client adhère à l'émotion, s'identifie à ces pensées, je l'invite à utiliser le « il » car il s'agit des pensées « attribuées au soleil »). Plus il pense à ça, plus ça l'énerve, plus il comprend qu'il est bête, plus il est coincé dans cet état là. Ça l'étourdit en même temps. Impression de devenir fou parce que ça tourne en rond et qu'il n'y a pas de solution. C'est la panique aussi parce qu'il n'y a pas d'issue... Sa pensée grandit. Elle prend toute la place. Elle devient obsédée par ça, par l'idée d'incapacité, de honte. Il n'y a plus que ça qui compte. C'est à la fois flou et précis. Flou parce qu'il n'y a aucun élément, aucun détail, et précis parce qu'il n'y a que cette idée là. Ça tend vers la folie parce que ça occupe toute la place, l'esprit. Y'a l'envie que ça s'arrête, mais comme si c'était impossible à arrêter. Aucun espoir. Impression que ce sera toujours pareil, dans ce même cercle vicieux. Sentiment d'échec et de fatalité... Il est foutu (...).* »

A l'issue ce travail, j'invite le client à observer comme le décalage est grand entre ce qu'est réellement le soleil (lumière, source de vie, énergie...), et ce que nous imaginons qu'il pourrait en arriver à penser de lui à partir de l'impression de départ. Le cheminement de la pensée est ici logique. Au fur et à mesure de cette logique le jugement de soi se développe, puis des sentiments liés à des pensées. Mais le tout ne repose que sur une impression fautive (d'être seul, dans le noir, au milieu de nulle part).

La séance de Yann (que j'ai choisie pour sa richesse, et non pour une quelconque originalité car toute personne amenée à s'exprimer à partir de la même impression développe un cheminement de pensée identique), permet de faire deux constats :

III-1.1.1. La mise en place du jugement

On peut observer que c'est *l'idée* que l'on va se faire de l'extérieur, qui va amener à se faire une *idée* de soi. Ici, l'idée de seul, dans le noir au milieu de nulle part, amène l'idée d'être inutile, l'idée de ne pas être intelligent, l'idée d'être nul, l'idée de ne pas être capable de comprendre etc. Arrêtons-nous un instant sur ce constat, qui me semble avoir une importance considérable dans la vie de chacun : ainsi, si j'ai l'idée d'être dans un espace immense, je vais avoir l'idée que je suis petite. Si j'ai l'idée d'être dans un endroit restreint, je vais avoir l'idée d'être grande. Voici mis en place ce que j'avais appelé le jugement élastique dans l'introduction. Or, que je sois au milieu du désert ou dans le métro parisien à l'heure de pointe, j'ai toujours la même taille ! Pourtant combien d'entre nous sommes vraiment en mesure de garder la même confiance en nous, la même conscience de nos capacités, la même estime de nous-mêmes quel que soit l'autre en face de nous ou la situation dans laquelle nous nous trouvons ?

Il est étonnant de constater que nous sommes tous très attachés à l'image de nous-mêmes (ou plus précisément à l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes), or celle-ci n'a de stabilité que dans notre idée puisque l'évaluation de nous-mêmes dépend de l'évaluation que nous faisons de l'extérieur. Comme le mentionne M. Ricard (2003) : « ce « moi » ne serait au fond qu'une illusion, qu'un nom qu'on colle à ce courant, à ce flux en transformation permanente ».

III-1.1.2. La nécessité de l'observation à la 3^{ème} personne

Alors que Yann était bien conscient au départ qu'il s'agissait d'un exercice dans lequel il faisait « penser le soleil », on peut constater qu'au fur et à mesure du discours il s'identifie à cette pensée. Ce n'est plus « le soleil pourrait penser que », mais devient un « je pense », ce qui m'amène à intervenir en demandant l'utilisation du « il » mis pour le soleil. Le décalage entre ce qu'est le soleil et la pensée qui chemine n'est plus perçu, cela devient comme un « je suis la pensée ». C'est à cette pensée que nous allons donner tout pouvoir de réalité nous concernant, nous éloignant au fur et à mesure de la conscience de notre vraie qualité, comme l'illustre l'exemple du soleil.

Dans les séances ultérieures, il s'agira d'*observer* la pensée, de la mettre comme à l'extérieur, d'où l'utilisation du « elle » afin de permettre au client de séparer le « je » du « elle ». Ce n'est pas un exercice facile au début pour les clients, qui ont une tendance naturelle à s'identifier à ce qu'ils pensent. Pour les aider, je prends l'exemple suivant : si je me rends en consultation chez un cardiologue, je vais lui parler de mon cœur ; Je peux dire « il saute, il bat de façon irrégulière etc. », je ne vais pas dire « je saute, je bats irrégulièrement ». Mon cœur en est moi mais je ne suis pas que mon cœur. Je suis en mesure de l'identifier en tant qu'organe. Nous agissons de la même manière ici, en considérant la pensée comme un organe et non comme notre « entièreté ». Je mentionne aux clients que tout se passe comme si il existait une pensée, plus précisément un cheminement de pensée qui semble commun à tous, avoir « ses lois » et ce sont elles que nous allons observer.

Voici quelques extraits d'une séance d'un client avancé :

« C'est obscur, illimité, infini, noir. C'est assez angoissant. Elle est toute seule. Elle se sent toute petite. Elle se demande ce qu'elle fait là. Pourquoi être une petite pensée au milieu ? A quoi ça sert ? Impression de ne servir à rien. Sans intérêt. Elle n'existerait pas ce serait pareil. Elle ne vaut rien. Elle peut disparaître, ça n'a pas d'importance. Elle est sans importance.. Elle s'en veut d'être là. ; elle ne veut plus se voir, plus s'écouter. Elle ne croit pas en elle puisqu'elle ne sert à rien. Elle perd confiance en elle puisqu'elle est assez stupide pour se mettre au milieu de nulle part et ne servir à rien. Elle perd confiance parce qu'elle est trop bête, nulle, moche... Colère, haine... Ça finit par s'emballer parce que la situation ne change pas ; Elle finit par vouloir se détruire. Elle espère quand même, mais les choses ne changent pas. Elle se déteste encore plus. Impression de ne pas y arriver, de ne pas être capable de sortir de ça, de ne pas maîtriser la situation. Elle s'en veut encore plus. Elle s'en veut de s'en vouloir. Elle se hait d'avoir de la haine parce qu'elle sait bien que c'est elle qu'elle hait. Elle s'en veut encore plus de se haïr. Ça démobilise tout espoir. Ça finit par écrabouiller. Ça devient assez infernal. Elle se perd de plus en plus. Encore plus inutile, elle perd encore plus confiance. Elle s'enferme toute seule dans un truc infernal. Il n'y a plus de nulle part. Tout se fait en vase clos. Elle

s'enferme avec sa haine. Toute seule avec sa haine qui l'enferme dedans. Truc interne. Elle s'enferme toute seule dans son truc. Sentiment de rien, de ne pas exister. Elle se déteste encore plus. Elle veut se détruire. Ça tourne tout seul. Elle s'enferme, se referme sur elle-même, elle ne voit plus que sa haine, son incapacité son inutilité qui sont de pire en pire. Elle ne s'en sortira pas. C'est foutu, irrémédiable. Pas d'issue, c'est foutu. C'est allé trop loin. Pas de contrôle. Elle se détruit. C'est râpé. C'est de sa faute si c'est arrivé. Elle s'est détruite elle-même. (Je demande : qu'est-ce qui s'est détruit ?) Une mauvaise pensée. L'idée qu'elle se faisait d'elle-même.

La fin de cet extrait est très importante : le client identifie que c'est une pensée, qui s'est détruite. Il n'y a rien de menaçant pour l'individu à ce qu'une pensée « meurt ». Nous le vivons dans notre quotidien sans drame ! En effet qu'est-ce qu'un changement d'avis, si ce n'est « la mort d'une pensée » ?

Ce travail ne pourrait se faire en « je » car le client se confronterait à une menace vitale pour lui. De façon fort légitime, il bloquerait le cheminement de la pensée. Il mettrait en place que l'on pourrait appeler des « résistances » qui ne seraient qu'une sauvegarde bien naturelle de lui-même. Ainsi, en début de thérapie, les clients ne peuvent contacter cette destruction, car ils s'identifient trop aux pensées, malgré l'usage du « elle ».

Dans notre première partie, nous avons montré que le rôle du thérapeute était non inductif ; que son activité consistait essentiellement à encourager le client à suivre un fil de pensées. Nous avons à différentes reprises souligné qu'une des particularités de la méthode ACCES était d'écarter toute référence à l'extérieur lors du travail sur le divan, afin que la pensée intérieure puisse être observée. Pour ce faire, nous proposons de débiter l'observation en partant de l'impression que la pensée est seule, nulle part. Nous avons insisté sur l'importance de l'utilisation du « elle » mis pour cette pensée de façon à ce que le client puisse progressivement se « désidentifier » de cette pensée, et qu'il développe ainsi une capacité de métapensée, c'est-à-dire de dégagement et de réévaluation de cette pensée.

Notre étude du discours a mis en évidence quelques thèmes de pensée communs aux clients, ce qui peut nous laisser supposer que nous serions davantage en présence d'une pensée collective, peut-être universelle, que d'une pensée individuelle liée au vécu de chacun.

Mais à quoi pourrait ressembler cette pensée, qu'en méthode ACCES nous appelons « pensée originelle », dont les caractéristiques que le lecteur aura peut-être déjà senti émerger au travers des extraits de séances ou des propositions remarquables ne sont pas sans rappeler les caractéristiques de la pensée analogique telles que décrites par J.P Tassin (chap. II-2.1.4) ?

III- 2. Etude du contenu de la pensée originelle

III- 2.1. Matériel de l'étude

Nous avons enregistré, avec leur accord, les séances de travail sur le divan de trois clients. Nous les appellerons Isabelle, Jean et Claire. Nous disposons des six premières séances de thérapie d'Isabelle, des sept premières de Jean, et de deux séances de Claire qui est une cliente bien avancée dans cette thérapie (plus de 30 séances). Les séances d'Isabelle et de Jean ont été assurées par moi-même, les séances de Claire par Louise Joly.

III-2.2. Méthodologie

Pour chaque séance, nous avons, dans un premier temps, repéré au fur et à mesure du discours les changements de sujets, de thèmes de la pensée qui se présentent spontanément.

Voici en exemple un extrait d'une séance d'Isabelle :
(L'intégralité des séances se trouve en annexe 5, p.197)

1-« Fatiguée. Ça me vide l'esprit...Agréable, on a l'impression d'avoir un courant d'air dans la tête... espace infini, comme dans le ciel, les étoiles. Comme si on flottait dans l'espace.. légèreté, insouciance, comme si elle pouvait aller dans tous les sens, danser, virevolter, aller très loin très vite...Comme si on était ici et là-bas en même temps. Il n'y a pas de déplacement en fait, c'est comme si on était partout à la fois... Sécurité, maîtrise, du bien-être. Elle est tout, tout le temps. C'est comme si il n'y avait pas de temps quoi. C'est comme si tout se réglait à l'instant et que du coup il n'y a rien à régler. Les réponses pourraient être simultanées aux questions. Donc il n'y a pas de questions, ça s'annule. C'est comme si elle était sans raisonnement. Elle est, c'est tout.....

2- Sensation de tournis. Physiquement, sensation d'être dans un manège, c'est bizarre. Je ne contrôle plus du tout le truc là... ça fait bizarre. Ça fait un peu peur. Où est-ce que ça va aller ? Quand est-ce que ça va s'arrêter ?... Elle ne se reconnaît pas. Elle ne se connaît pas... Elle s'échappe. Comme si ce n'était plus elle. Ça s'agite, ça s'agite...

3- Ça me rappelle une fois, elle voulait sortir... C'est comme si elle se libérait d'un carcan dans lequel elle avait toujours été... Impression qu'elle naît. C'est comme un nouveau regard. Comme si elle arrivait. Elle n'a plus de passé. C'est vierge de tout, d'impressions, de tout... C'est comme si elle ne pouvait pas sentir puisqu'elle n'a pas de références... c'est comme si elle était posée et suspendue à la fois. Vierge, lisse, tranquille. Elle ne pense à rien. Elle attend qu'il lui arrive quelque chose, de rencontrer quelque chose, de découvrir.... Maintenant j'ai des espèces de sensations de distorsion, comme si ça sortait et ça rentrait dans mon corps.. c'est comme si je n'avais plus de corps, ce n'est plus que de la pensée... je suis remplie de ma pensée neutre... ça fait de la place. Y'avait besoin de place. C'est comme si j'étais liée, que tout s'était unifié. La pensée était loin dehors, là elle est dedans. Elle fait un tout avec moi. Sensation de plein. Agréable. C'est comme si ça s'était rempli, comme si c'était incarné... Sensation de chaleur. Sentiment d'accomplissement. Comme si après avoir couru après, ça s'était unifié. Les choses sont à leur place... dégagées d'idées préconçues, de préjugés, de réflexes. C'est sans appréhension. Sentiment de tranquillité et d'assurance...

C'est fort, il n'y a pas de fragilité, de faille. C'est presque inaltérable si y'a pas de mémoire : invincibilité, force. C'est super. C'est comme si on était neuf à chaque fois. On peut tout refaire tout le temps. Tout est toujours ouvert. Il y a de multiples choix, il n'y a pas de rails, de trucs tracés. Tout est possible. Si tout est possible ; c'est un grand sentiment de liberté. Ça veut dire qu'il n'y a pas de peur qui empêche souvent. Y'a de la confiance....

4- J'essaie de me reconcentrer sur la pensée mais j'ai du mal. C'est encore comme si la pensée n'en faisait qu'à sa tête, que j'essayais de la voir et zoup elle est partie. Pourtant je la sens, mais elle n'a peut-être rien à me dire... Impression d'être gonflée(...)

Dans ce passage, c'est comme si la pensée changeait quatre fois de sujet. Ainsi la première partie fait apparaître une idée d'espace infini, des impressions de légèreté, de flottement, d'absence de temps. Le passage qui suit est d'une autre nature, avec la sensation de manège, l'impression de ne plus contrôler, l'idée de peur qui apparaît. Le troisième sujet qui s'enchaîne spontanément concerne des impressions de libération, de naissance, d'unification, d'ouverture etc. Puis dans le quatrième passage, « *c'est comme si la pensée n'en faisait qu'à sa tête* ».

Après avoir sectionné le discours au fur et à mesure de la lecture, nous avons tenté de relever dans chaque passage ce qui était marquant tant au niveau des pensées et impressions, que des sentiments ou émotions et des sensations physiques. Des thèmes ont ainsi émergé. Ce travail sur l'ensemble des séances nous a clairement permis de relever des thèmes communs aux clients, et récurrents au cours d'une séance ou d'une séance à l'autre.

Précisons un point important : nous supposons, en méthode ACCES, observer une logique de pensée dont l'origine est au-delà de l'histoire personnelle. On pourrait par conséquent dire au-delà du corps. Or dans les thèmes, nous recensons parfois des émotions et/ou des sensations physiques qui elles, ne peuvent être ressenties que dans le corps, dans le présent. On pourrait dire, comme si cette pensée était mise en scène dans le maintenant. C'est la raison pour laquelle les thérapeutes ACCES sont vigilants à ce que les clients n'adhèrent pas à l'émotion. En effet, vivre l'émotion ne pourrait que nuire à l'observation du cheminement de pensée car l'émotion rendrait « vraies » des pensées que nous constatons n'être que du domaine de l'interprétation dont l'origine se situe dans un « ailleurs ». Par contre, la logique de pensée amène l'idée de sentiment. Ainsi, nous pouvons re-situer le client en soulignant que c'est le « elle », la pensée qui développe une idée de peur par exemple ; on peut alors tout à fait observer le cheminement de pensée duquel émerge un sentiment de peur.

Nous avons ainsi identifié 16 thèmes.

Il est à souligner que l'intégralité du discours des clients se retrouve dans ces thèmes ; ainsi aucune partie du discours n'a-t-elle été éliminée.

III-2.3. Liste des thèmes

Nous avons nommé ces 16 thèmes comme suit :

- Etat de conscience non individualisé
- Début de conscience du moi – Désir de vie
- Doutes, questionnement, recherche de compréhension
- Mouvement vers la mort
- Emotions liées au mouvement vers la mort (*dominante émotionnelle retenue comme thème spécifique*)

- Etat de mort
- Jugement de soi
- Emotions liées au jugement de soi (*Dominante émotionnelle retenue comme thème spécifique*)
 - Envie de mourir – Recherche d’auto- destruction
 - Coupure, séparation, dualité
 - Mise à l’extérieur (force, pensées)
 - Idée de manque
 - Perte des points de repères – Perte du moi
 - Contact du soi
- Réévaluation de l’adulte – Compréhension de l’adulte
 - Intervention de l’adulte.

Signalons que les thèmes ne sont pas numérotés car cette liste ne présente ici ni hiérarchie, ni chronologie.

III-2.4. Description du contenu des thèmes

La récurrence des thèmes nous a permis pour chacun de relever ce qui est du domaine des :

- **Pensées « intérieures »**
Exemple : Dans le passage 1 de l’extrait de séance d’Isabelle :
« *Elle est tout (...) Comme si tout se réglait à l’instant (...) Il n’y a pas de questions (...) C’est comme si elle était sans raisonnement (...)* ».

- **Pensées liées à une idée « d’extérieur »**
Exemple dans ce même passage : « *Espace infini, comme le ciel dans les étoiles* ».

- **Sentiments et/ou émotions**
Exemple : le sentiment de bien-être de maîtrise dans le passage 1. La peur dans le passage 2.

- **Sensations physiques**
Exemple : la sensation de légèreté, de flottement (passage 1). La sensation de tournis, de manège (passage 2).

Alors que nous avons précédemment, clairement mis en avant l’utilisation du « elle » pour l’observation des pensées, le lecteur constatera que dans le tableau descriptif des

thèmes, présenté ci-après, certaines impressions s'expriment en « je ». Signalons qu'il ne s'agit pas du « je » du client adulte, mais de la pensée qui pense. On peut ainsi voir ce mélange dans l'extrait de la séance d'Isabelle :

*« ...**Je** ne contrôle plus du tout le truc là... ça fait bizarre. Ça fait un peu peur. Où est-ce que ça va aller ? Quand est-ce que ça va s'arrêter ?... **Elle** ne se reconnaît pas. **Elle** ne se connaît pas... »*

Une exception est à noter pour le thème « Contact du soi » qui lui peut être travaillé en « je » puisque c'est vers cette réalisation intérieure que va le client.

- Etat de conscience non individualisée

Pensées/ intérieur	Pensées / extérieur	Sentiments/ Emotions	Sensations « physiques »
<p>C'est calme, c'est tranquille, c'est confortable, c'est serein, c'est bien, ça flotte, c'est léger, c'est fluide ; impression d'être dans le tout, d'être le tout. Impression de faire partie du tout, de ne pas être différencié. y'a pas de temps</p> <p><i>Utilisation du « c'est » ou « ça ». Pronoms personnels quasi inexistant.</i></p>	<p>C'est clair, lumineux, immense, espace infini, y'a pas de limites.</p>	<p>Bien-être Confort.</p>	<p>Sensation de chaleur, de douceur. Sensation d'être immense, sans limites, de ne pas avoir de corps, d'être étendu, d'être flou. Pas de sensation du corps, pas de perception. Impression d'être fondu, étalé. Apesanteur, lévitation. Impression de voler. Sensation d'être sans forme, invisible, transparent. Sensation de n'être qu'une conscience ou qu'une pensée.</p>

- Début de conscience du Moi – désir de vie

Pensées/ intérieur	Pensées/ extérieur	Sentiments	Sensations « physiques »
<p>Je suis bien, j'avance, c'est tranquille. Impression d'être porté, bercé. C'est bien, mais ennui.</p> <p>Attente de quelque chose, que ça change ; envie que ça bouge, que ça change ; je suis bien mais envie d'autre chose.</p> <p>Impression de ne pas être, de ne pas avoir d'identité. Comme si je n'existe pas vraiment. J'existe parce que je pense mais je ne ressens rien. Envie de se différencier, de s'identifier, de se sentir.</p> <p><i>(recherche de Vie = recherche du ressenti)</i></p>	<p>Mouvement tranquille ; Impression de brouillard, de coton Attente/l'extérieur.</p>	<p>Confiance, sécurité, curiosité.</p> <p>Attente. Envie d'autre chose.</p> <p>Frustration.</p>	<p>Sensation de flotter, de légèreté.</p> <p>Etat d'attente.</p> <p>Impression d'être inconsistant, d'être rien, d'être insignifiant.</p>

- Doutes, questionnements, recherche de compréhension

Pensées/intérieur	Pensées/ extérieur	Sentiments	Sensations physiques
<p>« Je ne sais pas si ça va durer ». Impression de choix à faire, de décision à prendre. Incertitude par rapport au choix. Impression de solution à devoir trouver.</p> <p>Remise en cause du choix. Certitude de se tromper ou de s'être trompé.</p> <p><i>Développement de la réflexion. Utilisation du « pourquoi » et du « comment ». recherche de compréhension.</i></p>	<p>D'un côté c'est clair, de l'autre c'est sombre. Impression de chemin. Impression d'un mur. Impression d'une impasse. Impression d'être bloqué..</p> <p>Impression d'être perdu, de ne pas savoir où on est. Impression de ne pas savoir quoi faire.</p>	<p>Sentiment d'être en alerte, sur ses gardes. Vigilance. Malaise, doute, incertitude.</p> <p>Peur de se tromper. Peur de s'être trompé.</p> <p>Urgence à comprendre.</p>	

- Mouvement vers la mort

Pensées/intérieur	Pensées/ extérieur	Sentiments -Emotions	Sensations physiques
<p>Je ne sais pas où ça va. Non contrôle, non maîtrise. Imp de ne rien pouvoir faire.</p> <p>Imp d'éclater, de s'éparpiller, de perdre des bouts. Je vais disparaître, je vais mourir, je n'existerai plus.</p> <p>Je vais me perdre, tout oublier, m'oublier, ne plus avoir de points de repères, ne plus savoir qui je suis. C'est inéluctable, inévitable. C'est foutu. Je suis foutu.</p>	<p>Imp de vitesse, de tournis, de tourbillon, de spirale, de gouffre, de trou noir, d'agitation, de mouvement incontrôlé. Imp de ne pas pouvoir s'accrocher. Imp de se débattre. Imp de noir qui s'intensifie.</p>	<p>Colère, angoisse, peur, refus,</p> <p>panique, terreur.</p> <p>Tristesse, impuissance, incompréhension. Abandon, résignation, désespoir, regrets.</p>	<p>Sensation de descendre, de chute, d'accélération, de tomber dans un puits, un gouffre, dans le noir, dans le vide. Sensation de tourner. Sensation d'être aspiré, happé. Sensation de se réduire, de rapetisser, de « s'amenuiser ». Sensation d'étouffement.</p> <p>Sensation d'être en 1000 morceaux, éclaté, éparpillé...</p> <p>Sensation de se laisser emmener vers ce qui est supposé être la mort.</p>

- Etat de mort

Pensées/ intérieur	Pensées/ extérieur	Sentiments - émotions	Sensations physiques
C'est fini. C'est foutu. Je suis mort. Il n'y a plus de pensées.	C'est bloqué, ça ne bouge plus. Il ne se passe plus rien.		Sensation d'être figé, bloqué, paralysé, immobile, rigide.
C'est comme une pierre, un bloc, un pantin, une marionnette.	Imp d'être sous terre. Imp de boîte, de cercueil.		Sensation d'être enfermé, prisonnier.
Je suis figé, bloqué. Je n'existe plus. Je ne suis rien. Je suis seul.	Sans issue. Pas de possibilités. Impasse. Coincé dans la mort.		Sensation de lourdeur, de froid, de dur.
Il n'y a plus rien à faire. Je suis tranquille. Repos.	C'est noir. Ça ne bouge pas.	Solitude.	

- Jugement

Pensées/intérieur	Pensées/ extérieur	Sentiments/Emotions	Sensations « physiques »
<p>Pas capable de choisir. Impression d'être une petite chose insignifiante. Pas à la hauteur. Impression de ne rien valoir, d'être pas fini, incapable, incompétent, inutile...</p> <p>Impression d'avoir échoué, de ne pas avoir été capable de faire le bon choix.</p> <p>Je me suis trompé... C'est de ma faute...Je suis responsable...Je suis coupable. J'ai fait une erreur... Nul, bête, moche, pas intelligent, inutile, incompétent... Sans valeur. Je suis rien. Je n'ai pas de sens. Pas intéressant. Détestable.</p> <p><i>Tous ces adjectifs se confirment avec le « vraiment ».</i></p> <p>Je ne sais pas penser correctement ; tout ce que je pense est faux. Je ne peux pas me faire confiance.</p> <p><i>Puis identification aux caractéristiques :</i></p> <p>Je suis un échec, je suis la honte etc.</p>		<p>Colère contre soi.</p> <p>Haine, mépris, Déception.</p> <p>Rejet de soi, dégoût de soi</p> <p>Haine ; honte.</p>	

- Envie de mourir - Auto destruction

Pensées/intérieur	Pensées/ extérieur	Sentiments Emotions	Sensations « physiques »
<p>Comme je ne peux pas vivre je veux mourir. Comme je ne peux pas être ce que j'ai envie d'être, envie de mourir. Me détruire. Me faire mal. Me punir.</p> <p>Situation insupportable. Je voudrais mourir plus. M'oublier, perdre la conscience de moi ; je ne veux plus me voir. Je ne me supporte plus. Je refuse d'être ce que je suis. Je suis impuissant à vivre, et impuissant à mourir.</p> <p>Je voudrais me scinder en 2. Me couper en 2. Me couper de moi. Je voudrais lâcher une partie de moi. Je voudrais me fuir. Mon objectif, c'est de me détruire.</p>		<p>Echec total, désespoir/soi, regrets, déception/soi, refus de soi, découragement, indignité.</p>	

- Coupure, séparation, dualité

Pensées/ intérieur	Pensées/ extérieur	Sentiments Emotions	Sensations « physiques »
<p>Coupure : imp d'avoir perdu le fil. Imp de coupure avec avant. Imp d'être coupé de soi. Imp d'oubli.</p>	<p>Dualité : D'un côté il y a... De l'autre il y a... D'un côté c'est... ; de l'autre c'est... Imp d'être deux.. ; comme il y a avait 2 parties.. Comme si il y avait une partie de moi qui s'enfonce et une partie qui regarde ...</p> <p>Séparation : comme si il y avait un voile, un rideau, un mur. Envie d'aller de l'autre côté. De l'autre côté ça bouge, c'est clair, c'est la vie. Moi je suis immobile, c'est sombre ça ne bouge pas, c'est la non-vie.</p>		

- Pensées ou force à l'extérieur (rejoint de façon subtile le mouvement vers la mort. Rejoint également la dualité)

Pensées/intérieur	Pensées extérieur	Sentiments Emotions	Sensations « physiques »
<p>Imp que les pensées sont plus fortes. Que je ne peux pas les maîtriser. Comme si c'était une force extérieure.</p> <p>Je ne sais pas où elles m'emmènent. Je ne peux pas les contrôler.</p> <p>Impression d'une force extérieure.</p>	<p>Imp qu'elles vont dans tous les sens. Je n'arrive pas à les saisir. Imp d'être étouffé par les pensées, d'être réduit. Elles vont trop vite. Elles tournent.</p> <p>Comme si elles étaient derrière la porte.</p> <p>Comme si elles étaient grandes et que j'étais tout petit...</p>	<p>Non-contrôle peur, angoisse.</p>	<p>Sensation d'étouffer, d'être petit, d'être réduit.</p> <p>Sensation de rétrécir.</p> <p>Sensation d'être prisonnier, coincé.</p>

- Idée de manque

Impressions/intérieur	Impressions/ extérieur	sentiments	Sensations « physiques »
<p>Imp qu'il me manque quelque chose. Il manque une partie de moi. Je ne suis pas complet. Pas fini. Pas entier.</p> <p>Manque de : capacités, courage, intelligence etc.</p>		<p>Manque</p>	<p>Sensation d'être tout petit Sensation qu'il y a un vide, un trou, un creux.</p>

- Perte des points de repères – Perte du Moi

Pensées/ intérieur	Pensées/ extérieur	Sentiments Emotions	Sensations « physiques »
<p>Imp d'être perdu, de ne plus avoir de points de repères.</p> <p>Imp d'être fondu. C'est l'anéantissement.</p> <p>Y'a pas de pensées. Je ne suis rien. Impression de ne plus être. D'être rayé de la carte.</p> <p>Il n'y a plus de conscience ; plus de sensations, plus d'émotions, plus de repères. Je n'existe pas.</p> <p>Imp de ne plus être. Imp de ne plus avoir de références.</p> <p>Il n'y a plus de passé. Pas d'avenir. Il n'y a plus de moi.</p>	<p>C'est vide, c'est noir, c'est le néant, le rien.</p> <p>Espace noir ; ça ne bouge pas ; c'est définitif. Imp d'éternité. Il ne se passe rien.</p> <p>Vide sans fin.</p>		<p>Sensation de vide.</p>

- Contact du Soi

Pensées/ intérieur	Pensées/ extérieur	Sentiments/ Emotions	Sensations « physiques
<p>Sérénité, unité, plénitude, sentiment d'être entier Sentiment de puissance, de « tout est possible ». Sentiment d'invincibilité, d'invulnérabilité. Sentiment d'être ici et ailleurs en même temps. Sentiment d'être, d'exister, de vie. Impression d'immortalité, d'éternité.</p> <p>Utilisation du « je » = appropriation des perceptions.</p>	<p>Impression de vide « positif ».</p> <p>Impression d'énergie, de possibilités, de milieu à découvrir.</p> <p>Comme un autre monde, un paradis, « ailleurs ».</p>	<p>Bien-être, bonheur, joie....</p> <p>Sentiment de liberté.</p>	<p>Impression d'ouverture, de respiration large.</p> <p>Sentiment d'être immense, illimité.</p>

- Thème réévaluation de l'adulte - Compréhension de l'adulte.

Quand manifestement l'adulte prend conscience de l'aspect erroné de la pensée originelle par rapport à ce qu'il est, fait des liens avec le comportement qu'il se connaît et démobilise les interprétations du fait de sa compréhension nouvelle. Plus l'adulte réévalue, plus il réalise qui il est vraiment, prend conscience de ses possibilités, on pourrait dire se reconnecte au «vrai soi» et se dégage de l'idée ou l'image qu'il a de lui-même, de son jugement de lui-même, du moi *illusoire*.

- Thème intervention de l'adulte

Quand l'adulte reprend le contrôle du cheminement ou intervient, parce que sans s'en rendre compte, il s'identifie à la pensée et adhère à l'émotion. Dans ce thème, les interprétations de la pensée originelle ne sont pas réévaluées.

En fin d'introduction de ce chapitre, nous nous étions demandés à quoi pourrait ressembler cette pensée, que nous appelons « originelle ». Sans doute la liste des thèmes émergents et la grille descriptive de chacun d'entre eux, grille que notre expérience nous permet d'affirmer qu'elle est applicable à tous les clients, amènent-elles quelques éléments de réponse à notre question.

Il est à constater dans la description des thèmes, que les impressions relevées ne sont pas sans rappeler ce que nous avons, mettant une note d'humour, appelé les I.N.I (impressions non identifiées, chap II-4.), qui se situent comme dans un espace de rêve diurne, et que l'on pourrait plus sérieusement considérer comme des impressions non conscientisées en tant qu'impressions, autrement dit relevant d'une réalité émotionnelle, et non d'une réalité objective. Nous retrouvons bien, entre autres, les trois impressions majeures que nous avons mentionnées : l'axe vertical ; le clair, le sombre ; l'immobilisme, le mouvement.

Afin d'aller plus loin dans l'appréhension de cette pensée, nous avons eu l'idée de tenter de la visualiser.

III-3. Mise en forme de la pensée originelle

III-3.1. Trajectoire de la pensée originelle

Reprenant les séances d'Isabelle, Jean et Claire, nous avons eu l'idée de suivre le cheminement de la pensée.

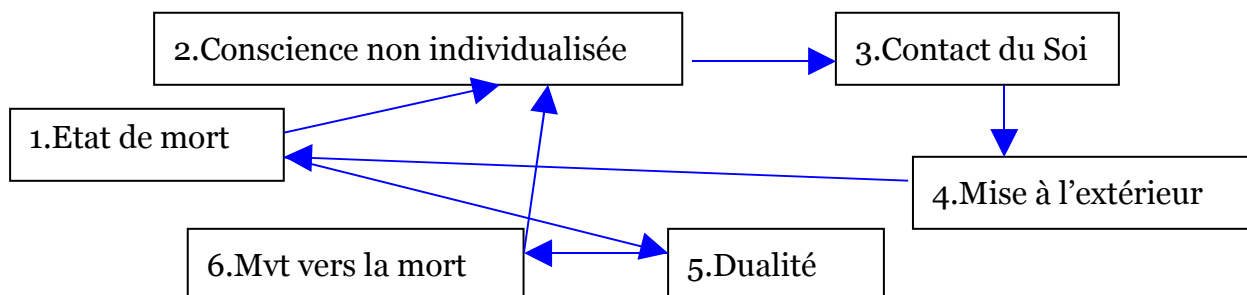


Figure 1 : Trajectoire de la pensée au cours de la 1^{ère} séance d'Isabelle

La figure 1 représente la trajectoire de la pensée originelle telle qu'Isabelle l'a observée au cours de sa première séance. Les numéros correspondent à l'ordre d'apparition des thèmes. La disposition en boucle s'est imposée, car cette pensée ne semble pas correspondre à une pensée causale que nous aurions pu visualiser en ligne.

On observe que si les quatre premiers thèmes s'enchaînent, la pensée revient ensuite au thème 1 avant d'en aborder un nouveau, puis un autre avant de terminer sur un thème précédent.

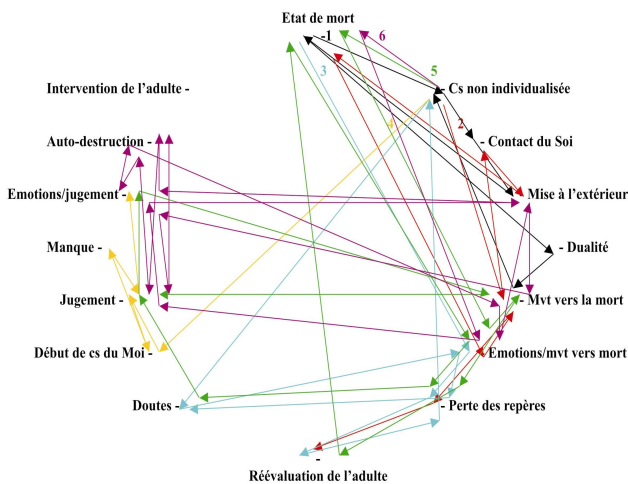


Figure 2 : Séances 1 à 6 d'Isabelle - Trajectoire de la pensée

Les figures 2, 3 et 4 représentent le cheminement de la pensée observée par les clients au cours de plusieurs séances, lors du travail sur le divan. L'intégralité du discours a été prise en compte.

A chaque séance correspond une couleur. Les numéros des tracés correspondent aux numéros des séances. L'ordre d'apparition des thèmes se lit dans le sens des aiguilles d'une montre, en commençant par le thème situé en haut, au centre de chaque boucle.

Si le cheminement de la pensée originelle tel que suivi par les trois clients correspond bien aux thèmes que nous avons relevés, on peut observer que l'ordre d'apparition des thèmes des deux clients en tout début de thérapie (Isabelle et Jean) n'est pourtant pas identique.

Isabelle commence sa démarche en observant des pensées liées à « l'état de mort » (cf. figure 1 et 2), alors que Jean contacte tout d'abord un état de conscience non individualisée (figure 2).

Tous deux reviennent à de nombreuses reprises sur les mêmes thèmes en ce début de thérapie : le mouvement vers la mort, les émotions liées à ce mouvement et le jugement.

Mais, alors qu'Isabelle est très focalisée sur l'état de mort, la perte des repères et les émotions en lien avec le jugement d'elle-même, la pensée de Jean insiste davantage sur le doute puis sur le contact du Soi lors des dernières séances.

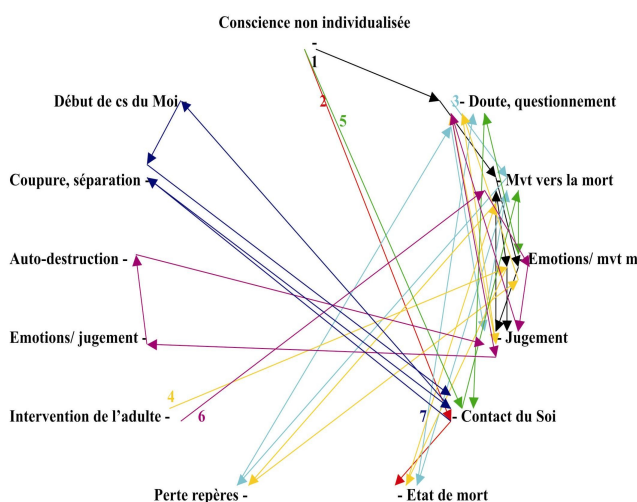


Figure 3 : Séances 1 à 7 de Jean - Trajectoire de la pensée

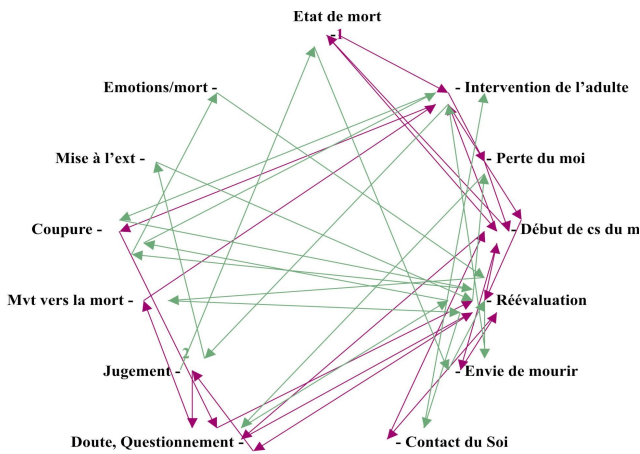


Figure 4 : Séances 30 et 31 de Claire

Claire (figure 4), cliente avancée, revient sur la réévaluation à 10 reprises en deux séances. Sa pensée va et vient régulièrement d'un thème à la réévaluation : mouvement vers la mort, réévaluation ; doute, réévaluation ; coupure, réévaluation ; envie de mourir, réévaluation. Le thème émotions en lien avec le jugement n'est pas abordé (donc absent du schéma), et le thème émotions en lien avec la mort n'est contacté qu'une fois. Tout se passe comme si, délogée à ce stade de la thérapie, des émotions liées à l'idée de mort et des sentiments négatifs afférents au jugement, elle était en train de mettre du sens sur la pensée originelle. Elle en est au stade de la compréhension et est donc délogée des émotions.

On pourrait dire qu'ici, c'est comme une pensée centrifuge et centripète, autrement dit une pensée causale qui prend place.

Ce qu'il nous semble intéressant de constater, c'est que les tracés, issus de notre curiosité de chercheur, mettent en évidence l'aspect « gribouillage » du cheminement de la pensée. Cette pensée saute d'un thème à un autre, de façon apparaissant anarchique, notamment en début de thérapie, et remplissant la surface à l'intérieur de cette « toile d'araignée » au fur et à mesure des séances. On peut supposer que le tracé de l'ensemble des séances de Claire (31 séances) ne laisserait voir qu'une surface pleine, et comme « consistante ». Tout se passe comme si on passait d'une logique de chemins (les sauts) à une logique d'espace (les chemins découlent désormais d'une disposition spatiale, de même que l'enfant à quatre pattes construit l'idée d'espace à partir de ses chemins de déplacement).

De quelles théories disposons-nous, qui pourraient nous aider à éclaircir ce qui semble se passer, à savoir une pensée qui boucle sur elle-même, dont le contenu laisse émerger un aspect « vital », et qui chemine « en lignes brisées »? Tel qu'il apparaît, ce que nous appelons le processus de pensée originelle nous amène dans un premier temps vers les travaux de Varela (1989) sur les systèmes autonomes.

III-3.2. La pensée originelle comme système autonome

Autonomie signifie loi propre. L'autonomie représente la génération, l'affirmation de sa propre identité, la régulation interne, la définition de l'intérieur. L'allonomie, nommée la commande, représente la consommation, les systèmes à entrées/sorties, l'affirmation de l'identité de l'autre, la définition par l'extérieur. La commande est un concept qui a été délimité et formalisé. Le modèle donné le plus couramment est : quelque chose entre dans un processus, quelque chose en ressort. Les systèmes naturels d'autonomie sont eux, liés à un type d'interactions circulaires, partout présentes dans le monde naturel.

Un système autonome ne peut être étudié qu'à partir de certaines régularités de son comportement, ce qui présente l'intérêt de nous permettre un accès conjoint au fonctionnement du système et à ses interactions. Qualifier ces régularités de cognitives ou d'informationnelles, c'est faire référence au caractère unitaire du système étudié, qu'il s'agisse d'une cellule, du cerveau ou d'une conversation. Or, selon cette approche, ce qui est communément appelé une représentation n'indique pas une correspondance entre ce qui se passe à l'intérieur du système et un certain état du monde extérieur, mais plutôt une certaine cohérence du système dans la façon dont il maintient continuellement son identité.

L'autonomie est une expression d'une forme particulière de processus, abondamment rencontrée dans la nature. Varela (1989) précise : « *Dans le domaine moléculaire, c'est à travers ce type de processus que la vie se spécifie elle-même et acquiert sa propriété d'autonomie. Une cellule émerge de la soupe moléculaire en définissant et en spécifiant la frontière qui la distingue de ce qu'elle n'est pas. Toutefois, cette spécification des frontières se fait à travers des productions de molécules, qui nécessitent la présence même de ces frontières. Il y a donc une spécification mutuelle des transformations chimiques et des frontières physiques. La cellule surgit elle-même de l'arrière-plan homogène ; si le processus d'autoproduction s'interrompt, les composants cellulaires cessent de former une unité et retournent à la soupe moléculaire homogène. La chaîne des opérations se referme, produisant une clôture opérationnelle, où les résultats de la production se retrouvent au même niveau que les agents de la production : avec une telle organisation, les distinctions habituelles entre le producteur et le produit, le début et la fin, ou encore l'entrée et la sortie, cessent d'avoir un sens.* » (p.21)

Les tracés des figures 1,2,3,4 (chap III-3.1) nous semblent bien mettre en évidence une pensée qui boucle sur elle-même. Cette circularité de la pensée crée une frontière, et on retrouve bien l'idée de clôture opérationnelle propre aux systèmes autonomes.

N'aurions-nous pas avec cette pensée originelle, qui semble au-delà de notre histoire, un modèle de processus autonome créant une identité¹? Ne peut-on imaginer que cette frontière qui se crée permettra la différenciation entre soi et non soi ? Ne pourrait-on supposer que c'est la singularité de l'individu qui émerge ? Et au-delà, serait absurde de penser que ce processus de pensée originelle pourrait être un processus de vie en soi, tel que Varela définit le vivant ?

Dans ce que nous observons au cours des séances de thérapie ACCES, tout se passe comme si une perception initiale était à l'origine d'une production de pensées relevant de l'interprétation. Il ne peut en effet s'agir que d'interprétation car l'expérience (le processus de pensée lui-même) étant en cours, il n'y a aucun recul par rapport à cette expérience. Pour évaluer de façon la plus juste possible l'expérience, il faudrait que celle-ci soit terminée. Il est impossible en effet, de comprendre un processus en le suivant pas à pas. Un processus (dans le cadre qui nous occupe l'expérience de pensée originelle, mais il en va de même pour toute expérience de vie) ne peut se comprendre que dans sa globalité. Ces pensées interprétatives élaborées en

¹ La logique adaptative de l'autonomie (identitaire) peut se trouver malmenée par trop de grands changements (cf exemple de la cellule), donc l'adaptation est parfois inopérante, dépassée, contre-productive d'où l'idée d'échec potentiel en soi quoi qu'on fasse.

cours de processus, vont connoter la perception initiale, ce qui entraîne la création d'autres pensées interprétatives etc.

Prenons un exemple pour illustrer nos propos. Le lecteur fera sans doute un lien entre le scénario proposé dans l'exemple suivant et certains thèmes de la pensée originelle que nous avons présentés. Précisons bien qu'il s'agit d'une métaphore et qu'en aucun cas nous ne voulons postuler que la pensée originelle dépendrait uniquement d'un substrat organique. Nous nous situons dans le cadre d'un processus de vie tel qu'envisagé par Varela

Nous avons tous une bonne idée de la genèse d'un être humain. Une cellule initiale se divise, puis chacune se subdivise etc. Au bout de neuf mois, c'est un être unique qui naîtra au monde. Ainsi une cellule unique donnera naissance à un être unique. Imaginons un instant que cette première cellule « pense ». Quel scénario pourrait-elle élaborer ?

Scène 1 : « *C'est calme, tranquille* »
(Perception initiale).

Scène 2 « *C'est bien, je suis bien, mais je voudrais que ça bouge. Je ne peux rien faire, rien expérimenter. Je m'ennuie. Je voudrais vivre plus.* » La vie étant mouvement, la pensée de vouloir que « ça bouge plus » serait donc légitime. Rappelons que nous serions ici à la genèse d'un être humain, qui va vers la naissance, donc vers l'expérimentation de la vie.

Scène 3 : « *J'ai l'impression d'être coupée en 2. Comme si il y a deux parties de moi* ». Nous adultes, pouvant appréhender ce processus de création de façon globale, savons que ce processus de création passe par la division cellulaire. Mais comment la cellule si elle pensait pourrait-elle ne pas interpréter « à l'envers » ce qui est en train de se passer ? Il serait alors logique que la division amène une impression de coupure, de séparation, de dualité.

Scène 4 : « *Il y a des bouts de moi partout. Je suis complètement éparpillée ; Ça va dans tous les sens. Je ne peux plus m'y retrouver. Je voulais que ça bouge, je voulais vivre et je me perds. J'ai dû me tromper. Je suis bête, mauvaise, c'est l'échec. Autant mourir puisque je ne suis pas capable de vivre* ». La cellule étant « en cours d'expérience de vie » donc de mouvement, ne pourrait savoir, qu'à l'inverse de ce qu'elle mettrait en place comme croyances (l'idée de s'être trompée, l'idée d'échec et donc l'idée qu'il n'y a pas de vie possible), c'est bien la vie qui est en train de se développer, que tout se met en place pour amener la réalisation des désirs, au sens commun du terme : vivre, bouger, expérimenter.

Nous avons souligné que le contenu de la pensée originelle semblait relever d'une recherche d'existence et, en opposition d'une impression de mort ou de vie impossible. Nous venons de l'illustrer avec notre métaphore. Cet aspect « vital » nous semble s'approcher de la pensée analogique telle que décrite par J. Tassin.

III-3.3. Une pensée analogique

Pour J-P Tassin (neurobiologiste au collège de France), le traitement des informations dans le système nerveux central semble se faire selon deux modes qui se différencient entre autres par leur vitesse : un traitement rapide (moins de 300 millisecondes), analogique, auquel nous n'avons pas d'accès direct, et un traitement plus lent, cognitif, qui, parce que nous avons conscience des informations qu'il traite, pourrait à tort paraître constituer l'essentiel du fonctionnement de notre cerveau. Les structures limbiques sont bien évidemment apparues avant les aires corticales au cours de la phylogenèse et il est vraisemblable qu'un traitement favorisant les structures limbiques soit moins élaboré et plus rapide que celui mettant en jeu les aires corticales. Ce traitement de base correspondrait au fonctionnement de base, analogique du système nerveux. Les réponses aux stimulations externes seront plus ou moins adaptées en fonction du mode de traitement utilisé pour la réponse, le traitement plus rapide donnant plus facilement lieu à des « erreurs ».

Tassin (1996) mentionne l'idée d'Hopfield, d'appliquer les connaissances d'une discipline de la physique des petites particules, la mécanique statistique aux réseaux neuronaux, qui a montré que si l'on fait un certain nombre d'hypothèses sur ces neurones réunis en réseaux, ils se comportent comme des systèmes physiques de molécules qui interagissent en modifiant leurs comportements respectifs. Dans le modèle d'Hopfield, l'état de ces neurones tend à s'organiser selon un modèle analogue aux structures cristallines. Ces structures cristallines étant reproductibles, elles correspondent aux mémoires du système. Les mémoires peuvent être stockées selon la règle de Hebb. Schématiquement, cette règle propose que si le niveau d'activation d'un neurone correspond à celui d'un autre neurone lors d'une entrée d'information, le « poids synaptique » qui lie ces neurones est augmenté. A l'inverse, si l'activité d'un neurone est corrélée négativement à celle d'un autre, le poids synaptique qui les relie est diminué.

C'est l'entrée répétée de la même information qui donne naissance à une mémoire. Si on présente au système une partie quelconque de la mémoire, il converge vers un état stable qui tend à restituer la mémoire dans sa totalité. Hopfield a montré que si l'on suit la règle de Hebb, chaque mémoire correspond à un état d'énergie minimum. Cet état peut être considéré comme un « bassin d'attracteurs » dans la mesure où il « attire » vers une mémoire stockée toutes les informations proches de celle-ci et les rend donc analogues à cette mémoire.

Ce modèle a l'intérêt de rendre compte de deux caractéristiques essentielles du système nerveux central, à savoir la propriété de traiter l'information en parallèle et celle de reconstituer à partir d'éléments épars une information complète.

Une des conséquences prévisibles du traitement analogique de l'information est l'existence d'erreurs. En effet, dans la mesure où une mémoire peut être recrutée à partir de quelques éléments, deux stimuli distincts mais possédant en commun quelques éléments d'une mémoire pourront être considérés comme identiques.

Tassin (1998) mentionne que dès la naissance, et sans doute avant, des mémoires vont se constituer selon ce principe analogique. Ses travaux sur la pensée analogique illustrent ce que pourraient être les débuts de la pensée. La pensée analogique pourrait s'élaborer à partir de sensations et de perceptions au cours de la vie in utero.

On pourrait dire que c'est l'effort de penser qui va développer la pensée elle-même. Mais comme le système est en cours de construction, il manque des chaînons, d'où une pensée pleine d'énergie vitale mais aussi d'erreurs d'interprétation.

C'est d'ailleurs cette nature analogique de la pensée originelle qui nous amène à proposer aux clients d'envisager leur démarche comme la construction d'un puzzle dont ils ne connaîtraient pas l'image. C'est comme si les pensées, les impressions étaient des pièces tirées de façon aléatoire (ce qui rejoint l'aspect chaotique de la pensée mis en évidence dans les figures de trajectoires de la pensée). La compréhension globale du processus de pensée originelle, liée au développement de la pensée causale, ne pouvant émerger qu'à la toute fin, quand toutes les pièces du puzzle sont à leur place.

Tassin précise en outre que chez le nouveau-né humain toutes les voies associatives myélinisées sont encore inexistantes. Les messages sensoriels que reçoit le nouveau-né ne peuvent donc être traités que sur un « mode inconscient », les informations atteignant les aires corticales étant immédiatement recueillies par le système limbique sur un mode analogique. Les « souvenirs » de ces premières années, ne pourront donc pas être rappelés à volonté à la conscience puisque leur stockage a été directement réalisé sur un mode analogique sans qu'il y ait eu passage par le cognitif.

« L'existence de cette amnésie infantile ne signifie pas que ces souvenirs n'existent pas, ni même qu'ils ne peuvent pas influencer sur les décisions ultérieures. Cela signifie plutôt que ce qui a été stocké ne l'est pas sous la forme associée qui permettrait un décodage direct à l'état conscient. Plus tard, il sera d'autant plus difficile d'accéder à ce stock que le mode de fonctionnement mental qui en permettrait l'analyse est précisément celui qui en empêche l'accès »(Tassin, p.47).

Autrement dit, Tassin semble penser que le fonctionnement cognitif, traitement lent, ne permettrait pas d'accéder aux informations mises en place précocement par le traitement analogique. Pourtant, il nous semble que dans le travail ACCES, ce soit justement ces erreurs d'interprétations de la pensée originelle, ces souvenirs qui comme le précise Tassin, peuvent « *influencer sur les décisions ultérieures* » qui émergent. Simplement, le fonctionnement cognitif, causal, ne peut saisir d'emblée la pensée originelle, qui apparaît par bribes, comme les pièces d'un puzzle ainsi que nous l'avons souligné.

Nous pouvons *croire* que nous avons « oublié » tout ce qui a été pensé lors de cette mise en place. Pourtant, loin d'être inconscientes puisqu'au contraire nous les prenons comme vérité et qu'elles influent sur nos décisions, ces pensées pourraient constituer notre (faux) fondement. Autrement dit ne pourrait-on supposer qu'à l'inverse, elles soient tellement présentes que nous n'ayons, naturellement, aucun recul, que notre fonctionnement cognitif ne sache s'en « extraire » afin de s'exercer sur elles ? Ainsi, ce serait justement le fait de ne pas analyser, de ne pas chercher à comprendre, mais d'être simplement dans un état d'observation des pensées qui se présentent qui en permettrait l'accès.

Il nous semble intéressant de mentionner de récents travaux sur la mémoire et l'encodage des émotions, réalisés par des chercheurs du CNRS associés à une équipe canadienne (Fossati et al, 2004) qui montrent que les connaissances qu'un sujet a sur les aspects positifs ou négatifs de sa personnalité sont traités par des structures

cérébrales distinctes : pour des sujets en bonne santé à qui il est demandé de se rappeler des mots à charge positive ou négative décrivant leur personnalité, l'imagerie fonctionnelle montre que les traits positifs (honnête, généreux...) activent principalement le cortex médial préfrontal (régions antérieures et internes), tandis que les traits de personnalité négatifs (malhonnête, impulsif...) réveillent des régions plus postérieures : le cortex pariétal, occipital et le cervelet, et davantage le côté droit. De plus il est constaté que la mémoire est meilleure pour les traits négatifs que pour les traits positifs. L'hypothèse du Docteur Fossati est que « *cela pourrait témoigner d'une adaptation du cerveau humain à la richesse de son environnement social, à ses interactions avec les autres* » et que la meilleure mémoire pour les traits négatifs « *aiderait à l'adaptation aux demandes sociales* »¹.

Cette meilleure mémoire pour les traits négatifs témoigne-elle vraiment d'une adaptation du cerveau à l'environnement social ? Ne serait-elle pas davantage l'expression de cette pensée originelle, archaïque et analogique, dont on a vu qu'elle était « intérieure », interprétative et à l'origine d'un jugement négatif de nous-mêmes ?

Quelle serait alors la part des événements de vie, des « traumatismes » dont nous ne pouvons nier qu'ils ont une certaine importance ?

Nous avons déjà fait l'hypothèse que les événements re-déclencheraient le processus de pensée originelle, par conséquent réactiverait notre mode d'interprétation et le jugement négatif qui en est issu. Nous appréhenderions les événements de vie avec le filtre de cette interprétation première, ce qui aurait comme résultat de confirmer nos pensées négatives, de les « cristalliser ».

L'idée que dans notre relation au monde l'interprétation soit déterminante semble consensuelle. Ainsi Cottraux (2001), spécialiste des thérapies cognitives souligne que « *les interprétations qui résultent de nos croyances régulent notre comportement* », et définit les « croyances » comme « *un ensemble de vues personnelles sur soi, les autres et le monde qui constitue un système d'interprétation ou une philosophie de la vie particulière* ». Il constate que la souffrance du patient qui vient en thérapie provient souvent de ses illusions sur lui-même, les autres, le futur, le monde, la vérité etc.

Dans une autre discipline, Cerclé et Somat (1999) rappellent que pour les tenants d'une approche en psychologie sociale, « *l'idée est que les gens se construisent leur monde de différentes façons et que ces constructions psychologiques sont d'une certaine influence sur le comportement social des individus* ».

Que des événements traumatisants puissent réveiller tout le schéma négatif n'est pas surprenant, mais nous constatons dans notre pratique qu'il peut en aller de même lors d'événements heureux. Ainsi, combien de personnes venant d'obtenir leur permis de conduire par exemple, ne vont-elles penser « j'ai eu de la chance ! ». La référence à la chance est par excellence l'indicateur d'un jugement négatif de soi-même très présent. C'est le signe en effet qu'on ne peut s'attribuer directement une réussite.

¹ Cité dans Le Quotidien du Médecin du 03-09-2004

Nous pensons comme Bourdieu, que le poids des expériences premières (l'habitus) demeurant prépondérant, l'interprétation faite lors de ces expériences amènerait à développer ce qui serait ultérieurement appelé un schéma préexistant de perception (Wyer et Srull, 1986). Et le phénomène que l'on a qualifié de confirmation des hypothèses (Hansen 1980,1985), nous amènerait à souvent utiliser des stratégies qui nous permettent de confirmer les croyances que l'on a sur soi. Ainsi plutôt que de rechercher des informations contradictoires qui nous amèneraient à rejeter les hypothèses initiales, nous chercherions plutôt des confirmations nous amenant à renforcer nos croyances initiales. (Wason et Johnson-Laird, 1972). Ainsi, la réussite au permis de conduire ne sera-t-elle pas perçue comme une information contradictoire par rapport au jugement négatif de soi puisque c'est uniquement « la chance » qui sera intervenue.

Mais nous faisons l'hypothèse que les « expériences premières » ne sont pas liées à des événements historiques, à notre relation aux autres, mais à l'expérience première *de pensée*, autrement dit peut-être à la mise en place de la pensée analogique, dont Tassin précise qu'elle est présente à la naissance et *sans doute avant*.

Il nous semble possible de faire un lien avec ce que Freud (1912) précise dans La technique Psychoanalytique : « *Défendons-nous contre le reproche injustifié d'avoir nié l'importance du facteur inné (constitutionnel), en faisant ressortir le rôle des impressions infantiles (...) Nous refusons d'établir une opposition essentielle entre les deux séries de facteurs étiologiques et admettons plutôt l'existence d'une action des deux dans la production des résultats observés* » (2002, p.51). Dans sa première topique, il postule l'existence d'un "noyau pathogène", noyau pouvant donner naissance à la pathologie. Ce noyau étant formé par le refoulement, mais étant là aussi dès l'origine, de façon phylogénétique. Limitant malheureusement son propos à la vie amoureuse, Freud (1912) mentionne que tout individu, de par l'action concomitante d'une prédisposition naturelle et des faits survenus pendant son enfance, possède une manière d'être personnelle. On obtient ainsi une sorte de *cliché*, qui au cours de l'existence se répète plusieurs fois, se reproduit quand les circonstances extérieures et la nature des objets aimés accessibles le permettent. Il nous paraît possible de postuler que ce que Freud appelle « noyau pathogène » pourrait s'assimiler à ce que nous nommons le processus de pensée originelle.

En suivant cette hypothèse, le schéma du fonctionnement de la pensée originelle pourrait alors s'envisager comme suit : le début de la pensée serait une interprétation, dont les conséquences seraient de développer un cheminement de pensées négatives sur soi (jugement) :

Interprétation **→** **Pensée négative sur soi**

Rappelons-nous l'exercice du soleil, pas pur scientifiquement mais parlant, que nous proposons aux nouveaux clients : toute personne amenée à imaginer ce qu'elle penserait, à la place du soleil aurait l'impression d'être seul, dans le noir, nulle part. Tout le cheminement de sa pensée serait alors conditionné par cette impression et l'amènerait à développer une idée d'elle-même à partir de cette impression, à savoir une idée négative.

Dans notre quotidien, cette pensée à l'origine des émotions négatives que nous pouvons ressentir, interviendrait dans notre façon de vivre les événements. Précisons bien qu'il s'agit de ce que nous pouvons appeler une pensée « émotionnelle », et non une pensée rationnelle. Ainsi les événements de vie déclencheraient l'interprétation. Celle-ci consoliderait le jugement de nous-mêmes mettant en place un état d'esprit face aux événements de vie etc.

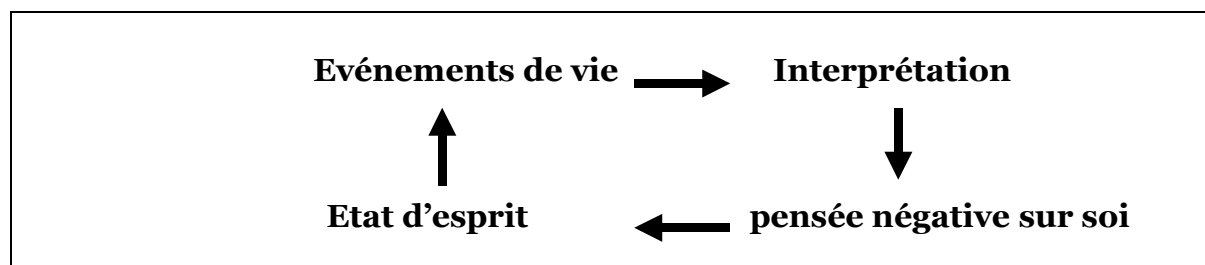


Schéma de la pensée « émotionnelle » au quotidien

Nous serions « victimes », car non conscients, d'une pensée toujours « vivante » (la pensée originelle négative) bien que n'ayant pas lieu d'être dans notre actualité.

III-3.4. Une pensée vivante

Varela (1989) affirme que la notion d'autopoièse est nécessaire et suffisante pour définir l'organisation des êtres vivants. Autopoièse vient du grec *autos* (soi) et *poiein* (produire) : produire soi, son identité.

Que fait cette pensée originelle, en apparence à notre détriment ? Etant, on peut le constater dans notre quotidien, soumise continuellement à des perturbations extérieures, tout se passe comme si elle cherche à maintenir en permanence sa propre organisation. Ceci explique qu'il soit si difficile de faire entendre au client qui se pense « au fond du gouffre », qu'il ne s'agit que d'une pensée fautive. « Victime » de son mode de pensée, le client va chercher des arguments pour justifier son impression, puisqu'il y va de la « survie » de la pensée originelle. Elle est autonome : tous ses changements sont subordonnés au maintien de son organisation.

La pensée originelle est comme une individualité. On pourrait dire plus justement que nous la prenons comme notre individualité. De ce fait elle maintient son organisation et conserve ainsi une identité indépendante qui entre en interaction avec les autres individus. On a vu qu'elle s'inscrit dans ce que Varela appelle une unité : ses frontières sont spécifiées par le fonctionnement de ses processus d'autoreproduction (d'où les pensées de certains clients : « je ne m'en sortirai jamais. A chaque fois que je tente quelque chose, cela échoue ... ») ; enfin, sa structure détermine l'ensemble des perturbations qu'elle peut subir sans se désintégrer. On retrouve là les conséquences essentielles de l'organisation autopoiétique telles que décrites par Varela.

Tout se passe comme si cette pensée originelle, bien qu'objectivement fautive car ne reposant que sur des interprétations, continuait pourtant à vivre (par conséquent à nous maintenir dans une souffrance émotionnelle). Comme le souligne Varela (p.72) :

« Pour un système vivant, la perte de son autopoïèse est sa désintégration en tant qu'unité, c'est-à-dire sa mort » . A moins que ce ne soit nous qui cherchions par tous les moyens à l'entretenir, car notre illusion nous amenant à la considérer comme notre identité, notre moi, sa mort, serait alors la nôtre.... Idée insupportable.

Varela ne réduit pas la vie à la matière dans sa logique causale. Il montre que le fonctionnement du corps, plus exactement du corps-esprit, est la conséquence de sous-systèmes en interaction. Contrairement à l'analyse classique des systèmes, ces sous-systèmes n'ont ni objectifs propres ni frontières stables. Les interactions entre sous-systèmes ne sont pas constituées d'échanges d'informations comme dans le modèle classique d'analyse des systèmes, mais de relations de toute nature, notamment physico-chimiques. Ces réactions font partie de la définition même des sous-systèmes. Elles font qu'*émergent* des formes, c'est-à-dire des *ordres* passagers. L'exemple central est celui de la vision : l'œil ne perçoit pas des objets a priori. C'est l'ensemble des interactions entre œil, rétine, système nerveux central, culture, qui aboutit à l'*émergence* d'une table perçue, d'une couleur perçue etc. Les tables et couleurs ne pré-existent pas. L'objectivité est construite.

Varela propose de modéliser l'aptitude d'un sous-système à se reproduire (autopoïèse) à partir d'algorithmes simples régissant l'évolution de ses éléments à la façon des automates cellulaires. Rappelons que les automates cellulaires sont issus de la science initiée par les travaux de Von Neumann. Ce sont des programmes simplissimes qui permettent une modélisation computationnelle relativement simple de phénomènes physiques dynamiques complexes. L'objectif habituel des automates cellulaires est d'évoluer, alors que pour Varela, il s'agit de reproduire. Une règle simple sera alors la concaténation, à savoir la liaison de deux éléments proches. Il montre que de tels processus construisent la circularité, maintiennent à la fois les relations entre les éléments caractéristiques de la cellule et fabriquent lesdits éléments, la matière (ce que ne ferait pas une automobile qui ne produit pas sa matière bien qu'elle constitue un système).

On peut avancer que la pensée originelle fonctionne à la façon des automates cellulaires. On peut donc dire qu'elle est autopoïétique. En ce cas, en suivant le raisonnement de Varela, n'est-il pas concevable de dire qu'elle est *vivante* en tant que telle, sans faire nécessairement référence au substrat biologique ? D'autre part, ne pourrait-on appeler le processus de conservation et d'autoreproduction par lequel se gère la cellule, de la *pensée* ? En ce cas, serait-il possible que notre métaphore de la cellule qui pense n'en soit peut-être pas une ?

III-3.5. Une pensée fractale

Concernant les caractéristiques des systèmes autonomes, Varela précise en outre que « Dans une unité munie d'une clôture opérationnelle, un comportement **cohérent** et bien **distinct** présente une nature particulière : d'un côté, il apparaît comme une opération de l'unité ; de l'autre côté, quand on tente d'examiner l'origine d'une telle opération, on ne trouve rien d'autre qu'une itération infinie de cette opération ; elle ne commence nulle part et ne finit nulle part. La cohérence est, non pas localisée, mais distribuée à travers un cercle toujours recommencé, infini dans sa circulation, mais néanmoins fini dès qu'on regarde ses effets ou résultats comme une propriété de l'unité » (1989, p.25).

Cette idée peut être illustrée de la façon suivante : prenons un triangle et partageons, dans un premier temps chaque côté en trois de façon à obtenir une étoile de six sommets, puis dans un deuxième temps partageons chaque côté de l'étoile de la même façon (figure a).

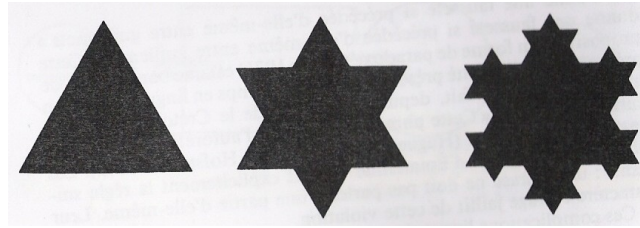


Figure a

Si l'on répète ce processus à l'infini (figure b), la figure résultante, semblable à un cristal de neige, est d'emblée compréhensible. Comme forme, elle a une cohérence. L'itération étant infinie, cette figure ne peut être complètement décrite.

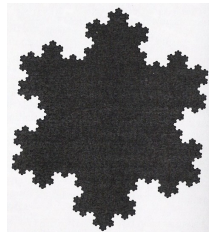


Figure b

C'est à cause de leur dimension fractionnaire que de telles figures sont appelées des *fractals*. (fractal : mot proposé par Mandelbrot (1995) à partir de l'adjectif latin *fractus*, qui signifie « irrégulier ou brisé »).

Des lignes « brisées », une forme qui se répète jusqu'à remplir un plan : n'est-ce pas là ce qui a commencé à émerger dans les quatre figures présentant la trajectoire de la pensée originelle (chap III-3.1) ? Mais notre matériau nous permet d'aller plus loin : nous disposons d'une séance qui nous semble parfaitement illustrer cet aspect fractal d'une unité munie d'une clôture opérationnelle.

Voici l'intégralité du discours exprimé par une cliente S, lors d'un court travail sur le divan. Nous avons découpé ce discours (en changeant de ligne) à chaque fois qu'un élément nouveau apparaissait.

Séance divan de S :

Le point de départ de cette séance est un problème actuel pour S. Faire l'amour avec un homme lui donne l'impression d'être une cible dont l'objectif est la pénétration.

- A- Je ne veux pas subir sinon je le sens comme un intrus. Comme si il y a une notion de **dépendance**.
- B- Ça fait comme **sale**.
- C- C'est être passif, comme être **réduit à une chose**.

- D- **Haine, violence.**
E- Comme si on n'avait pas le droit de me toucher à l'intérieur. **Impression de se perdre, de ne plus s'appartenir.**
A- Comme **ne plus être autonome** dans sa **manière de penser.**
E- **Perte de soi**, de son intégrité.
- A- Comme si **on ne maîtrisait plus ses pensées.** Il n'y a plus de maîtrise.
C- Sentiment d'être **dépossédée, démunie, perdue.**
E- Impression de **ne plus exister, d'être morte.**
- A- Si on ne les maîtrise plus, c'est comme si les pensées ont le pouvoir et qu'on est **soumis aux pensées.**
B- **Humiliant, rabaissant**, sensation d'être incapable.
- A- Elle **subit ses pensées** même si elle ne veut pas. Comme si les pensées étaient maîtresses et dominantes,
C- au point de se sentir **petit et vulnérable. Prise au piège.**
B- **Dégoût pour soi.**
E- Peur que ce tout petit disparaisse. Il **ne va rester que les mauvaises pensées.**

Ce découpage fait apparaître qu'il y a comme une « forme »¹ de base dans laquelle nous relevons cinq thèmes (nommés A,B,C,D,E) qui s'enchaînent en début de séance ; puis c'est comme si la suite du travail revenait sur cette forme de base de façon plus fine, plus en profondeur. Nous avons considéré qu'une nouvelle déclinaison de cette forme émergeait, chaque fois que le discours revenait sur le thème A de la forme de base (F) et/ou le complétait.

A quatre reprises le discours est revenu sur le thème A de la forme F, en apportant un élément complémentaire. Ceci donne naissance aux formes déclinées F1, F2, F3, F4 (voir tableau 1 page suivante).

Il est intéressant de constater que si le discours de la forme F de base s'appuie sur un problème lié à l'extérieur (faire l'amour avec un homme), les formes F1 à F4 ne sont liées qu'à un point de vue totalement « intérieur ». Plus aucune référence au problème de départ n'est alors faite et il se révèle très clairement que tout se situe par rapport aux propres pensées de la cliente. Ainsi par exemple, si dans la forme extérieure (forme de base F) du discours, faire l'amour avec un homme c'est subir, être dépendante, c'est sale et ça amène l'impression de se perdre, dans la forme F4, c'est subir *ses propres pensées* qui amène le dégoût de soi, la peur de disparaître et qu'alors il ne reste que les mauvaises pensées.

Les propositions dans les formes F1 à F4 correspondent à ce que nous considérons relever de la pensée originelle. Ces formes de pensée originelle nous paraissent converger avec les caractéristiques énoncées en physique dans la théorie de la relativité d'échelle de L. Nottale.

¹ Nous employons ici le mot *forme* en référence aux formes fractales, à savoir une figure ou une structure qui se décline à l'identique à différents niveaux d'échelle.

Extérieur – Corps		Pensées « Intérieures »			
Thème	Forme F	Forme F1	Forme F2	Forme F3	Forme F4
A	1- Subir - Dépendance	1- Ne plus être autonome dans sa manière de penser	1- Ne plus maîtriser les pensées	1- Les pensées ont le pouvoir. Soumis aux pensées	1- Subir les pensées
B	2- Sale			2- Humiliant - Rabaissant	3- Dégoût pour soi
C	3- Etre réduit à une chose		2- Dépossédée, démunie, perdue		2- Petit, vulnérable, pris au piège
D	4- Haine, violence				
E	5- Impression de se perdre, de ne plus s'appartenir	2- Perte de soi, de son intégrité	3- Ne plus exister. Etre morte		4- Peur de disparaître ; Il ne va rester que les mauvaises pensées

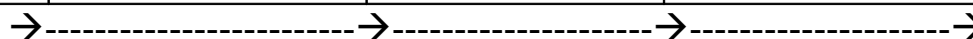


Tableau 1. Découpage du discours de la séance de S en propositions

Lecture en colonnes : Les thèmes A,B,C,D,E ont été relevés à partir de la forme F.

Une forme F+1 émerge à chaque fois que le discours revient sur le thème A.

Les numéros correspondent à l'ordre chronologique d'apparition des propositions dans chaque forme.

Lecture en lignes : déclinaison et approfondissement du thème de base correspondant.

De même que la théorie de la gravitation de Newton a été remplacée par celle d'Einstein, aux prédictions plus précises, l'idée de Nottale (1998) est de proposer une théorie plus vaste, dont les corpus quantiques et relativistes ne donneraient actuellement qu'un aperçu approximatif, dans les échelles de grandeurs respectives où elles sont efficaces.

Les concepts de la relativité d'échelle tiennent en 3 mots : espace-temps fractal. Ainsi, la côte bretonne est fractale : plus on entre dans le détail de ses anfractuosités, plus son pourtour s'agrandit : la longueur physique dépend de l'échelle à laquelle on la mesure. En effet, B Mandelbrot (1989) a découvert que les objets fractals ont cette particularité de voir leur longueur varier en fonction de l'échelle. Cette notion, propre aux objets chez Mandelbrot, serait d'après Nottale, intrinsèque à l'espace-temps ; sa structure dépendrait de l'échelle à laquelle on l'observe.

Nottale (1998) découvre que les effets de la fractalité spatio-temporelle ne se manifestent qu'en dessous d'une taille critique et qu'ils sont imperceptibles dans les grandes échelles. Ainsi, vue du ciel, la côte bretonne semble lisse! Cela permet de comprendre pourquoi les phénomènes quantiques prennent le pas sur le comportement classique en dessous d'une échelle dite de « De Broglie », qui dépend de l'objet considéré. La relativité d'échelle permet d'expliquer simplement cette coexistence des mondes quantiques et classiques si différents : nous vivons bien dans un seul monde, mais son apparence varie selon l'échelle à laquelle on le regarde. A partir donc des principes de la géométrie fractale, la théorie de la relativité d'échelle postule que la théorie physique est la même quelle que soit l'échelle d'observation dès lors que l'échelle d'observation est suffisamment petite pour dégager des corps et des trajectoires aux contours irréguliers. Elle conduit à une logique fractale de persistance d'une forme unique quelle que soit l'échelle.

Les formes mises en évidence dans le discours de S. nous semblent bien illustrer cette persistance d'une forme unique quelle que soit l'échelle d'observation. Ainsi la forme F serait la forme de l'apparence, correspondant à ce que l'on pourrait appeler le niveau V du visible puisqu'elle est relative à un comportement vécu, observable par la cliente. Les formes F1 à F4 correspondraient à des niveaux I comme invisibles ou inconscients du sujet lui-même.

Il serait d'ailleurs plus juste de dire non directement accessible à la conscience du sujet plutôt qu'inconscient, puisque le travail ACCES permet justement aux clients d'identifier les formes de pensée (pensée originelle) sous-jacentes, en amont du comportement puisque causes du comportement.

Notre expérience nous amène en effet à constater systématiquement que la forme F (le comportement, le problème énoncé) est la conséquence de la pensée originelle. Ce n'est qu'une forme de manifestation. Si la manifestation est personnelle, individuelle, nous avons montré (Dumont 2004), que la pensée originelle relevait du collectif. La mise en exergue des thèmes communs à tous les clients nous semble pouvoir illustrer l'aspect universel que l'on peut supposer de la pensée originelle.

Si ici, la manifestation se traduit dans le comportement sexuel, notre expérience nous permet de dire que ce sont exactement les mêmes formes invisibles qui sont sous-jacentes quelle que soit la manifestation par des troubles du comportement alimentaire par exemple (boulimie/anorexie), dans les problèmes d'alcool etc.

Nous pouvons donc considérer la forme F comme une projection individuelle vers l'extérieur de formes F' totalement intérieures et que nous supposons universelles.

Nous pouvons également constater que les formes F', qui relèvent exclusivement de la pensée « intérieure » et non de faits objectifs, ne sont en réalité que des impressions, des illusions, des interprétations. Ainsi, si l'on revient au discours de S, comment objectivement pourrait-elle ne plus maîtriser ses pensées, leur être soumise, les subir jusqu'à se sentir dépossédée, perdue, et mourir ? Comment *réellement* pourrait-elle disparaître et qu'alors il ne reste que les mauvaises pensées ? Tout ceci n'est qu'une « vue de l'esprit », et pourtant cela l'amène à ressentir du dégoût pour elle-même. C'est justement la prise de conscience de ces pensées en tant qu'interprétations et par là même la réévaluation de cet « absurde » qui va permettre au sujet de s'en libérer. Le comportement, qui n'est rappelons-le que la conséquence de la pensée s'en trouve alors naturellement modifié.

Peut-être devient-il plus clair pour le lecteur que pour changer la forme F (correspondant généralement au motif de consultation du patient), il n'est pas nécessaire de la travailler en tant que telle. C'est l'observation et la démobilisation des formes invisibles qui seront libératrices.

Mais au-delà de l'efficacité thérapeutique, la thérapie ACCES ne permettrait-elle pas de mettre à jour, du fait du processus fractal de la pensée originelle, une possible unification entre les lois du corps et les lois de l'esprit ? C'est cette nature fractale de la pensée originelle que nous allons maintenant développer.

III-3.6. Surface et volume dans leur rapport avec la matière

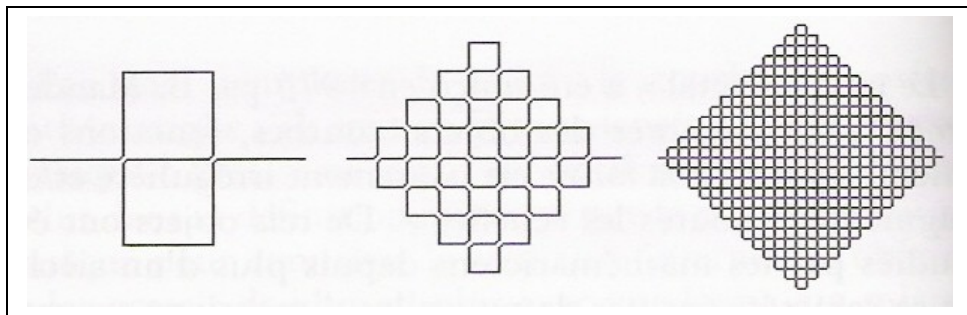
La relativité fractale (Nottale, *op.cit*) propose une unification théorique du champ de la conscience et du champ des phénomènes physiques à notre échelle. Elle considère que la vision du monde faite d'objets se déplaçant dans des espaces cartésiens n'est qu'un cas particulier d'objets aux contours flous interagissant avec des espaces à la construction desquels ils participent, l'ensemble des contours et des trajectoires présentant une structure irrégulière, toujours plus complexe à mesure qu'on descend dans l'échelle de mesure des interactions¹.

¹ Elle s'oppose donc au principe du calcul différentiel sur lequel est basé la théorie classique de la relativité et les équations de Lorentz.

La logique fractale peut alors rendre compte de certains processus de développement de la matière en des surfaces ou des volumes de dimensions intermédiaires entre des nombres entiers².

Prenons un exemple issu de la géométrie fractale : la courbe ci-après (courbe de Peano) se construit par itérations successives à partir d'un segment de longueur 1. (Rappelons que pour la dimension topologique, un point est de dimension 0, une droite de dimension 1, une surface de dimension 2, et un volume de dimension 3. Elle correspond en physique au nombre de coordonnées nécessaires pour repérer un point à l'intérieur d'un espace.)

Le premier niveau de construction (le « générateur ») contient neuf segments de longueur 1/3, puis on reproduit la même structure dans chaque segment, et ainsi de suite à l'infini.



« Courbe de Peano ». On voit ici trois niveaux de construction de cette « courbe ».
totalement la surface intérieure d'un carré.

Sa longueur est infinie. A la limite, elle remplit

Le paradoxe d'une telle « courbe » est qu'elle permet d'atteindre tous les points d'une surface, puisqu'à la limite de la construction elle remplit totalement l'intérieur d'un carré. N'y aurait-il pas finalement de différence essentielle entre une courbe et une surface ? Ainsi, la courbe de Peano n'est pas une courbe mais une surface. Tout se passe comme si une courbe fractale possédait une sorte d'épaisseur.

² A la façon par exemple d'une génétique de construction du poumon (Nottale, 1998)

Notons que, dans la courbe de Peano, si tous les points de la surface sont atteints, beaucoup d'entre eux le sont plusieurs fois, si bien qu'elle contient une infinité de points multiples.

Cette courbe possédant une épaisseur n'est pas sans rappeler les trajectoires du cheminement de la pensée que nous avons présentées (chap. III-3.1) : en quelques séances, la pensée d'Isabelle et celle de Jean reviennent à différentes reprises sur les mêmes thèmes (par exemple thèmes état de mort, mouvement vers la mort, émotions liées au mouvement vers la mort, jugement et émotions liées au jugement pour Isabelle ; thèmes doute, mouvement vers la mort, émotions liées au mouvement vers la mort, jugement, contact du soi pour Jean).

Tout se passe comme si chaque nouveau passage sur un même point venait renforcer, cristalliser, « matérialiser » les pensées afférentes à ce point, jusqu'à créer comme une réalité que les clients subiront dans leur quotidien. On pourrait dire que le travail ACCES consiste, à partir de cette « surface épaisse », de cet état, à remonter progressivement jusqu'à l'élément initial, la pensée initiale, pouvant elle, être reconsidérée par le client, alors que l'état final, la « surface », ne peut être remis en cause car ressenti comme « physique », vrai, on pourrait dire comme un état substantiel, ne dépendant pas du temps.

III-3.7. Une pensée hors du temps

La théorie de la relativité d'échelle conduit également à concevoir des espaces liés à des échelles où le temps est aboli et des espaces où les particules peuvent remonter le temps. La pensée originelle dans les formes subtiles (nommées formes F1 à F4, chap III-3.5, tableau 1) semble relever d'un temps aboli. C'est en effet, comme un état intérieur figé ; comme des évidences cristallisées, à l'origine d'expressions extérieures qui peuvent varier, de comportements qui eux sont associés au temps et à l'histoire du sujet.

Cette pensée originelle est hors du temps en ce sens qu'elle ne peut pas changer, évoluer. Comme elle n'est régie que par des illusions, des interprétations négatives, elle ne peut disparaître, « s'évaporer » que lorsque le client prend conscience qu'elle est totalement erronée.

Encore faut-il pour cela que le sujet soit en mesure de l'observer, d'avoir une attitude de « métapensée » (chap II-5.2.1), travail qu'il ne peut réaliser seul spontanément. Si ce travail n'est pas fait, la pensée originelle est immuable, hors du temps et source de

« souffrance morale » (Remy 2006). Or, la vie est mouvement. Si l'on observe notre corps au delà de l'apparence (et encore sur un court temps !) tout n'est que mouvement, changement, impermanence. Ainsi à chaque instant des cellules meurent, d'autres naissent. Au niveau micro, en nous, vie et mort se manifestent constamment.

Or, l'objectif de chacun est de maintenir une idée stable de lui-même. La permanence de la pensée que nous maintenons sur nous-mêmes est assimilée à la conscience de nous-mêmes, et nous permet de nous reconnaître une identité, une personnalité. D'un point de vue positif, cette pensée originelle dans un temps arrêté réalise notre objectif.

L'autre versant, c'est que cette personnalité est tronquée : elle repose sur un jugement négatif figé de nous-mêmes. La pensée originelle met en place toutes nos limites et nos soi-disantes incapacités.

Ce besoin de permanence de la *pensée* de nous-mêmes (au détriment de notre « vrai soi ») est également à l'origine de la peur de l'inconnu. Ainsi à la proposition « *imaginez que demain vous vous réveilliez dans un endroit totalement inconnu* », les réactions sont toujours le sentiment d'être perdu et la panique. C'est comme si les points de repères extérieurs, notre univers connu nous étaient nécessaires pour garder la permanence de la pensée de soi (pensée originelle des formes F1 à F4) pour ne pas se perdre à soi-même.

La pensée originelle peut donc être considérée comme dans un temps arrêté, alors que les cellules de notre corps nous entraînent dans un temps linéaire. Nous cherchons l'éternité dans l'idée de nous-mêmes, même si celle-ci est fautive sans que nous nous en rendions compte. Ne peut-on faire un parallèle avec le fait que, quand les cellules de notre corps ont cette même quête, les conséquences sont catastrophiques ? Ainsi, les cellules qui « refusent de mourir » et qui continuent à se diviser à l'identique se donnant ainsi une permanence, une immortalité, sont des cellules cancéreuses...

L'éternité des cellules, c'est le cancer. Ne peut-on alors considérer sur le même modèle que l'intemporalité des pensées que l'on maintient sur soi serait le « cancer de l'âme », la souffrance psychologique et émotionnelle ? Comment pourrait-on tenter d'expliquer ce processus qui fait que de pensées analogiques erronées, un état stable (figuré par une surface), hors du temps et correspondant à ce que nous croyons être notre moi, se crée ?

III-3.8. De la pensée originelle analogique à la pensée originelle causale

Tout se passe comme si, au fur et à mesure du cheminement de la pensée originelle dans sa caractéristique analogique, donc basée sur des interprétations fausses, pensée dont le chemin est fractal comme nous l'avons vu, des associations allaient se mettre en place.

Prenons quelques exemples de séances.

Séance de Yann : « *Pensée d'être nul, toujours en faute, incorrect, ridicule, bête, tout ce qui est négatif... trouver le moyen de se dégager de ça, mais ça paraît impossible. Ce sera toujours comme ça ; foutu d'avance. Aucune possibilité d'améliorer les choses. Ça signifie que je serai toujours nul, pas à la hauteur. Le comportement sera toujours pareil. Je ne pourrai pas avancer, pas évoluer. Comme si j'étais prisonnier de cette tare. C'est foutu. Comme si ça ne valait pas le coup de continuer comme c'est perdu d'avance. Il n'y aura jamais rien d'intéressant. Ce sera toujours nul. Quoi que je fasse, ce sera bloqué comme ça. C'est être enfermé dans quelque chose. De voir un peu à l'extérieur mais d'être dans une cage. Paralysie. Y'a une enveloppe qui ne peut plus bouger. Comme si il y avait la pensée mais plus de mouvement. Paralysé, pas mort, mais pas loin. Une partie qui est morte. C'est comme d'être mort d'une certaine façon. Il n'y a plus d'évolution, plus de modification possible. C'est irrémédiable, la vie est impossible, le mouvement est impossible. Il vaudrait mieux être totalement mort. Souffrance inutile puisque rien n'est possible. Envie de vivre et bloqué par la mort. Impuissance à changer ça ; souffrance, agacement, haine de soi. Comme si la solution ne pouvait venir que de soi, et constater que je ne trouve pas de solution. C'est que je suis nul à ne pas pouvoir sortir de là, de la mort. Je m'en veux, je me trouve nul. Culpabilité et haine. Plus je prends conscience, ou la pensée que le seul qui pourrait sortir de là c'est moi, plus la haine augmente. Plus la conscience est grande, plus je me rends compte de l'incapacité. Plus l'incapacité est grande, plus la haine augmente. Cercle vicieux. Ça tourne en rond sans aboutir... »*

La représentation des éléments clés de cette séance pourrait se schématiser ainsi :

Première étape :

Pensée d'être nul —————▶ Impossibilité

Au début de la séance, la pensée d'être nul amène l'idée d'impossibilité de se dégager de l'idée de nullité, l'impossibilité d'un changement de comportement.

Deuxième étape :

Pensée d'être nul ← Impossibilité

L'évolution, le mouvement, la vie sont impossibles, et l'impuissance à changer cela amène la pensée d'être nul.

Résultat :

Pensée d'être nul ↔ Impossibilité

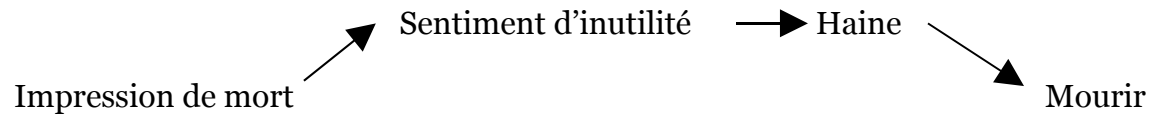
Au terme de la séance une relation réversible se met en place : Comme je suis nul, tout est impossible – Comme c'est impossible pour moi de changer cette impossibilité, je suis nul.

Par cette réversibilité, c'est un lien, une pensée causale qui se met en place. En même temps, cela donne une pensée qui « tourne en rond » (on retrouve la circularité), et en même temps cela amène l'impression d'état figé, paralysé, enfermé, comme « mort ». On pourrait dire que c'est comme une réalité qui s'est créée.

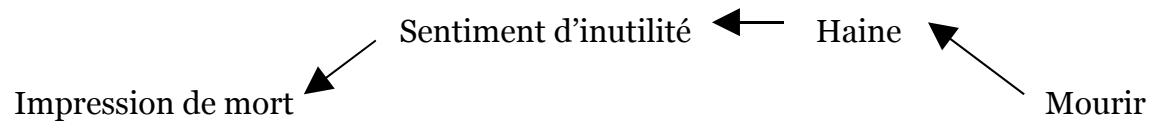
Séance d'Eric : *« C'est obscur, immense, infini, noir. Y'a rien. C'est froid, inhospitalier, hostile. C'est comme la mort. Elle se demande ce qu'elle fait là ; elle a l'impression d'être inutile, de ne servir à rien, d'être sans intérêt. Elle a l'impression d'être perdue parce qu'il n'y a rien autour. C'est pas confortable. Angoissant.. Elle n'existerait pas, ce serait pareil. Rien ou elle c'est pareil puisqu'elle ne sert à rien. Elle peut disparaître, ça n'a pas d'importance. Elle s'en veut d'être là. Elle déteste l'idée d'être inutile. Elle ne veut plus se voir, plus s'écouter. Elle ne croit pas en elle puisqu'elle ne sert à rien, qu'elle est dans la mort. Elle perd confiance en elle. Elle ne croit plus en elle. Assez stupide pour se mettre dans cette situation. Elle est trop bête, nulle, moche. Colère, haine. Ça finit par s'emballer. Elle finit par vouloir se détruire. Elle veut se détruire mais ça ne change pas, elle se déteste encore plus. Elle s'en veut et s'en veut de s'en vouloir. Elle se hait d'avoir de la haine. Elle s'en veut encore plus de sa haine. Ça finit par écrabouiller. Ça devient infernal, désespérant. Elle se perd encore plus. De plus en plus perdue, inutile ; elle perd encore plus confiance. Elle s'enferme toute seule dans un truc infernal. Tout se fait en vase clos. Problème entre elle, sa propre haine et sa haine de se haïr. Elle s'enferme avec sa haine. Toute seule avec sa haine qui l'enferme dedans ; truc interne. Elle s'enferme toute seule dans son truc. Sentiment de rien, de ne pas exister. Elle se déteste et veut se détruire. Ça tourne tout seul ; Elle se referme sur elle. Elle ne voit plus que sa haine, son incapacité, son inutilité qui sont de pire en pire. C'est foutu. Irrémédiable. Non retour. Pas d'issue ; donc elle se détruit. C'est de sa faute si c'est arrivé (...)*».

Ici, le schéma pourrait être le suivant :

Première étape :



Deuxième étape :



Résultat :



Le résultat est ici que la pensée s'enferme elle-même, qu'elle ne peut sortir de cette relation réversible dans laquelle l'impression d'être dans la mort engendre l'envie de mourir, et que l'envie de mourir, de se détruire lui amène l'impression de mort. Relation centripète et centrifuge qui amènent les clients à observer que pour la pensée originelle, la seule réalité, c'est la mort. Dans la séance précédente de Yann, c'est cette même « vérité » qui est exprimée avec les mots : « la vie est impossible ». A ce stade, les clients commencent à réaliser l'aspect erroné de cette pensée. Ainsi, Eric, en fin de cette séance constatera que : « *Ce qui est foutu, c'est l'idée qu'elle se faisait d'elle-même. Elle se détruit en tant que mauvaise pensée* ».

Dans les deux exemples précédents, on pourrait dire que c'est une pensée causale originelle qui se met en place.

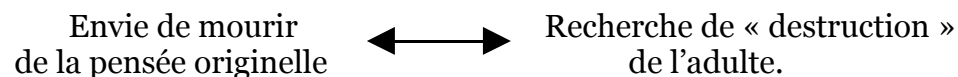
Dans les séances de Claire (Figure 4 chap.III-3.1), la pensée causale ne se situe pas au même niveau :

Extrait 1 d'une séance de Claire : « (...) *Elle pense qu'il ne lui reste plus qu'à disparaître, qu'à mourir parce qu'il n'y a plus d'espoir. Elle se sent anéantie, vraiment, c'est le désespoir, les choses sont comme ça, on y peut rien. C'est vraiment un grand désespoir, l'impuissance quoi... L'idée qu'elle ne peut rien faire. Elle se sent totalement impuissante et cette impuissance la conduit à l'envie*

de mourir. Il n'y a aucun choix, aucune liberté d'action, tout est déterminé quoi comme si tout avait été décidé à l'avance. Ça l'amène à penser que quoique ce soit qu'elle pense ou qu'elle fasse c'est comme si rien n'avait d'importance quoi. De toute façon, étant donné que les choses sont déjà... Je cherche les mots là pour exprimer... Ça conduit à l'idée que puisque de toute façon tout est déjà fichu autant continuer à mettre les choses en l'air c'est-à-dire...

En fait, c'est là qu'on entre dans le cycle de destruction puisque de toute façon tout est foutu autant continuer. Puisque de toute façon quoiqu'on fasse il n'y a rien à faire contre ça, et ça c'est une attitude que je connais bien nom d'un chien! C'est-à-dire foutu pour foutu autant continuer quoi. Et tu sais ça, alors là pour le coup c'est exactement ce que j'ai fait avec mon poids. Ben moi c'est comme ça que je l'ai traduite cette croyance (...) »

Ici, c'est la causalité entre la pensée originelle erronée, et les comportements de l'adulte qui se révèle. Claire exprime la réversibilité de ce lien :



Claire saisit que sa problématique (une obésité importante et handicapante) était la traduction d'une croyance originelle.

Une même relation de causalité entre la pensée originelle et ce qu'a vécu l'adulte s'exprime dans les passages suivants :

Extrait 2 : « (...) Que tout est fichu, que de toute façon elle est en train de se détruire et que la destruction est inéluctable, que la mort, que la destruction et la mort sont inéluctables. C'est la seule issue possible et elle y va plus ou moins vite mais enfin qu'elle y va de toute façon. Elle ressent beaucoup de tristesse à cette idée, enfin de regret sur elle-même. C'est un peu comme si elle pense qu'elle aurait pu... Que les choses auraient pu être autrement. Oui, c'est la notion de regret qui s'installe, impression d'avoir tout gâcher. Ça me rappelle quelque chose ça (rire) (...) ».

Extrait 3 : « L'impression d'avoir tout fichu en l'air, l'impression qu'il y avait.. oui c'est ça, elle s'installe dans l'idée que...Qu'elle avait quelque chose de bien à vivre et que, qu'elle a tout gâché quoi. C'est sa faute à elle donc elle se juge pour ça. Elle le vit en pensant qu'elle est une victime, qu'elle subit tout ça. Comme si elle était le jouet de forces extérieures, de choses extérieures à elle enfin, comme si ce qui lui arrive n'était pas de son fait à elle, de son choix d'ailleurs, comme si jamais elle n'avait le choix. En fait c'est ça qui s'installe, la certitude que les choses nous arrivent et qu'on n'a pas le choix quoi. Donc elle est certaine qu'elle n'a pas le

choix et qu'elle est une victime du destin, de choses extérieures en tous cas de choses qui ne sont pas à elle quoi. elle est toujours consciente des deux choses, d'une part la responsabilité et le regret de ce qui s'est passé et en même temps elle est une victime. C'est quand l'idée de responsabilité est trop insupportable. On passe de l'un à l'autre continuellement (...) ».

On peut voir que de l'ordre, de la compréhension émergent dans les deux séances de Claire. Elle prend pleinement conscience que les « théories » qu'elle avait mises en place, ne sont liées qu'à cette pensée originelle interprétative.

Ainsi, tout se passe comme si la pensée originelle, fractale, allait progressivement à la suite de répétitions évoluer en pensée causale dont la finalité sera comme une « théorie de vie ». N'est-ce pas sur ce même modèle que se construisent les théories scientifiques ? Il nous semble qu'au départ, tout part d'une intuition, d'une pensée et à l'arrivée la théorie a valeur de « vérité », et concourt à l'évolution technologique entre autres. Ainsi, d'une intuition de départ, de la matière sera créée. Ce qu'on nomme l'anthropologie symétrique montre que la façon de faire des scientifiques n'est pas différente de l'homme moyen. Cela devient tout à fait logique si l'on accepte l'idée que le processus de pensée originelle serait commun à tous. Les études réalisées par la sociologie des sciences et la psychologie de l'invention montrent la façon dont les chercheurs construisent les connaissances. Si nous pouvons mettre en évidence des caractéristiques communes, alors il nous sera possible d'utiliser d'autres outils d'analyse de notre matériau (les textes des séances) et de pouvoir ainsi aller au-delà de notre « bricolage »...

IV - LE PROCESSUS DE PENSÉE ORIGINELLE ET LE PROCESSUS INVENTIF

D'après Mialet (1994), la phase de production d'hypothèses est une phase de fusion « transpersonnelle » avec le monde. Ainsi, le processus inventif part d'une relation fusionnelle avec la nature conduisant à des associations mentales.

Nous savons – par exemple, à travers le récit qu'Einstein a fait lui-même du processus inventif - que les inventeurs sont d'abord traversés de sensations, qu'ils transforment en images, dont ils cherchent à prendre le contrôle. Puis ils transforment ces images en langage. A l'issue de ce processus, ils attribuent à des objets des propriétés qui font la part entre ce qu'ils sont seuls à avoir ressenti à partir de leur histoire et ce qui est induit par ces objets de façon équivalente pour tous, entre ce qu'ils sont et ce qui est attribuable au monde.

Par exemple, on peut se représenter la découverte de la loi du mouvement de Galilée comme issue de la conviction qu'il y a des mouvements que notre corps ne nous permet pas de déceler de l'intérieur, les mouvements uniformes. Nous le constatons en avion dont nous ne sentons que l'accélération du décollage et le freinage brutal sur la piste d'atterrissage. Pendant le vol, notre corps ne nous donne aucune indication cinesthésique sur le mouvement (en dehors de *voir* défiler les nuages). Nous ne sentons donc que les mouvements dont la vitesse change (donc nous ne pouvons percevoir en particulier le mouvement de la terre, ce qui rend *crédible* la théorie de Copernic). Il y a un rapport entre force (ressentie par le corps) et accélération.

Si l'on admet que l'inventeur fonctionne simultanément dans les deux registres de la conscience et de la causalité, une manière de créer un pont entre les deux logiques est de comparer le fonctionnement de sa pensée inventive (liée au fonctionnement de sa conscience) et les énoncés logiques auxquels il parvient. Les mots sont l'outil indiqué pour cela et l'on a pu montrer qu'ils relèvent d'une logique associative dans les deux cas, la logique associative de la conscience étant plus souple (analogique pourrait-on dire) que la logique des associations des mots des énoncés, laquelle relève d'un équilibre plus complexe (Courtial, 2005).

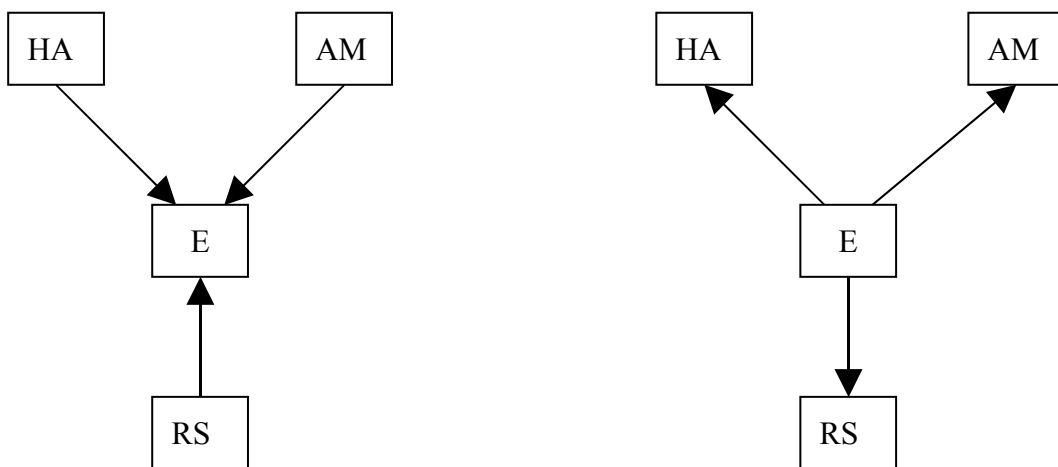
C'est dans le cadre d'une discipline nommée scientométrie, que l'analyse des mots associés a permis d'étudier la construction des connaissances scientifiques (Courtial, 1990, 1994).

IV- 1. Interprétation et fractalité

Les mots employés par les scientifiques ont été étudiés pendant longtemps. Ils ont été considérés sous l'angle simplement associatif, à la façon du langage des enfants dans certains cas. Quels mots un scientifique associe-t-il à une situation ? Nous avons vu comment on pouvait associer « changement de vitesse (accélération ou décélération) » à « force ».

Prenons un autre exemple (Courtial, 2002) : un biologiste, à propos de l'autisme, associe l'hyper-activité (HA), l'auto-mutilation (AM), le retrait social (RS), à un excès d'endorphines (E), parce qu'il a observé, dans un tout autre contexte, des choses similaires avec des animaux (schéma de gauche ci dessous). Pour prouver son hypothèse, il cherchera à montrer qu'un antagoniste des endorphines, la naltrexone, atténue bien l'hyper-activité, l'auto-mutilation et le retrait social d'un enfant autiste (schéma de droite).

S'il s'agit là d'un mécanisme causal, du point de vue de la pensée du chercheur, cette causalité prouvée correspondra à un équilibre entre pensée inductive conçue comme un réseau associatif centripète menant de HA, AM, RS vers E et pensée prédictive conçue comme un réseau associatif centrifuge partant de E vers HA, AM et RS. C'est ce qu'on appelle structurer un réseau autour d'un *attracteur* où liens centripètes et centrifuges s'équilibrent.



Du point de vue cognitif, une relation de causalité prouvée, une loi interprétative du monde, peut donc être ramenée à une structure de réseau associatif, sans intervention du temps.

Il nous semble que c'est bien ce que l'on peut considérer comme une relation de causalité prouvée mise en place dans le cadre de la pensée originelle, que nous avons mise en évidence précédemment (chap III-3.8). Comme dans le cadre de la pensée originelle, l'interprétation se trouve au premier plan, car on peut considérer que toute théorie découle d'une identification du chercheur à son objet et, à la façon d'une ethnothéorie, d'une théorie selon laquelle il serait autiste s'il était placé dans les circonstances de vie qui sont celles des autistes (Courtial, 2003).

Là où le biologiste se « fondant » dans l'autisme va en arriver à objectiver une relation entre l'autisme et les endorphines, des chercheurs d'autres disciplines « fusionnant » à leur tour avec l'autisme émettront d'autres hypothèses. Ainsi, Il y a une quinzaine d'années, des chercheurs ont émis l'hypothèse que l'enfant autiste ne se représentait jamais ce que les personnes en face d'eux avaient l'intention de faire. Les choses se passaient comme s'ils ressentaient un vide empathique de la part de l'enfant autiste. Ils ont transformé cette sensation de vide en une image selon laquelle l'enfant autiste n'interprétait pas le doigt pointé dans une direction, un mouvement des yeux vers un objet, comme indiquant un intérêt, une intention de l'autre. Ils ont qualifié ce déficit en déficit en « théorie de l'esprit », sous-entendu de l'autre, de la

part de l'enfant autiste. Les cognitivistes ont alors fait l'hypothèse que la théorie de l'esprit supposait un module cognitif dit d'accordage où les enfants associent ce qu'ils ressentent au regard de l'autre de façon à apprécier dans quelle mesure l'autre pense ce qu'ils pensent, à la façon dont on règle un poste de radio sur un poste émetteur.

A l'élaboration collective de cette théorie de l'esprit ont donc participé tous les chercheurs qui avaient travaillé sur le mouvement des yeux, programme de recherche en vogue à une certaine époque. Ils ont participé en fonction de cette culture acquise relativement au mouvement des yeux et à sa fonction. D'autres ont participé en fonction d'une autre culture scientifique, acquise à propos de l'interprétation des mouvements de la face, qui font qu'on peut normalement lire sur la face de quelqu'un de la colère ou de la joie. Tout récemment, des chercheurs ont montré que certains enfants autistes ne faisaient pas la différence entre des paroles humaines et des sons non humains. Voilà donc une autre approche, à partir des difficultés de l'audition, qui contribue à empêcher cette théorie de l'esprit de se former.

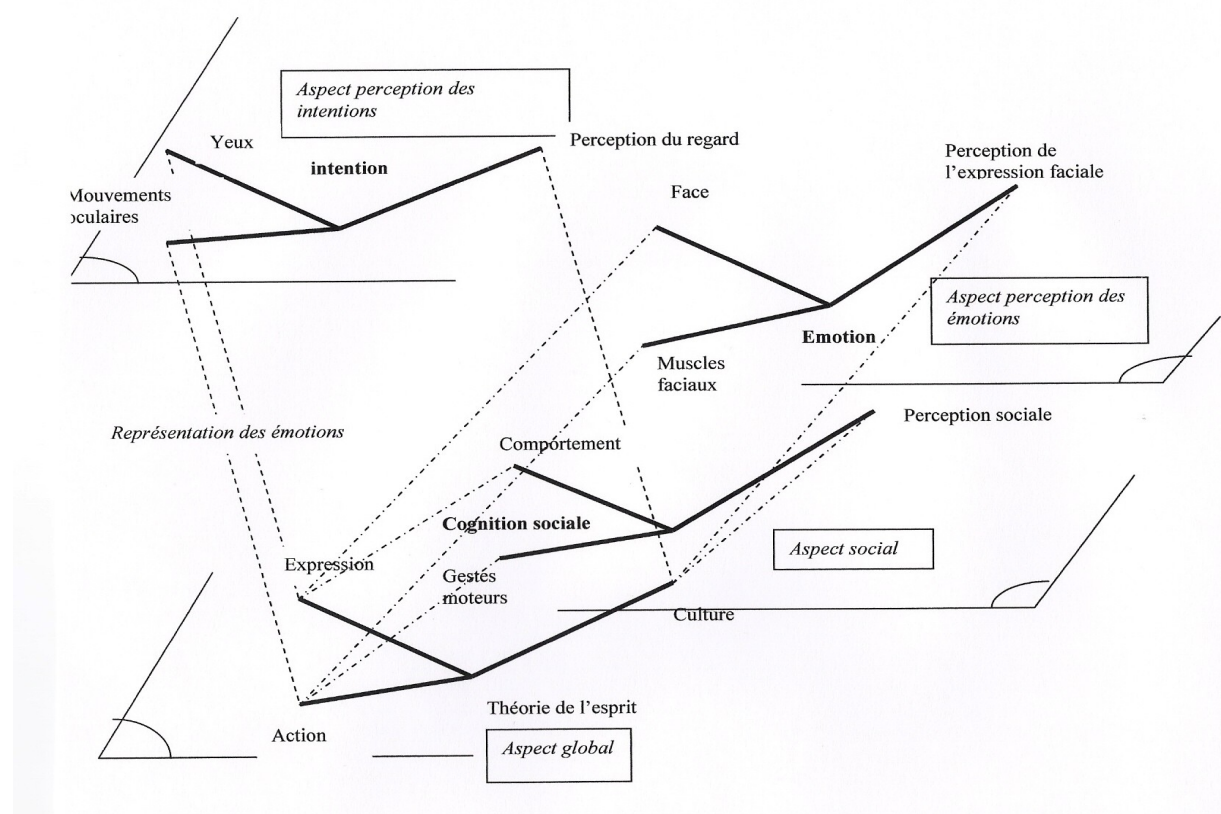


Figure 1 - Structure fractale de la théorie de l'esprit

La figure 1 ci-dessus montre comment un attracteur global (bas de la figure) se décline sous la forme de 3 attracteurs liés à des espaces spécialisés (les attracteurs sont figurés en traits gras, la différence des espaces est suggérée par des plans différents). Tous les attracteurs expriment la même relation à l'autre où la question se pose de relativiser ce qu'on en perçoit. Les éléments proches de chaque attracteur sont reliés par des traits interrompus. La construction sociale du concept de théorie de l'esprit correspond bien à une dynamique structurelle visant à conforter une structure faite du renforcement concomitant de 3 attracteurs. ¹

¹ Courtial, J.P ; Dumont, C. *Analyse de la thérapie ACCES à partir d'un modèle fractal de la conscience*. Soumis pour publication

Le processus collectif met en évidence l'aspect fractal du processus inventif. La théorie de l'esprit est bien une forme qui se décline dans différents espaces, à différents niveaux, micro (le mouvement des yeux), méso (l'expression de la face), macro (le module cognitif concerné).

IV- 2. Réseaux de mots associés : passer du fractal au causal

La création scientifique nous montre qu'on peut décrire la conscience fusionnelle, liée à une pensée originelle, et la conscience linéaire, liée à l'espace-temps dans lequel se déplace notre corps, à l'aide des mots et de la structure de leurs associations (Courtial, 2008). Ainsi la structure des réseaux de mots associés par les articles scientifiques exprime-t-elle à la fois des associations "primaires" de type fractal et les associations "secondaires" correspondant à la science achevée. La théorie de l'esprit se lit sur ces réseaux à la fois du point de vue de la logique fractale que nous avons décrite et, plus classiquement, lorsque la découverte est devenue stable, du point de vue linéaire et causal de la définition de la théorie de l'esprit que peut en donner un livre.

Au terme de cette construction, une logique linéaire, celle de la science achevée, se substitue à la logique fractale, l'habille, substitue, à l'échelle corporelle, des causalités aux co-occurrences. La morphologie du réseau des mots associés à une découverte est bien particulière : elle correspond à un équilibre entre valeurs de densité et de centralité. Une découverte correspond en effet à un acteur central inscrit dans une logique réflexive.

Il a plus précisément été montré que la construction des connaissances obéissait à une logique d'interaction entre formes qui ont été nommées « transfractales ». Cette logique « transfractale » a été modélisée, à partir des mots associés par les articles scientifiques (Bailon-Moreno et al., 2005). Cette logique rend compte aussi bien des lois de la nature à l'échelle de nos corps régies par un principe de causalité que des lois de la conscience pour lesquelles il est possible d'imaginer le temps arrêté voire réversible. Il est donc possible de faire découler les lois de la nature et les lois de la conscience d'un même modèle, qui a été nommé *conscience générale du monde* (laquelle est transpersonnelle au sens où elle inclut une identification illimitée au monde) (Courtial et al ; 2007).

Ainsi donc, une équivalence entre une loi causale, faisant intervenir le temps, et une morphologie de réseau hors du temps peut être établie. Dans la mesure où la causalité est la loi de la matière, et le réseau associatif la loi de la conscience, un pont peut être établi entre loi de la matière et loi de la conscience.

Nous avons montré précédemment, de façon intuitive, comment la pensée originelle évoluait d'une dimension fractale à une dimension causale (Chap III-3.5 ; chap III-3.8).

Il nous semble en effet que le travail en thérapie ACCES évoque le processus de pensée du chercheur, lorsque son esprit est parcouru d'associations de toutes natures en fusion avec le monde, et qu'à partir de celles-ci, il élabore une loi du monde extérieure à lui-même, objective et, corrélativement, une conscience de lui-même plus clairvoyante.

Ne pourrait-on, à partir de l'analyse de la structure des réseaux de mots associés de la pensée originelle, établir ce même pont ? Nous disposerions alors d'un modèle de l'émergence de la conscience de soi en amont de toute culture, de toute histoire.

IV- 3. Analyse de la pensée originelle à partir de l'analyse des réseaux de mots associés

Rappelons que dans le travail ACCES, il est demandé au client d'observer le cheminement de la pensée, la logique formelle pourrait-on dire, en amont de toute son histoire, comme une logique *analogique* de base (Dumont, 2002, 2004). La démarche, lors du travail au divan, est donc l'observation et la réflexion sur ces pensées, totalement « intérieures » sans aspect relationnel ou transférentiel. Cette logique de base est accessible par les mots qui lui sont associés. Elle s'exprime à travers des impressions, en amont de toute émotion car celle-ci éloignerait le client du travail cognitif à réaliser.

Nous avons montré que cette logique de base apparaît comme une structure associative oscillant entre des états chaotiques et des états plus proches de la pensée causale usuelle. Dans les états chaotiques, *comme si le temps était arrêté*, tantôt tout est possible, tantôt rien n'est possible, selon des analogies dont le corps fournit les métaphores (vertige, vide, chute, enfermement, ennui etc.). Le client observant ses pensées lors de la phase « divan », exprime la représentation *analogique* qu'il se fait de la mort, à travers l'idée de chute par exemple.

Nous avons montré qu'il approfondit cette relation, allant de métaphores limitées (« je suis enfermé dans une boîte ») vers des métaphores plus complexes qui contiennent les premières (« je suis enfermé dans mes pensées ») [Chap III-3.5 ; Formes F1 à F4]. Cette observation lui permet de percevoir que la pensée originelle n'est faite que d'illusions. Il ne chute pas vraiment. Il dissout ces métaphores en leur substituant d'autres métaphores qui finissent en pensée causale (par exemple, il dira « je suis nul, je veux me détruire » qui pourra devenir « je suis nul, et comme je suis nul, je me hais, donc je veux me détruire »).

A partir d'une répétition de ces formes, et à l'aide également d'une observation d'une *pensée à la troisième personne*, le client finit par s'extraire de ses anciens modes de pensées circulaires ou signant, pour lui, ses échecs ou sa fragilité. Son fonctionnement et sa façon de se penser change alors dans son quotidien.

Sous ACCES le client passe de façon incontrôlée d'un état où tout est possible à un autre où rien n'est possible. Ressentir cette dualité donne déjà prise sur ces états puisque l'idée que tout est possible est toujours là. Ce contrôle va résulter de ce que la pensée originelle ressentie et exprimée va pouvoir être confrontée à la conscience telle qu'elle se manifeste à l'échelle du corps selon une logique causale¹. A l'occasion des séances ACCES, le client construit donc de la causalité. Le temps travaille pour lui, alors que la pensée originelle oscille d'un état à un autre comme si le temps était arrêté. Une manière d'organiser la pensée qui tient compte de la durée est ainsi

¹ Rappelons que selon la théorie de la relativité fractale, toutes ces logiques n'en forment qu'une : le passage du temps arrêté au temps irréversible, de la co-occurrence à la causalité n'est qu'une question d'échelle (Nottale, 1998). On a pu également donner le nom de biocognition ou de champ de bioinformation à l'ensemble de ces logiques en interaction (Martinez, 2001, Courtial, 2005).

d'introduire des relations de causalité, quelles qu'elles soient, de transformer la logique analogique en une logique causale tenant compte de la réalité actuelle.

Les fragments de discours relatifs à la nullité et au désir de destruction s'organisent l'un par rapport à l'autre et se rassemblent. Un sujet qui raisonne juste ne peut plus se penser nul. Peu à peu, il va organiser les pensées qui surviennent en lui, en reprendre le contrôle en liaison avec la durée que suppose son corps (au lieu que le temps soit parcouru comme une dimension spatiale). Tout se passe comme si, selon le modèle issu de la relativité fractale (Nottale, 1998), l'interaction de la pensée originelle et de la conscience sensori-motrice *fonctionnant à l'échelle du corps* suscitait des sensations intermédiaires entre un sentiment de non vie et un sentiment moins négatif d'un manque, sensations issues de la matière. La matière est peut-être revitalisée, régénérée en retour par cette prise de conscience (par des connexions nouvelles, peut-être biocognitives), permettant au sujet d'habiter son corps¹.

En effet, selon l'épistémologie biocognitive (Martinez, 2001), il est vain de n'appuyer les sciences cognitives que sur le modèle de la causalité et de l'espace cartésien. La théorie biocognitive substitue à la notion de causalité la notion de co-émergence d'événements élémentaires biologiques, cognitifs et culturels. La biologie, la cognition et la culture sont des biocognitions qui communiquent au sein d'un champ de bioinformation. Ce champ relève à la fois de la logique linéaire liée à la géométrie euclidienne et de la logique fractale liée à la géométrie fractale. Le sujet construit par les associations tend donc à un équilibre énergétique, au sens informationnel du mot, si l'on prend en compte les associations de toutes natures qui surviennent en lui structurées par une logique fractale unique.

Donner du sens correspond à créer un équilibre formel dans un réseau. C'est pourquoi la seule morphologie du discours exprimé compte. La thérapie ACCES évolue donc autour de cette construction formelle : retrouver confiance en soi de sorte d'être capable de rechercher une cohérence, de revenir au centre du réseau de notre vie. Ainsi, dès le début, le simple fait de ressentir que nous existons malgré tout contribue à « recharger nos batteries » tout en nous replaçant au centre de nous-mêmes. Le sens de ce qui se passe sous ACCES se résume à la construction d'un réseau géré à partir d'une place centrale selon une logique réflexive en correspondance avec la logique causale que nous prêtons habituellement au corps (Courtial, Dumont, 2006).

Comme on l'a vu (chap III-5) ACCES met en œuvre une logique des formes. On observe ainsi des formes de base qu'on peut appeler de vie et de non vie, s'opposant entre elles. Etre libre c'est voler, évoluer dans un air léger. Etre soumis, c'est peser lourd, tomber au fond d'un puits. Cette logique des formes se retrouve à tous les niveaux. Etre boulimique, ce sera aussi trop travailler. Une condition pour exister sera de nommer à travers un mot le piège dans lequel on s'est enfermé, l'objectiver pour pouvoir s'en dégager. L'énergie mise en œuvre par ACCES se situe simultanément à plusieurs niveaux², ne se focalise pas sur une expérience traumatique donnée. La re-construction permise par ACCES fait boule de neige, sur la base d'un enrichissement du discours par analogies, développement des formes en gestation. Chaque îlot de mots associés par le discours reprend la logique de l'îlot de

¹ On peut comparer ce processus à l'émergence de la matière à partir d'un mélange purement énergétique de particules de matière et d'anti-matière – les premières remontant le temps – selon le modèle de Feynman.

² C'est pourquoi elle relève d'une logique fractale.)

niveau inférieur ou supérieur dont il était issu, selon une logique de cohérence fractale.

Le langage ne sert pas à décrire ce que nous faisons en relation avec une réalité objective extérieure à nous. Il sert à créer une forme, celle qui caractérise un corps-esprit intégré.

Nous avons (chap III-3.1) suivi la trajectoire de la pensée d'Isabelle au cours des premières séances lors de son travail sur le divan. Nous allons à présent soumettre ce même matériau à l'analyse selon la logique des réseaux de mots associés, et en commenter les résultats.

IV-3.1. Technique employée

L'analyse du contenu des propos tenus par Isabelle, pendant 5 séances a été faite selon la logique associative, à l'aide du programme Wordmapper, nouvelle version de notre programme d'analyse des mots associés par les articles scientifiques, plutôt connu sous le nom de programme Leximappe (Courtial et Gourdon, 1999, Courtial, 2002).

Pour obtenir un vocabulaire suffisant et des co-occurrences de mots en quantité suffisante, les séances ont été couplées. Les séances 1 et 2, 2 et 3, 3 et 4, 4 et 5 ont été ainsi agrégées, ce qui donne 4 fichiers qui ont, en outre, pour des raisons informatiques, été dupliqués 4 fois. Les chiffres de fréquence affichée sur les figures (tableau 1 page suivante) sont donc à diviser par 4. Cela revient à constituer des fichiers se recouvrant en tuilage, dits, en économétrie, glissants (c'est-à-dire contenant des éléments communs d'un fichier à l'autre), ce qui favorise la mise en évidence d'une évolution en gommant les ruptures trop brutales d'une séance à l'autre. Un léger inconvénient est que la première et la dernière séance n'interviennent qu'une fois mais, plutôt que de raisonner en termes de séances isolées, on peut considérer que nous recherchons une dynamique.

Les formulations négatives ont été transformées en nouveaux mots formés du mot sur lequel portait la négation précédé (sans séparation) de « pas ». Les mots composés calculés par l'ordinateur contiennent des tirets inférieurs (par exemple avoir_peur). Les expressions comme « ça tourne » ou « c'est » ont été remplacées par le nouveau mot artificiel « çaouc'est ». Ces expressions peuvent se rapporter aux états de conscience non individualisés. Lorsque l'expression « elle » (se rapportant au locuteur) est présente parmi des « ça ou c'est », on a remplacé le « elle » par le mot « Isabelle ». Les mots ont été ramenés le plus souvent à leurs radicaux sémantiques (par exemple « penser » ramené à « pensées », mais « mourir » est distingué de « mort »).

La fenêtre glissante de calcul des co-occurrences fait 10 mots. Une co-occurrence n'est, bien entendu, à prendre en compte que si elle survient au minimum 8 fois, puisque les fichiers sont en général présents 2 fois et dupliqués 4 fois.

L'algorithme de classification retenu par l'analyse des mots associés, qu'il s'agisse de Leximappe ou de Wordmapper, est une classification hiérarchique ascendante par

lien simple. Le coefficient d'association entre 2 mots utilisé est le coefficient « e » (produit de la double probabilité d'avoir un mot quand on a l'autre). Elle conduit à des thèmes ou « clusters » de 12 mots maximum pour ce qui concerne les figures 4 à 7. Les clusters sont caractérisés par leurs valeurs de centralité (somme des liens entre un mot du cluster et un mot extérieur au cluster) et de densité (valeur moyenne des liens internes).

Les clusters sont disposés dans un plan, appelé « diagramme stratégique », selon leurs valeurs de centralité (axe horizontal) et de densité (axe vertical). L'idée est qu'un thème central et dense représente une causalité, dans la mesure où une causalité s'exprime par un équilibre entre associations centripètes et centrifuges (Courtial et Gourdon 1999, Courtial, 2002). Mais ici nous irons plus loin. La logique de la pensée originelle tout comme celle de la causalité qui va s'y substituer est fractale. Par exemple idée de « pas savoir quoi faire » ou de « pas de réflexes » sont deux déclinaisons d'une même idée. Nous chercherons donc, non pas une causalité précise attribuable à un cluster, mais une forme unique déclinée à plusieurs niveaux, soit sur plusieurs clusters. Nous examinerons donc globalement les clusters qui s'organisent selon la première bissectrice du diagramme stratégique représentant l'égalité des valeurs de centralité et de densité. Nous tenterons de prêter une cohérence globale à ces clusters, expression d'une forme en construction. A l'inverse les clusters s'organisant selon la seconde bissectrice sont tels que leur densité est d'autant plus forte qu'ils sont peu centraux. Ils représenteraient alors la technique auxiliaire menant à l'élaboration de la forme de la première bissectrice¹.

IV-3.2. Résultats

Le tableau 1 montre, avec le temps, l'atténuation des ressentis impersonnels (le « ça ou c'est ») et, à l'inverse l'accroissement de l'expression à la troisième personne.

Séances	1+2	2+3	3+4	4+5
Etats de conscience non identifiés	133	106	74	61
Elle est....	44	47	48	56

Tableau 1 : Evolution des fréquences des états de conscience non identifiés et de l'expression à la troisième personne

Les données ont été traitées selon 2 logiques : d'une part en mettant les 4 fichiers ensemble (figures 2 et 3), en choisissant des clusters de grande taille et en mettant en évidence l'agrégation progressive qui conduit aux clusters, quelque soit le moment où les mots correspondant sont survenus, nous mettrons en évidence une « forme » s'il se trouve qu'une forme structure la dynamique ; d'autre part en étudiant la dynamique d'évolution du contenu des récits à la façon dont a été mise en évidence la dynamique de construction des connaissances scientifiques.

¹ Cette configuration a été observée par exemple dans le cas des mots associés par les définitions « opérationnelles » d'un dictionnaire de sociologie et non par les discours des sociologues, Kamrane, 1991.

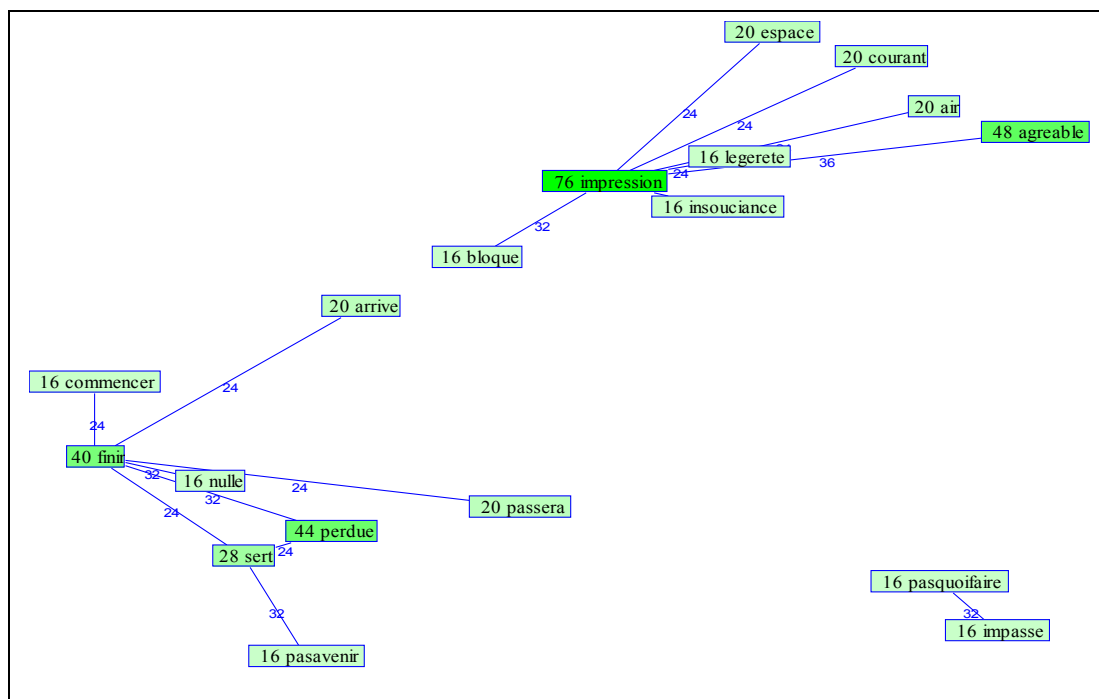


Figure 2 :

Fragments du cluster « impression » pour un seuil de co-occurrences supérieur ou égal à 24

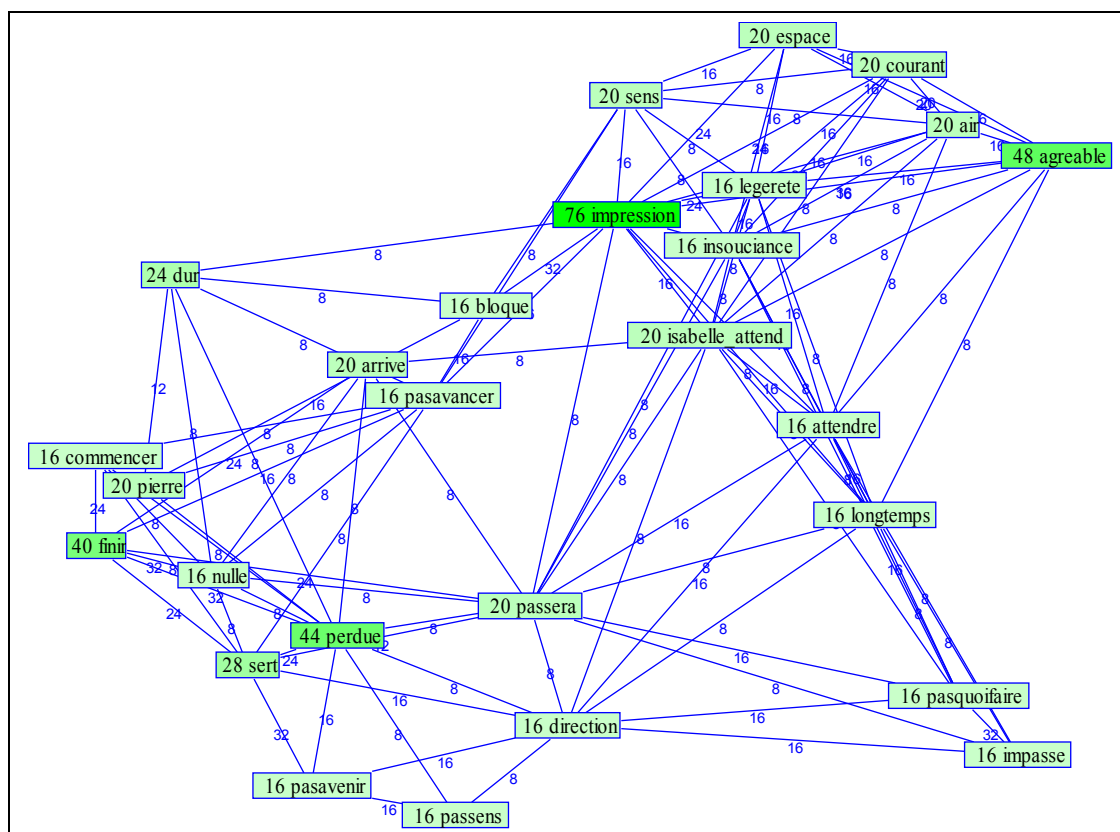


Figure 3 :

Fragments du cluster « impression » pour un seuil de co-occurrences supérieur ou égal à 8

Les figures 2 et 3 montrent comment deux agrégats opposés, tous deux relatifs à la logique de la pensée, mais l'un exprimant la légèreté potentielle de la pensée (mots

comme « insouciance », « légèreté », « air »), l'autre la lourdeur de cette même pensée lorsqu'elle est en échec, lourdeur exprimée par des métaphores (mots comme « pierre », « nulle », « finie », « perdue ») finissent par être reliés lorsqu'on abaisse le seuil des co-occurrences (figure 3) à l'aide des mots liés au sentiment de durée (mots « longtemps », « attendre »), moins fréquents et survenant dans un second temps (à partir de la 4^e séance). La réunification des sentiments contradictoires au sein d'une nouvelle synthèse est la conséquence du sentiment de continuer à exister.

Les figures 4 à 7 disposent les agrégats extraits du discours d'Isabelle par l'analyse des mots associés. Ces agrégats sont apparemment incohérents puisqu'ils ne relèvent pas d'une logique causale classique : ils peuvent être faits d'un mot et de son contraire dès lors qu'ils se suivent de façon rapprochée dans le discours.

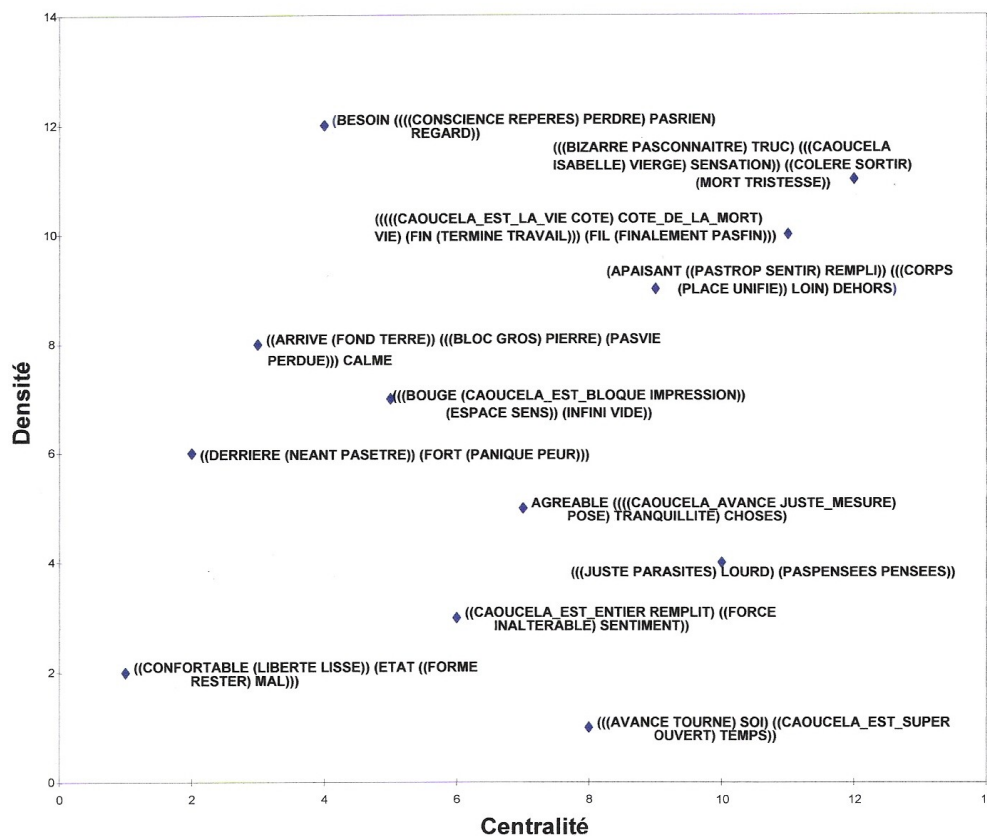


Figure 4 : diagramme centralité-densité des clusters fichier 1 (séances 1 et 2)

Le premier diagramme (figure 4, séances 1 et 2) ne présente pas d'organisation.

Le second (page suivante, figure 5, séances 2 et 3) présente une structure en dictionnaire où l'idée générale est le temps (en bas à droite) et la technique le questionnement (en haut à gauche). Au dessus de cette ligne et à droite on observe l'impossibilité pour le sujet de nommer ce qui se passe («c'est quoi ce truc»).

Le processus de pensée originelle et le processus inventif

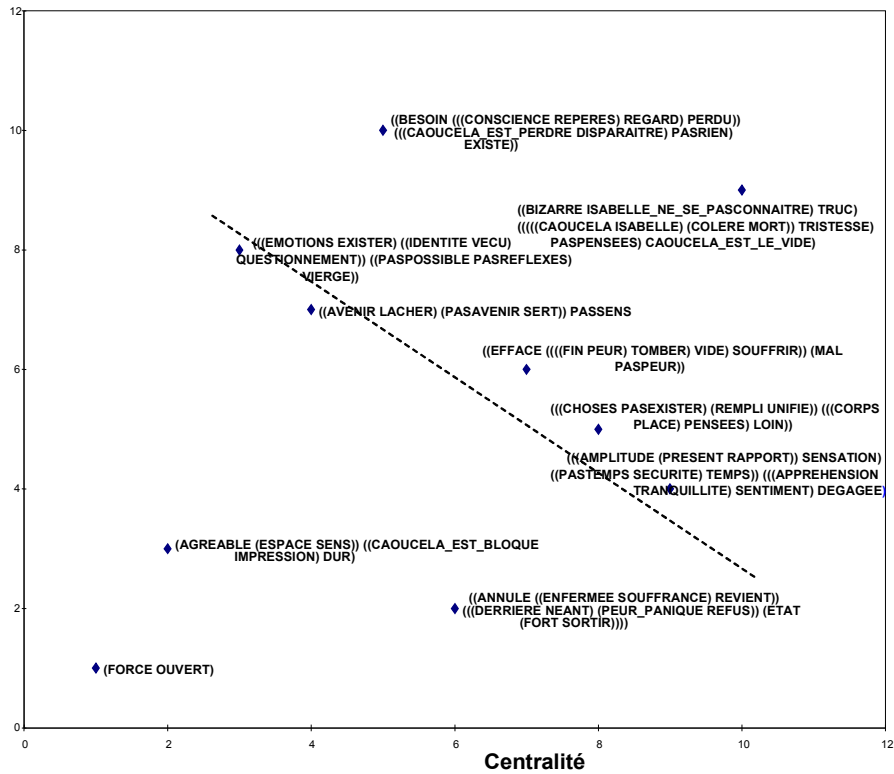


Figure 5 : diagramme centralité – densité des clusters fichier 2 (séances 2 et 3)

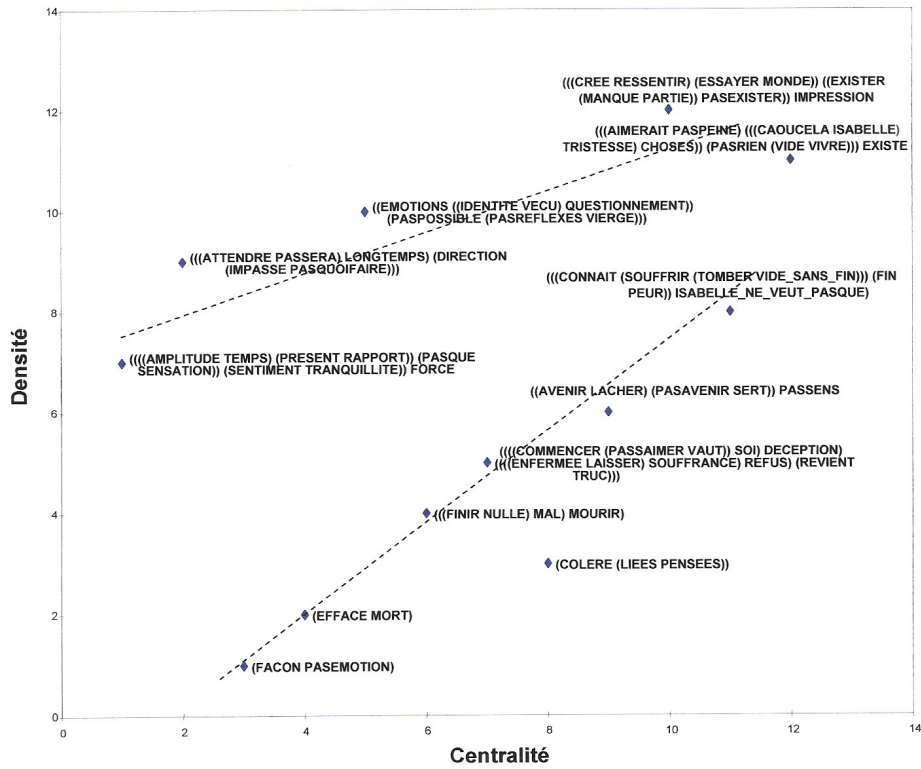


Figure 6 – diagramme centralité – densité des clusters fichier 3 (séances 3 et 4)

Le troisième (figure 6, séances 3 et 4) présente deux lignes quasi parallèles, tentatives de maîtrise d'une sensation de non vie (ligne supérieure : « pas exister », « manque une partie », « pas réflexes », « pas quoi faire ») ou d'une sensation de chute (ligne inférieure : « tomber », « vide sans fin », « lâcher », « pas avenir », « enfermée ») comme en témoigne le fait que plus un thème est récurrent (centralité) plus son contenu s'étoffe (densité). Sur ces lignes parallèles, chaque expression est en quelque sorte une métaphore de l'expression qui suit, d'autant plus générale que l'expression est haut placée sur la ligne. Isabelle repasse par des endroits où elle s'attarde en proportion de ce qu'ils sont carrefours. C'est l'esquisse d'une organisation causale de la pensée qui va donner prise sur cette pensée. Autrement dit, la sensation de ne pas vivre et la crainte de se lâcher sont toujours plus approfondies à mesure qu'avance la thérapie ACCES. L'élément jugement de soi (nullité, déception de soi) apparaît.

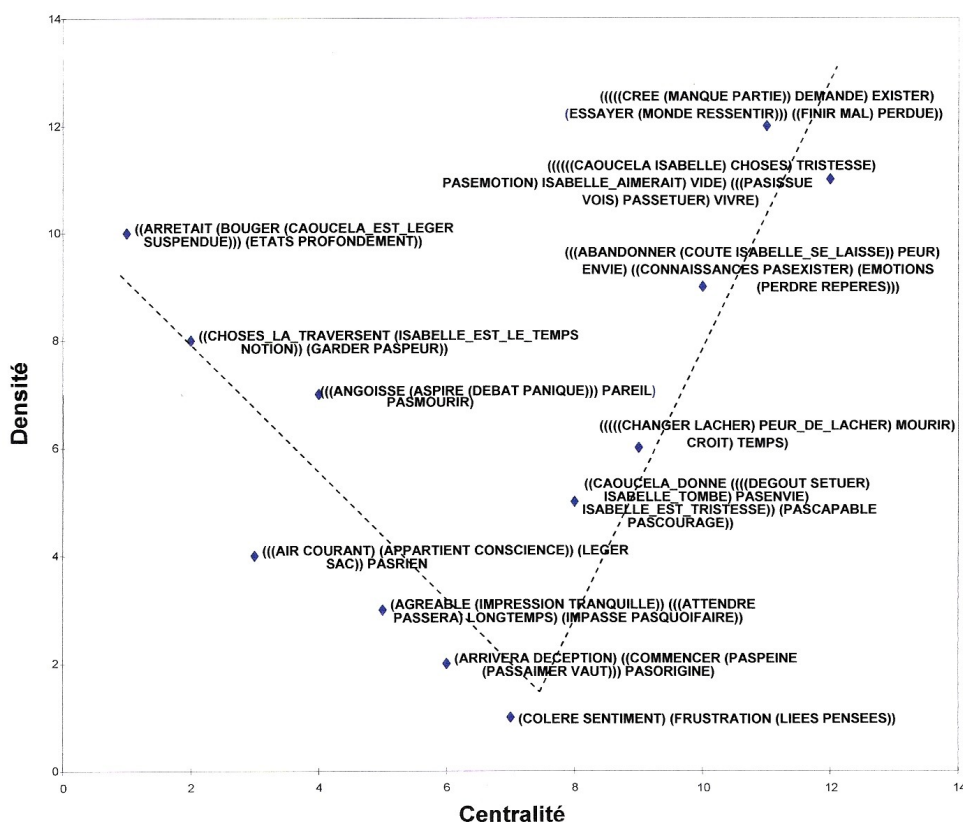


Figure 7 : diagramme centralité – densité des clusters 4è fichier (séances 4 et 5)

Le quatrième (figure 7, séances 4 et 5) présente une structure en V. Le V contient donc (branche de gauche) une ligne exprimant les outils du processus en cours comme la sensation de légèreté, de se laisser traverser, mais aussi la peur, voire la colère. Le V contient également (branche de droite), une ligne proche de la première bissectrice du diagramme rassemblant cette fois en un seul les 2 axes précédents, une ligne de construction causale de la non vie, de la peur de lâcher et de perdre les repères. Cette fois, c'est « manquer une partie » qui est une métaphore de « perdre ses repères ». On remarque que le jugement de soi devient plus central, organisant davantage le discours (dégoût de soi, l'envie de se tuer). La pensée aimerait ne pas se

tuer, tout en ne voyant pas d'issue pour vivre (ce que l'on peut lier à la pensée causale négative d'elle-même qui se met en place).

Nous avons exposé le cas Isabelle (chap I-1.4). Rappelons qu'elle a suivi 17 séances ACCES, et que depuis le 03 juin 2006, date de la dernière rencontre, elle semble aller parfaitement bien.

Par ailleurs¹ nous avons également soumis le discours de Claire (séances 30 et 31), dont nous avons suivi la trajectoire (chap III-3.1), à l'analyse selon la logique des mots associés, et nous avons esquissé un autre type de schéma :

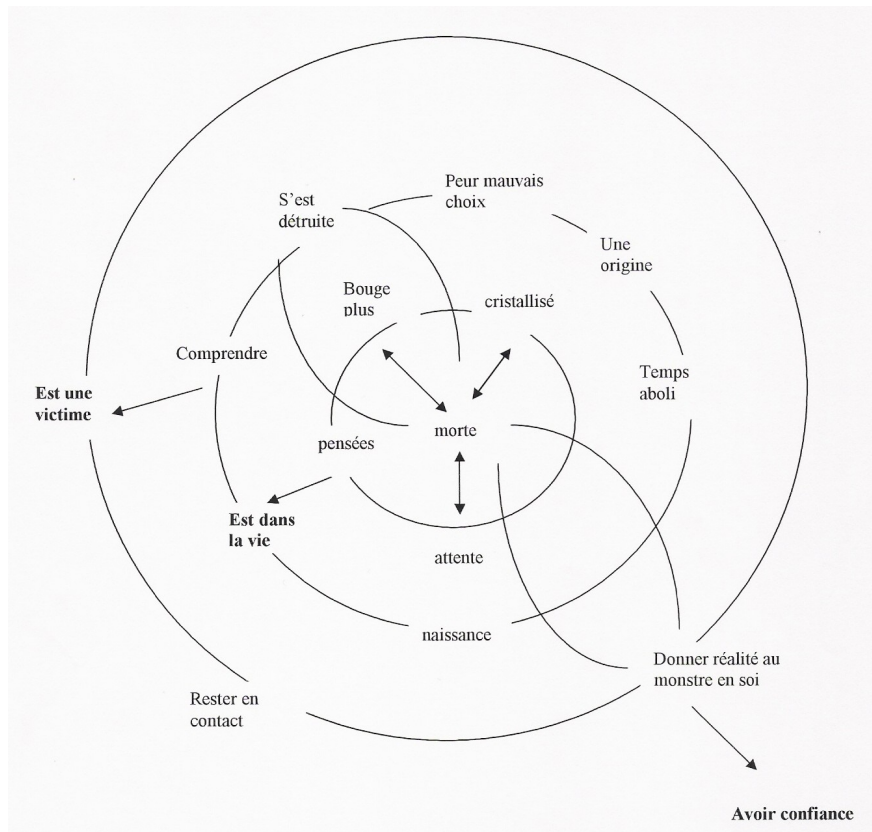


Figure 8 : Séances divan de Claire

Nous mettons en caractères gras l'étape lors de laquelle Claire opère un dégagement c'est-à-dire s'extrait d'une structure de pensée analogique au bénéfice d'une structure de conscience plus large.

La figure 8 montre trois boucles à l'intérieur desquelles Claire est prisonnière, la mort au centre figurant un attracteur accessible depuis les 3 boucles. Les liens autour de l'attracteur vont dans les deux sens : la mort est ce vers quoi convergent les pensées et la mort induit en retour lesdites pensées. Les boucles se parcourent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. La boucle intérieure est une boucle relative à l'impuissance de la pensée, la boucle intermédiaire est relative à l'arbitraire d'un choix, la boucle externe est une boucle d'observation de la "monstruosité" des

¹ Courtial, J.P ; Dumont, C. *Analyse de la thérapie ACCES à partir d'un modèle fractal de la conscience*. Soumis pour publication.

boucles précédentes. Claire déclare qu'à mesure qu'elle accède à la réalité, elle rend d'autant plus vraisemblable, paradoxalement, l'enfermement dans lequel elle était, son aspect monstrueux. Elle s'en "dégage" par une attitude de confiance.

Tout se passe comme si Claire s'extrait d'un cycle qui est une impasse vers un cycle plus large qui desserre l'étau. Au début, elle est prisonnière du paradoxe consistant à penser qu'il lui faut attendre quelque chose de l'extérieur qui ne vient pas, donc à penser pour faire surgir un quelque chose qui ne vient pas etc. Elle sort de cette première boucle lorsque, sous l'influence de la règle du jeu de parler à la première personne en étant présente "ici et maintenant", elle "se voit se tromper" (premier dégageement). Elle rentre alors dans un nouveau processus où tout est possible mais où, devant choisir sa vie, elle est obnubilée à l'idée de faire le mauvais choix, de se tromper à nouveau. Ce processus l'amène, au passage, s'estimant responsable, à ressentir la nécessité de tout détruire, processus qu'on a fait figurer par 2 boucles en regard joignant le centre et la périphérie comme un court-circuit). Elle sort de ce cycle paradoxal où elle a la possibilité enfin de commencer sa vie mais où elle a peur de mal la commencer, en admettant qu'elle est victime (deuxième dégageement). De responsable, au lieu de détruire pour se venger, elle accepte de se considérer comme victime. La vie survient alors en elle mais elle réalise aussitôt (processus qu'on a fait figurer par 2 boucles en regard joignant le centre et la périphérie comme un court-circuit – Claire déclare ressentir alors une "décharge électrique" qui la fait reculer) que chez elle la vie appelle la mort (voir les 2 cycles précédents). Elle s'estime donc monstrueuse, jusqu'à ce que, à travers un troisième dégageement, à la fin de la séance, elle reprenne confiance et accepte que la vie n'est plus automatiquement synonyme de mort.

Il est frappant de voir à quel point les cycles peuvent se refermer rapidement sur eux-mêmes, à la façon des attracteurs des systèmes chaotiques. Du premier cycle, elle dit ainsi, au début et à la fin du cycle, qu'il est "cristallisé". L'image du "trou noir" en est une bonne image. L'idée de la mort survient en chaque cycle, à des niveaux de profondeur variables.

On observe également d'un cycle à l'autre des éléments de même nature : relativement au temps aboli (ou cristallisé), relativement aux dégageements, à la nécessité de comprendre, relativement à la peur. Les "événements" qui caractérisent les cycles sont en partie des états relationnels subjectifs, où les parties (l'absence de mouvement) peuvent être prises pour le tout (la mort).

Nous observons donc que les acteurs réseaux du discours de Claire sur le divan s'organisent selon des boucles paradoxales de niveau variable de généralité. C'est donc les paradoxes de la pensée originelle elle-même, paradoxes qui paraissent emboîtés selon une structure fractale cyclique.

IV-3.3. Conclusion de l'analyse

L'intérêt de l'analyse des réseaux de mots associés telle que la sociologie des sciences la pratique, est qu'elle nous a permis, nous semble-t-il, de ne pas en rester au stade de l'intuition. Il nous semble à présent possible de dire que tout se passe comme si le travail en thérapie ACCES mettait à jour, à travers la pensée originelle, une énergie

vitale majeure¹, au-delà des énergies en physique connues à ce jour, au-delà de la libido freudienne, une énergie plus large. Avec ACCES, nous pouvons la voir fonctionner sous nos yeux en grandeur réelle, dans la tentative d'un sujet de construire une nouvelle cohérence de soi plus large. Nous pouvons en esquisser la théorie. Nous voyons comment cette énergie peut lier la causalité classique des sciences et l'idée plus moderne d'organisation d'un système².

Le modèle que suggère ACCES substitue à une logique chaotique une logique causale basée sur un équilibre entre relations centripètes et centrifuges. Nous disposons là d'un modèle pour un algorithme génétique³ réunissant lois de la physique et lois du vivant. Nous avons d'un côté une pensée totalement libre, où le soi n'a plus de frontières, *transpersonnelle*, et de l'autre une pensée qui s'organise peu à peu en conformité avec la pensée causale commune avec l'élaboration d'un réseau centré autour d'un soi d'où une frontière est gérable. Avec la thérapie ACCES, c'est comme si la pensée originelle énergétisait la matière (comme un *hardware* disponible) que constitue notre corps en l'inscrivant dans une relation lui donnant une forme et une frontière (Varela, 1989).

A la lumière de ces observations nous pouvons supposer que la pensée originelle pourrait suggérer une passerelle entre le déterminisme de la physique et la liberté de l'homme, la physique avec ses lois causales et les sciences de la nature dont les mécanismes sont plus proches des algorithmes. Elle semble établir un lien entre la logique classique des sciences et la logique du temps arrêté de la conscience, qui, nous le verrons plus avant, évoque la causalité morphique de la biologie ou que l'on nomme parfois l'inconscient super-lumineux.

Mais avant cela, il nous paraît important de mettre à jour certaines propriétés que nous prêtons à la pensée originelle.

¹ Celle de l'effet placebo où le sens renforce in vivo les mécanismes physiques isolés in vitro

² D'où l'intégration possible de l'énergie classique et de l'énergie organisationnelle de Boltzmann

³ de type automate cellulaire sous contrainte de construction de frontières (voir notamment Varela, 1989)

V- LE PROLONGEMENT DU QUESTIONNEMENT

Avant d'engager le lecteur dans la lecture de ce chapitre V, nous nous devons de souligner que celui-ci ne relève plus de l'exercice scientifique des quatre premières parties, de leur rigueur. Ce chapitre V sort des domaines de légitimité scientifique et relève davantage de conjectures, voire de croyances.

Que peut être cette pensée originelle ? Plus précisément à quelles théories pourrions-nous nous référer pour tenter d'en préciser sa « nature » ?

Nous pourrions rejoindre Jung pour qui notre histoire détermine la façon dont nous éprouvons et appréhendons la vie, sans en conclure que l'expérience en tant que telle est héritée, mais plutôt que le cerveau lui-même a été formé et influencé par les expériences lointaines. Il précise que *« bien que la masse héritée soit faite de dispositions physiologiques, ce furent pourtant des processus mentaux de la lignée ancestrale qui créèrent ces arrangements. Si l'individu prend conscience de ces engrammes, il ne peut le faire que sous la forme de processus mentaux ; et s'ils ne peuvent parvenir à la conscience qu'à travers l'expérience individuelle, prenant ainsi l'apparence d'acquisitions de l'individu, ils n'en sont pas moins des dispositions préexistantes que l'expérience individuelle a simplement « remplies ». Sans doute chaque expérience « marquante » est-elle une irruption de ce genre dans un lit ancien, resté jusqu'alors inconscient »* (Jung, 1956). Nous pourrions alors conforter notre hypothèse quand nous postulons que les événements de vie ne sont que des déclencheurs d'une pensée plus ancienne, originelle et universelle en reprenant le terme « d'inconscient collectif », et nous pourrions subodorer que « l'ombre » telle que définit par Jung - notre inconscient personnel composé par tout ce qui nous rend honteux, tout ce que nous voulons ignorer sur nous-mêmes, Fordham (1966)-rejoindrait le jugement négatif de nous-mêmes tel que nous avons montré qu'il se met en place dans le processus de pensée originelle. Mais nous n'aurions pas d'indication sur ce que peut être cette pensée *en elle-même*. C'est donc ailleurs qu'il nous semble que nous devons chercher.

Nous avons jusque là beaucoup relié la pensée originelle à la pensée analogique telle que décrite par JP Tassin. C'est-à-dire, une pensée à traitement rapide, et présente avant la naissance¹. Ce faisant, nous avons accordé un substrat biologique à cette pensée. Mais est-ce légitime d'associer totalement pensée originelle et pensée analogique ? Ne serait-ce pas s'arrêter aux limites de la biologie à aujourd'hui, car qui dit biologie dit nécessairement corps, matière ?

Rappelons toutefois que l'hypothèse de Tassin neurobiologiste est que c'est l'effort de penser qui pourrait amener le développement du système neuronal. Autrement dit, il semble sous-entendre l'existence d'un mécanisme, (d'une énergie ?) en amont de cette logique analogique. Il y aurait de plus relation entre développement du système neuronal et pensée et donc relation circulaire, couplage entre le corps et la pensée.

¹ J.P Tassin fait l'hypothèse qu'il y aurait des schémas de pensée à partir de 100 jours après la conception. Communiqué en conférence lors d'un colloque de « la cause des bébés » et de Gypsy en février 1997 à Montrouge.

L'un ne serait pas à l'origine de l'autre. Le couplage serait source de vie concrète, de notre développement, à la façon des automates cellulaires.

Revenons sur les propriétés de cette « pensée originelle » ou, mieux, sur certains aspects qui vont mettre en évidence la logique de cette pensée originelle. Le corps étant lié au temps, on pourrait dire qu'il entre dans l'histoire. Or nous observons par le matériau que nous apporte le discours des clients que le cheminement de la pensée originelle est commun à tous dans ses moindres détails, quelle que soit l'histoire personnelle de chacun. La logique de cette pensée ne peut donc qu'être universelle, en dehors des séquences temporelles de l'histoire de chacun. De plus, elle paraît indépendante de l'expression individuelle de la souffrance émotionnelle et/ou physique, autrement dit du motif de consultation de chacun.

Allant vers une logique en amont de la matière, des structures classiques de l'espace temps, nous rejoindrons certaines théories, non plus de la psychologie, mais, plus généralement de la physique lorsqu'elle aussi en est parvenue à s'interroger sur « l'amont » de la matière, de notre espace temps.

Nous avons en particulier montré, également, que la pensée originelle est fractale. Rappelons que la physique fractale de Nottale établit un pont entre la physique classique, celle des univers déterministes celle des corps à notre échelle, et la mécanique quantique celle des univers probabilistes, où le temps peut être aboli, voire réversible.

Il a été montré par ailleurs que la pensée inventive est également une pensée hors du temps. C'est une pensée créatrice, qui d'une fusion avec son objet en arrive à créer une causalité, une pensée à la 3^{ème} personne, une association réversible¹ ; pensée créatrice à l'origine de connaissances sur le fonctionnement de la nature, mais également créatrice d'objets.

De même nous allons voir que la pensée originelle est créatrice. Créatrice de nos croyances qui donneront lieu à nos comportements. Mais nous postulons que cette pensée pourrait être créatrice de toutes nos capacités mentales, émotionnelles, et pourquoi pas créatrice, à la limite, de matière, de corps, à la façon de certaines hypothèses contemporaines sur les rapports de l'esprit et du corps (Rossi, 1993 ; 2002).

Comme nous l'avons exposé, Varela, avec les systèmes autonomes a amené une conception nouvelle du mécanisme de la vie, du couplage corps-esprit, que nous appellerons désormais couplage biocognitif. mais en explique-t-il pour autant l'origine ? Peut-être qu'à ce stade, l'approche courante de la biologie n'est pas celle qui nous permet de poursuivre notre travail théorique.

Toutefois, nous ne pouvons exclure que c'est dans certains développements récents des sciences de la vie - au-delà de leur ancrage dans la logique de la matière, des

¹ Voir à ce sujet la façon dont A. Einstein décrit ses propres mécanismes mentaux in Antonio R. Damasio, *l'Erreur de Descartes*, Odile Jacob, 1995, pages 145 et 146

gènes - notamment dans la théorie bien que controversée des champs morphiques, que nous trouverons des convergences avec notre recherche.

Mais avant cela, revenons aux propriétés que nous prêtons à la pensée originelle. Nous allons tenter de montrer pourquoi nous estimons que la pensée originelle, sachant qu'elle est constamment en interaction avec une cognition issue de couplages biocognitifs ultérieurs, liée au corps, ce qui ne nous la rend accessible que par ses effets, est une pensée globalement créatrice 1/ de nouvelles structures, 2/ de mouvement, 3/ d'auto-réflexivité en tant qu'acteur réseau (Callon et al ; 1993), 4/ de sentiments, 5/ de capacité de réflexion.

V-1. Une pensée créatrice

Mon intuition a été alertée il y a quelque temps par un passage de La légende de la Vie d'Albert Jacquard (1992) :

« Mon récit commence aussitôt après que le big-bang s'est produit. Disons quelques fractions de secondes plus tard. Si proche soit-il alors, l'événement fondateur est déjà enfoui dans un passé que jamais l'on ne pourra explorer ; il a basculé derrière un horizon définitivement inatteignable. Le temps lui-même est encore bien vacillant ; le mesurer en fraction de seconde est peut-être aventureux. Mais l'univers existe, c'est un fait. Sa caractéristique essentielle est d'être homogène. Il est un nuage partout identique ; où que l'on soit, sa composition est la même ; dans quelque direction que l'on porte son regard, rien de particulier n'apparaît. Cependant les éléments qui le constituent ne restent pas immobiles ; ils évoluent dans l'espace, qu'ils créent par leur mouvement ; ils interagissent les uns avec les autres. Ceux qui sont dotés d'une masse sont soumis à l'attraction des masses voisines ; ceux qui ont une charge électrique sont repoussés ou attirés par les charges des éléments voisins (...). Peu à peu, sous l'effet des forces ainsi à l'œuvre, ces éléments s'associent et créent des structures plus ou moins stables, qui sont ensuite elles-mêmes détruites ou s'associent à d'autres (...). »

L'homogénéité, l'espace créé par le mouvement des éléments, les forces à l'œuvre, les structures qui se créent... Tout se passe comme si en psychothérapie ACCES, nous pouvions voir cette dynamique en action. Et la question que l'on peut se poser est : le processus de pensée originelle n'aurait-il pas en terme d'énergie, le même rôle que les forces dont parle Jacquard ?

Nous avons montré au chapitre précédent comment les agrégats de mots épars se rassemblaient et évoluaient jusqu'à donner une forme globale et cohérente. C'est maintenant par le détail de séances que nous allons tenter de montrer ce qui semble se créer, se mettre en œuvre.

V-1.1. Une logique de création de mouvement

Nous allons observer dans la séance ci-dessous l'idée que sans « devant » et sans « avant », c'est-à-dire sans temps, il n'y a pas de vie. Nous allons voir que cette idée amène l'envie de mouvement/changement.

Avant cela, rappelons juste que la technique ACCES préconise aux clients d'utiliser le pronom personnel « elle » pour mettre à distance la pensée originelle, et ainsi

pouvoir l'observer. La consigne donnée est ainsi : « *Je vous propose de suivre le cheminement de la pensée, simplement de déduction en déduction, en utilisant le « elle », car il ne s'agit pas de vous, mais d'une pensée. Pour vous aider à écartier toute référence à votre quotidien, nous allons partir de l'idée que la pensée est seule, nulle part* ».

Ceci est important notamment en début de thérapie, pour que les clients n'adhèrent pas aux émotions issues de couplages biocognitifs ultérieurs à la pensée originelle, et qu'ils ont, à maintes reprises, éprouvées au cours de leur histoire. L'habitude d'utiliser le « elle » pour la pensée originelle se maintient souvent, même si les impressions contactées lors du travail sont positives alors que, comme nous l'avons dit, la pensée originelle se manifeste plutôt de façon négative.

Maryse¹⁷¹¹⁰⁵ « *C'est calme...Clair...C'est vide...Il y a de l'espace...C'est large...Mais il n'y a pas de perspective, pas de profondeur, pas de champ de vision ouvert...Dans un premier temps ça avait l'air spacieux mais pas en profondeur...Elle aimerait que ce soit plus dégagé, plus ouvert...Il n'y a pas de devant. Ça donne une impression de boîte. ; elle n'avance pas. Impression d'immobilisme...Et la question est de savoir ce qu'il y avait avant, si ça bougeait avant. Elle ne sait pas...Je me demande par rapport à l'avenir...Elle ne voit pas. Pas de vision loin...Y'a une impression d'attente. L'immobilisme, c'est une impression de nez sur le carreau. Comme si elle essayait de voir à travers une vitre...Un peu inquiète. Ça ne bouge pas. Ça ne vit pas peut-être. La vie est réduite, dans un espace réduit...Impression d'être bridée, retenue, empêchée...Pas d'avenir, pas d'avant...Ça ne bouge pas vers devant...Sentiment de vouloir échapper de ce contexte, comme si il y avait un besoin de trouver de la perspective...Il y a un besoin de mouvement, de bouger, de se dépenser, de vivre sans doute...parce que là, impression qu'il n'y a pas de vie...Elle essaie de regarder dans tous les coins, comme une pulsion pour sortir...Un peu d'affolement à l'idée que ça ne bouge pas, que ça n'avance pas... Ça me paralyse parce que je ne sais pas quoi en penser... »*

On pourrait dire que c'est une logique, nous dirons même une énergie de vie qui se manifeste ici, par l'envie de mouvement. La vie est déjà là, sinon comment pourrait-il y avoir de la pensée ? Mais la pensée ne le réalise pas. Nous constatons qu'en fin de séance, Maryse adhère à la pensée (« *ça me paralyse...* »). La cliente ne prend pas conscience que la pensée originelle reflète une expression de vie. Or, c'est comme si la vie présente n'était pas prise en compte. C'est un phénomène que nous pouvons retrouver dans notre quotidien : parfois, c'est comme si nous regardions un match de ping-pong en suivant la balle : passé-futur-passé-futur, en nous identifiant émotionnellement à cette balle, sans prendre conscience que nous sommes « extérieur » à ce passé et à ce futur et que la seule réalité est que nous sommes là, uniquement dans le présent.

Les trois extraits suivants correspondent à trois séances de suite d'une même cliente, Séverine. Ces extraits ont ceci d'intéressant qu'ils permettent d'observer comme différentes pièces de « puzzle » de la pensée originelle en interaction avec la « pensée disponible », issue de couplages biocognitifs, autour d'un même thème : le mouvement.

Dans la séance A, le mouvement est perçu comme extérieur et comme quelque chose d'inconnu. Il y a donc comme une résistance de la pensée au mouvement :

Séverine Séance A 041204: « Calme...Douceur...Chaleur...Impression de flottement, avec un grand vide en dessous...Mais ça va parce que ça flotte... Faut pas tomber pas déraper et même pas trop regarder. Le vide ça peut attirer...Ça fait peur, c'est l'inconnu et ça paraît sombre...Faut pas trop bouger. Faut rester là comme ça. Statu quo...Si elle bougeait d'un pouce, forcément ce serait la chute...Etre immobile, ne pas avancer...C'est mieux de rester là, mais ça ne lui convient pas. C'est trop limité comme possibilité...Ça ne lui plaît pas mais il n'y a pas d'autre solution...Comme si elle était toute petite...Comme si tout partout c'était noir, et qu'il y avait juste elle, un petit point qui était blanc, et y'a que ça qui semble vivre. Le reste est comme inexistant, comme mort...Mais comme elle est toute seule à sembler vivre, c'est pas intéressant non plus (...) »

La séance B fait apparaître l'interprétation que va faire la pensée du mouvement : aller vers la mort.

Séverine, séance B: « Ça flotte dans l'air, c'est calme...Impression de légèreté, de liberté...Ça flotte, mais ça avance...Elle avance de plus en plus vite...Impression de ne pas maîtriser...Ça a l'air d'aller plus vite. Pas forcément envie que ça aille plus vite...Comme une frustration de ne pas pouvoir maîtriser...Elle aimerait bien que ça s'arrête, que ça ralentisse...Ça la fait se sentir impuissante...Elle se sent toute petite par rapport à tout ça. C'est comme si elle ne pouvait pas changer ce truc là (...) A aller aussi vite, il va bien arriver un truc, un mur...Ça va continuer à s'accélérer. Il va y avoir un truc forcément pas bien...Si elle ne s'arrête pas tout de suite, elle va s'arrêter trop tard...Comme si c'était la fin. Encore la mort (...) »

Les séances A et B de Séverine semblent en contradiction avec la séance de Maryse (page précédente) qui montrait l'envie de mouvement. Il n'en est rien. Rappelons que la pensée causale (dans le temps) sera issue de la pensée originelle (hors du temps). Dans les séances précédentes, la pensée originelle n'était pas articulée de façon satisfaisante avec la pensée couplée avec le corps. La pensée causale, découlant de la pensée originelle n'était pas encore créée, le lien de cause à effet entre l'envie de mouvement et l'apparition du mouvement, réalisation de l'envie, n'était pas fait. Ainsi le mouvement, une fois créé, apparaissait comme extérieur, dangereux ; il était interprété comme menant vers la mort, et non comme la conséquence de l'envie de changer, autrement dit de l'énergie de vie que nous prêtons à la pensée originelle.

Dans la séance C, la prise de conscience que la vie est déjà là, dans un mouvement calme, se fait. La pensée n'est plus « extérieure » au mouvement, mais dedans, et émerge l'envie que « ça bouge plus ».

Séverine, séance C : « Impression d'être bercée, portée. C'est calme, c'est clair. Ça avance...Je ne sais pas où mais ça avance...Impression de douceur, de calme, de tiédeur, de confort...C'est vraiment l'impression de se laisser aller, de se laisser porter...Comme si elle rayonnait...C'est comme si c'était chaleureux, tiède autour et qu'elle était rayonnante, lumineuse...Comme si elle était bien. Bien présente là. Elle se sent grande. Elle a l'impression d'être là, présente, vivante...Sentiment d'exister, de confiance, d'être présente. Elle se sent bien point. Calme dans ses pensées. C'est comme si son corps flottait, ses pensées flottaient, tout flotte. Il y a une impression de ralenti...Elle ne se sent pas emportée. Elle a l'impression d'être bercée dans quelque chose de calme, de reposant. Impression d'être comme dans le ventre de

maman. C'est calme, c'est chaud, toujours lumineux...Lumière ou chaleur qui lui dit c'est là qu'il faut rester. C'est comme un repère...C'est une impression de douceur, autant d'elle que ce qu'il y a autour...C'est comme si elle se sentait vivre, respirer. Elle se sent exister, être présente...Elle est bien là, mais il ne se passe pas grand-chose...C'est bien, mais si c'était tout le temps comme ça, à l'infini...Ça ne bouge pas assez...Envie de bouger, d'aller voir ailleurs, curiosité...A rester là, elle s'ennuie (...) »

Nous avons parlé de « pièces de puzzle » car il apparaît qu'on ne peut établir de chronologie dans la pensée originelle, entre ces trois séances. En effet, comment la pensée pourrait-elle avoir peur du mouvement et développer une interprétation en lien avec ce mouvement si elle ne l'avait déjà créé bien que de façon insatisfaisante du point de vue de son interprétation ? Pour accéder à la pensée originelle, le client emprunte des fragments de pensée issue de couplages biocognitifs ultérieurs. Seule la séance C exprime un équilibre entre pensée originelle et système corps – esprit au sens de Varela.

Dans cette séance C, on peut voir que c'est le « désir » (d'expérimenter la vie) qui est créateur du mouvement. En méthode ACCES, nous employons le mot « désir », car ce mot « parle » aux clients. Mais, précisons ce que nous nommons désir, car nous ne l'entendons pas ici au sens psychanalytique sexuellement connoté (en liaison avec la théorie de la libido) et en lien avec l'histoire familiale sous ses aspects freudiens. Dans notre approche, le désir relève d'une sensation correspondant à une énergie de création, elle-même issue d'une énergie de vie, peut-être proche de la notion d'élan vital de Bergson.

Pour préciser davantage, nous pouvons dire que dans notre définition, le désir est, bien qu'immatériel, déjà lié à une possibilité de réalisation. Il correspond à une énergie de création. Nous faisons ainsi une différence entre le sens que nous donnons au désir et le désir au sens de rêver à quelque chose, qui peut ne rester qu'au niveau de l'idée.

Observons que dans notre quotidien nous expérimentons souvent ce genre de différence. Par exemple si je rêve de partir en vacances, je sais en même temps que cela ne se fera pas dans l'immédiat. Alors que si je suis dans le désir au sens où nous l'entendons, c'est-à-dire dans une sensation intérieure, la porte est ouverte à la possibilité. Je vais alors envisager les solutions pour concrétiser mon désir.

Nous pouvons considérer que nous sommes là dans l'amorce d'un couplage biocognitif pensée-matière, ou énergie-matérialisation, base nécessaire à la construction de l'expérience de soi, le modèle de couplage biocognitif étant toujours entendu au sens de Varela (1996). Ce modèle rend compte des interactions entre le corps et l'esprit au niveau cellulaire comme au niveau psychologique.

Par les séances présentées ci-dessus et dans les suivantes, c'est comme si nous pouvions voir, au niveau de l'idée, la frontière soi - non-soi se créer sous l'action du couplage biocognitif en construction, et observer ainsi l'émergence de la conscience de soi. De plus, il nous semble que les séances ci-dessus (de Maryse et de Séverine) mettent clairement en évidence que la pensée originelle est comme hors du temps. Le thème du mouvement y est appréhendé comme par trois éclairages différents sans lien entre eux.

Il semble important de signaler ici l'hypothèse, bien que controversée, dite cinématographique de la conscience (Crick et Kock, 2003) selon laquelle les processus perceptifs à la base de la conscience seraient discrets, comme des instantanés. Le temps, mais aussi l'espace, seraient alors le résultat d'une construction mentale. Cette construction mentale peut correspondre à celle du temps de la physique, basée sur les déplacements égaux d'un corps de référence en mouvement. Au contraire, pour Bergson, la durée qui compte pour l'humain est celle qui lui permet de relier des situations passées, présentes et futures du point de vue de la création, selon une logique intuitive de création de vie en cascade (Courtilal 2008).

Que ce soit pour Maryse ou pour Séverine, on observe cette envie, cette énergie de mouvement et sa mise en place. Ainsi nous pouvons affirmer que la logique de la pensée originelle est créatrice du mouvement et que celui-ci est en lien avec *l'idée bergsonienne* de temps qui se liera plus tard au temps causal de la physique.

V-1.2. Une pensée créatrice de l'idée d'elle-même

Dans la séance suivante, le mouvement est là, perçu calme et paisible. Mais une nouvelle donnée émerge : l'idée de passivité et d'un manque de conscience. La pensée même de ne pas avoir de conscience signifie à l'évidence que la conscience est là, sinon la question ne pourrait pas se poser. Mais la pensée ne pouvant à ce stade réfléchir sur elle-même, va développer une idée d'elle-même à partir de l'interprétation d'un manque de conscience. Elle va alors s'identifier dans le négatif (idée d'être rien, inutile, transparente, nulle).

Jean-Pierre 031005 :

« Un peu de mouvement...Impression d'être léger...Impression d'être bien dans ce mouvement. C'est rassurant. Ça le porte, ça le berce...Sentiment d'être dans le mouvement, paisible, porté... C'est comme une lueur sur laquelle il est porté. Pas vraiment acteur du mouvement. Il laisse aller. Sentiment de bien-être, calme. Il avance. Comme si c'était un moment de paix... Toujours cette impression de bien-être. Il se dit que ça ne peut pas forcément durer parce que se laisser aller comme ça, se laisser emporter par le courant c'est quelque chose d'étrange...Il se laisse glisser...Il ressent peut-être une certaine impression qu'il ne sert à rien. Il n'est pas acteur. Il est passif...Il aurait envie de réagir, d'agir, d'être acteur, de ne pas se laisser porter comme ça. Envie de montrer qu'il est là. Se laisser porter c'est bien mais impression d'inutilité. Envie d'être utile. Peut-être de savoir qui il est...C'est comme si il était en dehors de lui. Impression de ne pas être dans lui-même. Impression de se laisser aller lui-même, de laisser le courant agir pour lui, faire à sa place...Comme si il lui manquait la conscience ; il lui manque lui-même, il lui manque l'idée qu'il vit. Quand il se laisse porter, il a l'impression de se fondre complètement dans le courant, d'être réduit au courant lui-même. Il lui manque son existence...Pensée que finalement il est rien puisqu'il lui manque la conscience de son existence. Il est fondu dans le courant. Pas de véritable existence. Il ne sert à rien. S'il n'existe pas c'est qu'il est transparent pour lui-même. Ça veut dire qu'il n'est pas, qu'il n'a pas de personnalité propre...Il ne sert à rien, il n'existe pas, il n'est pas. Il n'a jamais été. Il est totalement inutile...Il aimerait bien trouver une conscience de la réalité pour pouvoir être acteur de sa vie...Il a l'impression d'être vraiment nul. Pas envie d'aimer une personnalité comme ça. Pour lui, c'est quelqu'un qui n'est pas

digne d'intérêt puisqu'il n'est pas capable d'être acteur de sa vie... Rejet vis à vis de lui-même. Il se rejette lui-même (...) ».

La séance ci-après est intéressante à différents points de vue : tout d'abord, on voit la naissance de l'idée de soi. Ici, c'est à partir de l'idée qu'elle se fait de l'extérieur (une impression de rien), que la pensée originelle va s'identifier (comme étant rien elle-même). De cette identification au rien émerge le jugement (nulle, moche etc.). L'idée de trouver une solution apparaît, mais n'étant pas explorée, c'est l'impuissance et la dépendance par rapport à l'extérieur qui se met en place. Cette donnée est importante car elle met en place le fonctionnement futur de l'individu dans sa relation avec l'environnement. Enfin la cliente saisit le lien avec ses somatisations qui pour elle, représentaient également l'extérieur.

Marie-Hélène ²⁶⁰²⁰⁷ : « *Y'a rien autour, rien de palpable...Rien n'existe...Elle n'existe pas. Elle n'est rien. Pas la peine de lui prêter attention puisqu'elle n'est rien. On peut la laisser de côté. Bonne à rien, bonne à mettre à l'écart. Pas capable de faire quoi que ce soit...De plus en plus à l'écart. Elle va s'isoler dans cette pensée là. Je ne fais rien. Tout ce que je pourrais faire, ça ne mène à rien...Je vais me repousser. Tendence à me trouver repoussante...Nulle, moche. Je ne vaud pas la peine... Dégoût de moi...Comme si il fallait me débarrasser de moi...La pensée devient de plus en plus forte. Intolérable...L'envie de se débarrasser d'elle est de plus en plus forte. Comme si ça devenait insupportable. Faut trouver une solution. Besoin que ça cesse...Impression d'être entraînée dans un truc qu'elle ne contrôle plus...Comme elle ne peut plus faire quelque chose, elle aurait envie que quelque chose d'extérieur intervienne. Que quelque chose vienne casser ça...Ça explique mes somatisations».*

Il nous semble que nous voyons là, sous nos yeux, comment le cheminement de la pensée originelle permet l'émergence de la conscience de soi, la réflexivité, le « se penser ». L'idée d'un extérieur (car il ne s'agit pas ici d'un environnement extérieur réel), va amener une idée de soi. Ici, l'impression de rien, amène l'idée d'être rien. Mais l'idée de soi peut également se mettre en place en opposition à une impression d'extérieur, comme dans les extraits ci-dessous :

Eric ²¹⁰⁵⁰⁷ : « *C'est obscur, illimité, infini, immense...Y'a rien. C'est assez angoissant, elle est toute seule. Elle se sent toute petite, minuscule. Cet espace semble froid, inhospitalier, hostile (...) »*

Christelle ¹⁵¹²⁰⁴ : « *Impression d'être perdue comme dans des limbes...Y'a pas de bout, pas de repères. Elle a l'impression d'être toute petite, sans défense, ignare, vulnérable, blanche...Si elle ne peut rien faire, elle se recroqueville, elle devient une petite boule, encore plus petite...Etre perdue c'est sentir le vide autour, et le vide c'est immense...Peur que ce vide l'écrase ».*

Dans cette première partie, l'idée d'elle-même est à l'inverse de l'idée de l'extérieur. L'impression d'immensité amène l'idée d'être petite et de vouloir se faire encore plus petite. Mais la séance se poursuit sur une homogénéité entre l'impression de l'extérieur et l'idée d'elle-même :

« *Peur de devenir le vide...Y'a deux choses : y'a la peur de disparaître et y'a l'idée d'être vide, vide d'intérêt, de richesse...Y'a la peur qu'elle se rende compte du vide en elle, un défaut de quelque chose. Il manque quelque chose (...) »*

Cet « investissement » dans l'impression extérieure, c'est-à-dire cette idée d'elle-même comme étant identique à l'extérieur, prélevée sur l'extérieur, où l'impression de vide amène l'impression d'être vide, nous paraît rejoindre une logique découverte récemment, d'être directement l'autre, sans passer par l'empathie au sens classique du terme, à l'origine de notre capacité à être l'autre.

Il existe en effet chez chaque être humain des neurones miroirs qui induisent les mêmes associations pour un comportement observé sur autrui et pour un comportement adopté par soi. Ainsi, nous ne distinguons pas à priori, un comportement adopté par nous-mêmes et le comportement adopté par l'autre (Rizzolatti, Fogassi, Gallese, 2007).

Tout être humain pouvant être l'autre, doit, à partir de là, se construire « comme tout le monde » tout en préservant la singularité de son corps liée à la singularité de son histoire. La conscience de soi est alors un équilibre, une transaction permanente qui fait parfois défaut (déficit en conséquence en théorie de l'esprit). L'hypothèse a ainsi été faite à propos de la schizophrénie du centralisme subjectif (Grivois, 2002) : le sujet, faute d'élaborer un fonctionnement stable, finit par se percevoir au centre des situations, cause de tout.

Etre l'autre et être soi-même relèvent d'une même logique qui pourrait trouver son origine dans la logique de la pensée originelle. Nous pouvons alors supposer, dans le prolongement des travaux de H. Grivois, que la schizophrénie pourrait s'interpréter comme une mise en cause de la pensée originelle qui, en liaison avec la défaillance de la théorie de l'esprit et donc l'échec du couplage biocognitif pourrait prévaloir à l'excès.

Dans l'introduction de cette thèse, j'écrivais :

« Je suis un être unique qui cherche à s'identifier en tant qu'être unique. Mission impossible. Je ne peux sortir de moi pour m'évaluer objectivement. Je ne peux savoir qui je suis, hormis de m'appuyer sur mon état civil si tant est qu'il soit juste. Je ne peux que me chercher dans le regard d'autrui en croyant qu'à travers l'autre je vais pouvoir me faire une idée fiable de moi. Tromperie ! Je vais me forger une idée de moi en fonction de l'idée que je me fais de l'autre. Ainsi, si je crois discuter avec un analphabète, je vais m'évaluer comme intelligente et cultivée . Mais si j'échange avec R Sheldrake, je vais me juger plus que limitée, bête. Qui suis-je vraiment, alors que l'idée de moi n'a pas plus de fixité qu'un élastique ».

Le pas principal que nous avons à franchir ne serait-il pas le suivant : prendre conscience que fondamentalement nous sommes une singularité absolue, et que nous avons à opérer un couplage biocognitif dans le sens de cette unité ?

Que je sois au milieu du désert ou dans le métro parisien à l'heure de pointe, je ne suis ni plus petite, ni plus grande, ma taille reste identique. Je peux avoir l'idée d'être dans du rien, mais si je suis en mesure d'avoir cette idée, c'est que nécessairement je suis quelqu'un. Je peux avoir l'idée de ne pas exister. Mais cette idée est la preuve même de mon existence. Je peux penser que je suis folle. Cette idée ne peut que relever de ma raison. Je peux avoir l'idée d'être bête. Mais pour m'évaluer ainsi,

j'utilise nécessairement mon intelligence, et cette intelligence est la même, que j'ai en face de moi un illettré ou un prix Nobel.

L'erreur ne serait-elle pas de s'accommoder de l'idée qu'il y a, en quelque sorte, plusieurs sois aussi légitimes les uns que les autres ? Ne confondons-nous pas les diverses attitudes et comportements que nous pouvons adopter en fonction des autres ou des circonstances, notre capacité d'adaptation pourrait-on dire, avec l'idée d'une multiplicité de sois ultimes, alors que ces sois multiples ne seraient que des composantes partielles d'un unique soi potentiel ?

En ce cas, ce serait comme prendre l'apparence de l'océan pour sa totale réalité et il y aurait alors autant d'océans que d'états de la surface de l'eau. Or il peut y avoir une tempête, le fond reste calme. La surface, l'apparence peuvent changer, le fond, l'intérieur demeure stable. L'extérieur, l'environnement peuvent varier, et je peux dans un souci d'harmonie choisir un rôle ou un autre, répondre avec certains traits spécifiques de ma personnalité, mais fondamentalement je suis une et une seule. Un diamant taillé a de multiples facettes et toutes ne captent pas la lumière en même temps. Pourtant il est un. Le « vrai soi » est unique, invariable. Seule l'idée que j'ai de moi est fluctuante. C'est elle qui est à reconsidérer.

V-1.3. Une pensée créatrice de sentiments

Voyons maintenant comment l'envie de ressentir prend place. Dans l'extrait suivant, tout se passe comme si nous assistions à la naissance des sentiments, ou plus précisément de *l'idée* de sentiments, car ressentir vraiment est en lien avec le corps. C'est la capacité à ressentir, on pourrait dire le « corps émotionnel » qui se dessine. Mais comme la pensée ne se rend pas compte que si elle a envie de sentiments, c'est qu'elle « ressent » déjà, c'est du négatif qu'elle va développer. Nous observons là une caractéristique majeure de la pensée originelle : tout embryon de traduction, autrement dit tout début d'interaction de celle-ci par un couplage biocognitif a pour effet immédiat de mettre à jour les limites de ce couplage, relativement à la dynamique de la pensée originelle, donc est perçu négativement.

Marie-Hélène ²⁶⁰⁵⁰⁵ : « ...*Impression de ne pas ressentir grand-chose...Comme si c'est vide autour. Du coup rien ne me touche, pas de sensations...Impression de flotter un peu...Elle est à la recherche de quelque chose...Y'a de l'ennui...Impression désagréable de rester immobile...Comme coincée...Impression qu'elle n'a pas envie de rester comme ça...Si elle se laisse aller dans cet état là, impression qu'elle va rester tout le temps comme ça. Elle n'a pas envie de rester comme ça...Y'a une notion de temps ; comme si le temps lui paraissait une éternité. C'est désagréable... Impression d'être là sans exister vraiment...Impression qu'elle cherche à sortir de cet état d'inexistence...C'est pas possible de rester comme ça...Elle ne se sent pas bien dans cet état. Elle a l'impression d'être rien du tout. Ça l'agace. Elle pense que ça suffit, elle veut que ça change ; elle ne veut plus rester dans cet état... Elle se demande comment faire. Elle se demande si c'est possible. Elle a l'impression que ça va être compliqué. Elle en a marre, elle est fatiguée de penser à cet état, elle a envie de le chasser, mais elle ne sait pas comment faire. Elle a l'impression que c'est possible mais bon on en est toujours au même point. Elle n'avance pas (...)* »

Revenons sur un point essentiel, à savoir l'interprétation qui prend place : ne pas se sentir bien, être agacé par un état d'inexistence et donc chercher à sortir de cet état

est un non sens ! S'il y a agacement c'est qu'il y a nécessairement existence. C'est comme si la pensée cherche à sortir d'un état dans lequel elle n'est pas, mais elle ne s'en rend pas compte. Mais nous voyons un sens tout à fait positif à cette interprétation : elle semble amener la naissance du questionnement. En effet, la pensée se demande *comment* faire. Ce comment, base fondamentale de notre capacité à réfléchir, à analyser. Ne pourrions-nous considérer que c'est comme la création d'un début de « corps mental » ?

V-1.4. Une pensée créatrice de la capacité de réflexion

L'extrait de séance suivant nous semble bien montrer l'élaboration du questionnement :

Gilbert 180506 : « (...) *Le noir, c'est pas la vie...Elle est dans le marasme, la mort...On ne s'en sortira pas...Pourquoi arriver là ? Qu'est-ce qu'elle a loupé ? Comment elle en est arrivée là ?...Responsable. Elle ne peut s'en vouloir qu'à elle-même. Elle refuse de voir ça, d'en être arrivée là à cause d'elle-même. Elle ne peut que s'en vouloir. Elle n'a pas su agir. Elle a l'impression qu'elle ne trouvera pas de solution. Gêne terrible. Elle veut fuir cette mort. Elle veut vivre (...)* Elle tourne en rond. Comment s'en sortir ? Quelle solution ? Quelle clef ?...*Elle n'a pas la clef. Ça la perturbe. Elle est perdue. Plus aucune notion de temps ni d'espace. Aucun repère (...)* Elle ne peut pas envisager de ne pas trouver de solution. Le problème c'est qu'elle ne voit pas laquelle...*Elle est une nullité totale. Nulle d'en être arrivée là. Elle se demande comment elle a pu en arriver là. Si elle l'a fait exprès ou pas...Elle se bouscule, elle cherche. Y'en a marre de rester là-dedans. Y'a sûrement une sortie. Elle ne veut pas la mort, elle veut la vie. Elle est sûrement pas loin (...)* ».

Le comment, le pourquoi sont ici clairement posés. On pourrait dire que c'est l'intelligence qui s'exprime, alors que la pensée, dans son interprétation se considère comme nulle.

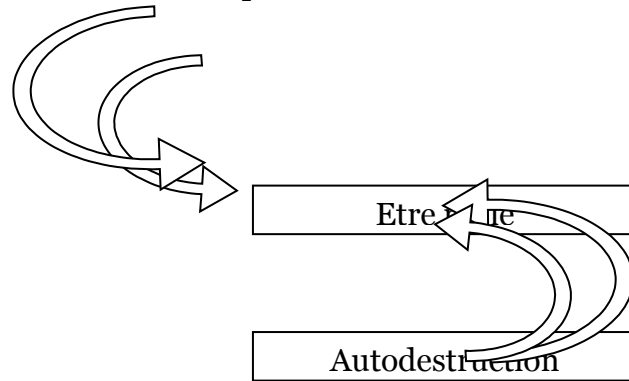
Depuis le début de ce mémoire, j'ai insisté sur l'aspect universel du processus de pensée originelle et sur l'interprétation que fait cette pensée. Interprétation qui l'emmène dans un cheminement logique, mais négatif, cause, pour l'individu de souffrance émotionnelle et de pathologies diverses. Interprétation due à l'absence de compétence métacognitive ; à aucun moment au cours du processus tel que nous pouvons l'observer, la pensée originelle n'effectue une réflexion sur ce qu'elle est en train de penser.

Allons encore plus loin : nous avons vu que si il peut y avoir une idée d'inexistence, c'est nécessairement que l'existence est déjà là, que si la pensée peut se penser bête, c'est que l'intelligence s'exprime etc. Tout se passe comme si la pensée originelle se mettait en place à l'inverse de ce qui est là. Elle est comme le reflet de nous-mêmes dans le miroir : un inverse, une illusion. Notre problème est que nous considérons ce reflet comme nous-mêmes, cette image comme la réalité de ce que nous sommes. Or, je peux casser le miroir, détruire ce reflet, je serai toujours là, sans me voir, mais en me ressentant.

V-2. « Au-delà du miroir... »

Les exemples suivants vont permettre au lecteur d'appréhender ce qui se contacte juste après la destruction de la pensée, après le « big bang » pourrait-on dire...

Nous allons observer de nouveau la logique circulaire négative à laquelle conduit la pensée originelle. L'idée d'être nulle (pour la pensée) conduit à l'idée de destruction parce que cette nullité est, du point de vue de la vie, inadmissible, insupportable.



Cette idée de destruction ne peut s'appliquer à quelque chose d'existant, ne peut s'inscrire dans une logique d'action, puisqu'elle n'a pas donné lieu à un couplage. C'est donc une idée d'autodestruction dénuée de signification qui renforce l'idée de nullité. S'amorce alors un feed-back positif d'autodestruction, suicidaire, comme un trou noir qui absorbe tout ce qui passe à proximité tout en n'étant rien. Si l'on accepte alors, sous ACCES, d'éprouver cette spirale, cette bulle, sa croissance, on se rend compte qu'on n'en meurt pas, au contraire cela mène à la pleine conscience de l'existence. Nous sommes dans une logique paradoxale, de « montée aux extrêmes » comme le théorise la rivalité mimétique.

C'est ainsi que, dans un premier temps, s'en prendre à la négativité de la pensée originelle en la couplant avec des éléments biocognitifs de la conscience accroît la menace représentée par cette négativité. En effet, c'est comme si cette négativité est tapie quelque part, comme si notre « effort » constant est de l'oublier. Mais chercher à oublier, c'est donner de l'importance, et de ce fait, nous continuons à lui donner du pouvoir. C'est cette négativité incessamment latente qui se réveille à l'occasion d'événements concrets. C'est en ce sens que nous postulons que les événements traumatiques sont des déclencheurs et non des causes. Dans le travail ACCES, la menace, dans un premier temps, est liée à la peur de l'actualisation de cette négativité et à la peur que celle-ci soit légitime. On pourrait dire que ce ne soit pas la négativité d'un « elle », mais d'un « je ». Ce serait alors « l'échec total de la tentative d'oubli », et l'obligation de faire face à la réalité d'être nul. Simultanément, la pensée originelle dans sa négativité s'en prend à elle-même avec toujours plus de force, tout en n'ayant aucun objet à détruire excepté elle-même. Etant une pensée négative erronée, elle ne peut mener vers aucune création, aucune construction ; elle ne peut être vouée qu'à la disparition, d'où cette boucle de violence qui « grossit », amenant une impression d'explosion imminente. L'explosion (ou parfois l'impression d'implosion) amène alors un sentiment de libération et le sentiment d'exister émerge. Ne s'agit-il pas là d'un modèle majeur du cycle de l'angoisse ?

La séance ci-après est particulièrement émouvante. Elle correspond à la première fois où le client a contacté le « vrai soi » en acceptant de laisser aller le cheminement de la pensée originelle jusqu'à sa destruction. A accepté, car, rappelons-le, l'individu, dans le jugement de lui-même s'identifiant à cette pensée, croit pendant longtemps que la mort de la pensée, c'est sa propre mort. Les émotions, les larmes qui se manifestent au cours de cette séance, sont celles de l'adulte qui se libère de la pensée et se découvre.

Hervé 120207 : « (...) Elle se dit qu'elle est absurde...Elle s'alimente autour de ça. Dégoût parce que c'est absurde de se retrouver absurde...Sorte d'accumulation de pensées négatives. Dégoût, haine, nullité. Elle se dit qu'elle est bonne à être jetée et en même temps elle se renforce dans son idée première d'être mauvaise et sans intérêt...Ça se renforce...Ça fait comme si cette haine c'était un mélange de gaz malodorant, mauvais, d'air vicié...Ça peut exploser à tout moment...Elle a créé cette propre méchanceté. Ça renforce l'idée qu'elle est la cause du problème...Totalement responsable du pire...Envie d'autodestruction. C'est de l'énergie pure d'auto destruction. Gaz qui enivre et qui en même temps est prêt à enfler davantage, et prêt à tout exploser. Energie de destruction qui s'auto-alimente dans sa haine. Sorte d'énergie totale. Comme si cette pensée avait inventé la haine énergétique... Sensation qu'elle va éclater (...) Sorte de haricot qui se compresse. Comme si elle voulait s'auto-détruire de l'intérieur...Je vois un point qui rétrécit, qui rétrécit jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien (émotions +++)...Ça fait du vide, ça fait de l'espace, ça fait de l'air...Ça va, je m'appelle Hervé...Sensation de surprise, d'étonnement... Sensation de virginité, de blancheur...C'est nouveau, c'est la pureté...Comme si il y avait de la tranquillité intérieure. Comme si silence et pureté ne posaient pas de problème...C'est comme si sur cette page blanche je pouvais écrire des choses nouvelles et tranquilles. Ça fait apaisement, calme. Ça fait du mouvement, de la volupté. Mouvement ample, souple. Comme si le mouvement était harmonieux...Ça fait comme relié...Sensation de n'être qu'un, intègre dans soi-même...Frissons...de la nouveauté, humilité, du respect, la naissance (émotions +++)...Ça fait comme si je pouvais naître en vrai. Pas de séparation, pas de cloison...C'est la surprise...C'est possible...Il n'y a plus de haine...Je peux me ressentir. Je ne peux pas me voir, mais je peux me ressentir (émotions)...C'est bien...Et je peux me dire merci (émotions +++) »

Au cours des séances suivantes, Hervé continue en même temps de démobiliser la pensée originelle (dans son aspect destruction et auto-destruction) et en même temps de se familiariser avec le « soi » et avec ses potentialités, et avec ce que l'on pourrait appeler, un autre niveau de compréhension :

« (...) Là, on est le tout. Il n'y a plus de questions, plus de comparaisons possibles. Il y a un état qui est là, présent. Une forme de ressenti d'espace, de grandeur. Il y a de la place. Alors qu'on a l'habitude de fonctionner en limites, là, il y a un système ouvert...Ça fait du rayonnement, de la chaleur, du mouvement, de la souplesse, de l'ondulation, de l'harmonie, de la transparence, de l'élasticité. C'est le pied quoi...On peut être partout...A l'intérieur, ça fait des picotements, du rayonnement.. C'est de la chaleur, de l'énergie qui sort. Tout d'un coup dans la sensation, il y a quelque chose qui sort...C'est de la chaleur...Comme si on était un bout de soleil... C'est pas demain que ça va s'arrêter. Ça chauffe, c'est constant, tranquille...J'ose pas dire que c'est puissant...Tout est possible. La puissance, c'est de l'énergie, de la chaleur, c'est le feu, la vie, le mouvement. C'est le rayonnement...Sorte de grâce, de volupté ; je

peux chauffer, protéger, donner la vie, jouer, tout faire en même temps...Jouer, travailler, prendre, recevoir, on peut tout faire. Il n'y a plus de temps si tout est ouvert...Ça fait la sensation d'une totalité, d'un ensemble...il n'y a plus de temps, plus d'espace, c'est autre chose ; c'est qu'on est partout...Ça veut dire que tout se joue tout le temps dans l'instant présent, que les consciences peuvent se croiser. C'est qu'il n'y a pas de hasard : il y a des choses qui se connectent ».

Dans la poursuite de sa démarche personnelle, Hervé intègre de plus en plus de nouvelles sensations :

« Sensation de liberté, de soulagement, de liberté, de calme, d'étalement, de grandeur, de fluidité, de mouvement...Sentiment de plénitude, d'universalité, de totalité, d'appartenance...Sensation d'ouverture, de chaleur, de grandeur. Comme si j'ai la sensation d'être à la fois à ma taille et en même temps beaucoup plus grand...Etat d'unité, de totalité, d'être unique et en même temps dans le tout...Je me sens en accord, en adhésion...Confiance, puissance, force...Bien-être...Impression d'éternité...C'est la reconnaissance de soi, prise de conscience de son état propre. Pleine confiance en soi. Prise de conscience de soi. Tranquillité et force permanente...Un peu comme un sentiment divin...Plaisir de se sentir, de se ressentir... joie intérieure. Satisfaction. Je suis bien avec moi. Je vais bien...Ça fait de la joie de vivre. A la fois de la force et de l'insouciance. De la tranquillité, du dynamisme, de la paix. C'est de la joie naturelle sans qu'elle soit forcée. C'est une attitude. On devient un état de plénitude, de joie, de satisfaction de tranquillité, de liberté, de bien-être. C'est un peu comme une naissance. C'est de la joie ressentie en profondeur. De la joie de pouvoir tout faire à tout moment. La joie d'avoir le sentiment d'avoir la pleine maîtrise de soi, d'être soi. C'est pour ça que l'ouverture est là. Tout est possible pour soi, dans soi (...) »

Bien évidemment, au fur et à mesure de son avancée, le quotidien d'Hervé change. Quant à ses motifs de consultation, son hypocondrie a totalement disparu et les crises d'angoisse qui l'handicapaient dans sa vie sont réduites au stade d'une pensée qui revient encore de temps en temps, comme une vieille habitude en passe de s'effacer totalement. Il se rend compte des changements dans sa relation avec les autres : il est plus ouvert, plus à l'écoute, moins « guerrier », disponible, mais ne « se fait plus bouffer ».

Dans l'extrait de séance ci-après, apparaît bien la confusion entre l'individu et la pensée. Le client emploie le « on » en pensant « je ». La peur de disparaître est celle de l'adulte s'identifiant à la pensée. Mais comme le client ne vit pas l'émotion, il peut se laisser poursuivre le cheminement et ainsi contacter autre chose :

Jean-Pierre 311007 : *« (...) Impression de tomber dans une sorte de gouffre sans fond qui emporte, avale. Rien pour se raccrocher. On glisse, on tombe emporté par le vide. Sensation de tomber à la fois effrayante et attirante. Peur de disparaître et sorte de bien-être d'enfin se débarrasser de soi, de cet être inutile qu'on est. Impression presque de plénitude de sentir qu'on disparaît même si en même temps on se débarrasser de cet être inutile, pesant, étouffant qu'on est. Disparition presque joyeuse...Impression en se débarrassant de soi, de découvrir quelque chose d'inconnu, de nouveau et d'avoir une sorte de carapace qui disparaît, s'en va...Ça fait du bien de laisser s'échapper ce poids, cet être inutile...Impression de bien-être... Impression d'avoir laissé derrière tout un tas de choses et d'avoir envie de se*

regarder, se découvrir...Impression de plénitude, d'être heureux, de grandeur, de se sentir ouvert, grand. De me sentir bien dans moi-même, de me sentir exister... Chaleur qui envahit à l'intérieur, bien-être, joie intérieure...De se sentir complètement envahi par soi-même. Impression de vie qui est là à l'intérieur et qui demande à s'exprimer...Découverte d'un monde inconnu, enfoui. J'ai l'impression d'exister vraiment...Maintenant je veux avancer dans cette sensation d'être bien... Ça fait du bien...Désir d'exprimer que je suis heureux, que je me sens bien...C'est comme si j'étais passé du côté lumineux de la rue. Envie d'avancer. C'est l'idée de positif qui est à l'intérieur. Idée de connaissance de moi, d'être arrivé à la connaissance et d'avoir découvert la vérité, d'avoir découvert qui j'étais vraiment. D'avoir atteint un but, de réussite, d'être bien, de confiance en moi, en ce que je suis capable de faire. Conscience aussi de la réalité, de ce que je suis. »

Au début de cette séance, le poids qui s'en va est celui des croyances. Ce n'est pas de lui-même que le client se débarrasse, mais de *la pensée originelle*. Le « je » qui prend place en deuxième partie est le « je » du véritable adulte qui commence à se découvrir.

Lors de la séance suivante, Jean-Pierre continue l'investigation de « Je » :

« Comme si je reconstituais les pièces d'un puzzle, que je remettais tout en place pour me sentir moi, être, vivre...Surprise de découvrir en moi quelqu'un que je ne connaissais pas...Je suis à la fois ni le même, ni différent. Je ne connaissais pas mais c'était au fond de moi. Impression étrange comme si je passais de l'autre côté d'une sorte de voile qui m'empêchait de voir la réalité, de me connaître, de me sentir bien et en accord avec ce que j'avais au fond de moi...Impression d'ouverture, comme une fleur qui s'ouvrirait au soleil. Dans cette ouverture, je me sens exister, vivant...Je me sens comme dégagé d'une sorte d'écorce.. un peu comme une naissance... Je me sens plus moi, plus présent, dans la réalité...Impression d'un espace...Je peux le remplir cet espace qui s'offre à moi. Je m'y sens à l'aise...Impression qu'il y a un rayonnement intérieur qui me remplit, qui fait du bien. Sorte de plénitude...A la fois lumière et chaleur. Ça permet de voir, de connaître, de savoir, de comprendre (...) Comme si j'étais entier, complet. Impression de me remplir complètement ».

Nous allons arrêter là le détail de séances. Mais nous pourrions en communiquer bien d'autres, car le cheminement est le même pour tous les clients, que ce soit sur le versant négatif de la pensée originelle ou dans l'exploration du « vrai Je ».

Quelles sont les sensations, communes à tous, que découvrent et explorent les clients quand ils se « débarrassent » de la pensée originelle ? Soulignons-en certaines à partir des extraits que nous avons proposés : la sensation de lumière et de chaleur à l'intérieur, la sensation de rayonnement, la sensation d'espace intérieur, la sensation qu'il n'y a pas de temps, la sensation d'ouverture, de possibilité, d'accès à une compréhension, un savoir, de plénitude, de complétude.

Jean-Pierre a « *l'impression étrange comme si il passait de l'autre côté d'une sorte de voile* », Hervé ressent un état « *comme s'il était un bout de soleil* »... C'est un peu comme si les clients passaient «de l'autre côté du temps », voire peut-être de l'autre côté de la lumière.

V-3. Vers un modèle de Conscience Énergétique Identitaire

Nous avons mis en évidence certaines propriétés de la pensée originelle :

C'est une logique de pensée créatrice. Du processus de couplage *idée d'un extérieur-idée de soi*, émerge un système autonome, autopoïétique, de pensées développant une conscience. Nous pouvons parler d'une *conscience énergétique identitaire*.

Energétique, car nous avons vu qu'il s'agit d'une énergie de vie, d'une énergie de création (de mouvement, de capacité de réflexion, de sentiments, donc de vie).

Identitaire, car cette conscience cherche à s'identifier et crée une idée d'elle-même.

Damasio (1999) distingue la conscience primaire qui serait propre à l'ensemble du règne animal, de la conscience d'avoir conscience ou conscience réflexive ou étendue. Cette conscience réflexive crée la conscience globale de soi. Nous pensons par notre travail avoir montré comment le passage de la conscience primaire à la conscience réflexive se fait. Mais notre travail montre également que nous avons à distinguer deux types de consciences réflexives.

La première serait une conscience réflexive erronée car établie à partir de l'interprétation. Elle émanerait de la pensée originelle dans son versant apparemment négatif. Cette conscience réflexive serait liée au jugement de nous-mêmes. Nous avons vu (chap V-1.2) comment, pour la pensée originelle, l'idée d'un extérieur l'amène à une idée d'elle-même, soit dans « l'investissement » de l'impression extérieure, soit en contraire. Nous faisons l'hypothèse que cette conscience est la cause d'un mécanisme plus général d'identification à l'autre, qui nous amènerait à nous évaluer sans cesse par rapport à l'extérieur, les événements, la culture, les autres.

La seconde serait la conscience qui prend place une fois la première démobilisée. C'est celle que nous voyons émerger dans les séances d'Hervé et de Jean-Pierre. On peut voir qu'il ne s'agit plus d'une conscience basée sur *l'idée* mais sur la *sensation*. On pourrait dire qu'il s'agit du passage d'un mode « pensée » à un mode « être ».

Le concept de *conscience énergétique identitaire* prend ici également tout son sens : la possibilité s'ouvre pour la conscience de créer le soi à partir de possibilités et non plus en terme de limites liées aux pensées négatives. Le « soi » énergétique entame alors un voyage à l'intérieur. Ainsi, la sensation d'ouverture que mentionnent les clients est une ouverture au soi. C'est comme si un nouveau processus de couplage se dessinait d'où émerge une nouvelle relation au monde. Mais ce qu'il nous paraît important de rappeler c'est qu'à l'origine, au point de départ, cette énergie, la pensée, semble partir de rien, ou plutôt uniquement d'elle-même alors que le couplage est un algorithme qui part de deux éléments.

Ainsi, contrairement à Varela (1989) qui explique le couplage en s'appuyant sur le modèle de la cellule qui émerge de la soupe moléculaire en définissant et en spécifiant la frontière qui la distingue de ce qu'elle n'est pas, nous devons aller au-delà puisqu'au départ il n'y a que la pensée elle-même.

Nous devons alors faire l'hypothèse d'une autocréation. Ainsi, nous serions en mesure d'avoir une conscience de nous-mêmes, des capacités intellectuelles (suite à la création du questionnement), des sentiments, et peut-être un corps, grâce à une unique pensée, qui se serait comme scindée en une idée d'un extérieur (idée d'un non-soi) lui permettant d'élaborer une idée d'elle-même. Nous aurions ainsi avec ACCES un modèle expérimental d'une logique de la création matérialisant ce qui ne l'est pas. Création par laquelle nous nous affirmerions comme vivant et exprimerions notre autonomie.

Nous avons montré que cette logique produisait de la circularité (chap III-3.2) et nous venons de montrer qu'elle fabriquait de l'existence. Rappelons également qu'elle est fractale (chap III-3.5). A ce titre, il s'agit donc d'une forme qui se décline. Nous allons voir que nous pouvons la retrouver dans d'autres contextes de récentes recherches.

V-3-1. Le modèle de Conscience Énergétique Identitaire : un point de convergence

Nous avons jusque là observé le processus de pensée originelle duquel émerge une *conscience énergétique identitaire* sous ses deux aspects :

- Le « mode pensée » donnant lieu à une idée de soi en fonction de l'idée interprétative de l'extérieur.
- Le « mode être » auquel accède le client après s'être dégagé du « mode pensée » par le travail sur la pensée originelle, basé sur la sensation. *Ce couplage* donne lieu à une nouvelle conscience de soi, et en conséquence à une nouvelle « expérience » de soi. On pourrait dire qu'il s'agit du passage d'un état de « survie » à un état de « pleine vie ».

Nous avons montré que ce processus de pensée originelle était universel, sans lien avec l'histoire personnelle de chacun, sa relation aux autres, sa culture, son sexe, donc en amont du corps, *autoengendré*.

Mais force est de constater que c'est du travail thérapeutique, donc de la relation avec le thérapeute que pourra émerger le mode « être ». C'est de ce couplage, de cette rencontre de deux idiosyncrasies culturelles, celle du client et celle du thérapeute, qu'émerge cette nouvelle *conscience énergétique identitaire* pour le client par l'accès au « soi », et une *conscience énergétique identitaire* de plus en plus large pourrait-on dire, pour le thérapeute, par la compréhension de plus en plus fine du processus originel que cette relation et ce travail en commun permettent.

Ainsi, des formes fractales, hors du temps de la pensée originelle, émerge, par la relation, une cohérence et une compréhension globales du « soi » pour les deux acteurs. La conscience de chacun grandit, « s'énergétise » par l'énergie, la vie de la relation.

Rossi (1993 ; 2002) propose un modèle scientifique qui transcende la dichotomie cartésienne corps/esprit. Il explore comment l'esprit et les expériences psychiques influencent l'expression génique. Il montre que des pensées nouvelles peuvent créer

des connexions neuronales nouvelles (« neurogenèse ») à l'expression nouvelle de gènes auparavant silencieux. Nous ne pouvons qu'être en accord avec cet auteur quand il estime que la reconstruction de soi est « salutogène » et améliore l'état général de santé. C'est le constat au quotidien que nous faisons dans le cadre de notre activité professionnelle.

Que la relation en psychothérapie ACCES soit salutogène pour le client est une évidence pour nous ! C'est le but. Mais, on ne peut exclure qu'il en soit de même pour le thérapeute...

Si notre travail tend à montrer comment la conscience énergétique émerge de la « soupe originelle », les travaux de nos collègues doctorants menés dans le cadre du laboratoire de psychologie (Labécd) montrent comment cette conscience émerge par l'Education Thérapeutique du Patient (ETP) dans la relation de soins à l'hôpital (Garnier, 2008), et comment la *conscience énergétique identitaire* de malades se développe via les listes de discussion sur Internet, c'est-à-dire en ce cas, à partir d'une relation virtuelle (Herbet, 2008).

P.H Garnier (2008) pose la co-construction identitaire permanente comme condition nécessaire à la salutogénèse. En étudiant la logique des soignants, il montre la construction en miroir du soignant et du soigné, processus qu'il nomme récursif (jeu de miroirs renvoyant leurs images dans un processus sans fin), dynamique, instable. Cette redéfinition mutuelle est à l'origine d'un couplage nouveau du soignant.

Quant à la morphologie de la conscience co-construite, P.H Garnier précise que la structure de la conscience identitaire acquise présente une frontière arborescente. Par la méthode des mots associés, il montre que le couplage salutogène suppose que cette structure accroisse sa densité en rapport avec sa centralité. Ce processus récursif entraîne l'élaboration d'une frontière conçue comme un lieu d'échange constamment renégocié. La souplesse de cette frontière permet au soignant de préserver son identité lorsque celle-ci pourrait être mise en cause par un envahissement du patient.

Il affirme le rôle particulier que joue la culture dans l'élaboration de cette frontière. Son travail converge avec celui de W. Sherlaw (2006), qui a montré que l'action thérapeutique des politiques de Santé Publique n'est pas absolue, mais dépend d'un rapport de couplage avec les cultures nationales.

Des objets aident au maintien de la frontière (la blouse par exemple, le rôle de la salle d'attente, de la chambre etc.), et permettent de mobiliser la crédibilité des relations. Cette crédibilité étant à entendre au sens de l'intentionnalité phénoménologique prêtée à chaque geste. P.H Garnier montre le rôle transactionnel des objets appelés à s'inscrire différemment dans la construction de frontières et d'identités à travers la notion d'objets miroirs et d'objets flottants (masques représentant l'allergie par exemple).

Ce rôle transactionnel des objets nous semble rejoindre l'emploi du « elle » pour la pensée dans les séances ACCES. L'utilisation de la 3^{ème} personne permettant en effet une objectivation de la pensée et donc un recul ; à ce moment, le client « n'est plus ce qu'il pense qu'il est », mais « observe ce qu'elle [*la pensée*] pense ».

Enfin, P.H Garnier montre que l'éducation thérapeutique fonctionne comme un processus dynamique et non comme un ensemble de règles à appliquer ou comme

résultant de facteurs simples (deuil, déni etc.) selon une logique linéaire courante en psychologie de la santé. Son travail aboutit à la proposition d'un modèle biopsychoculturel centré sur le concept « d'énergie identitaire », une énergie organisationnelle apportée par la culture et les objets ETP (matériels, langagiers, métaphoriques). Il estime que l'ETP envisagée comme action créative peut conduire à la « grande santé ».

De son côté, J.Herbet (2008) montre, à partir de listes de discussion de malades atteints de mucoviscidose, que la culture dont parle P.H Garnier peut s'étendre aux échanges sur Internet. J.Herbet montre que la distance n'entrave en rien, au travers des échanges électroniques, les modèles d'échanges. Il met en évidence que ces échanges transforment l'identité des patients, qu'ils ont des effets salutogènes et ne sont pas rangés du côté d'effets virtuels d'Internet. Il met en évidence la dynamique de ces échanges et estime que : *« l'aspect énergétique de la conscience maintenu dans ce mode d'échange, est extracorporel »*. Il montre, contrairement à la démarche sociologique ou de psychologie sociale classique, le rôle des liens faibles, des « diasporas », dans la construction de l'identité. Il souligne que : *« dans l'ensemble des messages il apparaît que ces échanges « font vivre et mourir », que les participants aux listes entrent dans des réseaux de représentation de soi qui les maintiennent la tête hors de l'eau. Cette diaspora fonctionne comme une conscience de soi extra-corporelle qui se fait à distance, en dehors de la présence et qui se caractérise par son aspect énergétique dans la mobilisation d'énergies qui redynamise du point de vue de la santé. »*

Il montre également que les liens paradoxaux permettent d'accéder à une représentation de ce qui vivent les autres. Cet espace communautaire, cette diaspora confrontée en permanence à la mort, crée, de facto, des lieux de parole sur la mort et recrée donc, de par la parole sur la mort, des espaces de vie : des espaces de vies ré-investies.

Nous sommes amenés à constater que les propriétés de cette conscience extra-corporelle comme le souligne J.Herbet, la place dans un au-delà de la matière. Si nous revenons à la pensée originelle telle que nous l'avons étudiée, nous devrions même envisager, un amont de la matière.

De quelles théories disposons-nous pour rendre compte de cet « en amont » de la matière ? La question de l'amont de la matière est, comme nous l'avons dit, abordée par la physique lorsqu'elle tente d'extrapoler aux échelles très petites les phénomènes observables à l'échelle de nos corps. Elle est abordée en ordre dispersé par différentes théories qui n'ont pas, à ce jour, construit leur unité. Par exemple, la théorie de la relativité postule l'extrapolation à un niveau très petit des propriétés des corps à notre échelle (hypothèse de la dérivabilité). Cette hypothèse est contestée et explique peut-être qu'il faille compléter la théorie de la relativité par la mécanique quantique (synthèse que se propose précisément de réaliser la relativité fractale). Cette dernière n'est qu'une commodité de calcul et se révèle contenir maints paradoxes si l'on considère qu'elle décrit une réalité sous-jacente (ce qu'on appelle le réalisme).

Soulignons qu'une courbe relative à un phénomène faisant l'objet de 2 paramètres x et y , représente l'évolution du paramètre y en ordonnée en fonction de l'autre x en abscisse. La plupart des courbes sont continues. Elles sont en outre le plus souvent, en physique usuelle et notamment en théorie de la relativité, non fractale, présumées

dérivables. La dérivabilité et son corollaire le calcul intégral à partir d'équations différentielles, fait l'hypothèse que le phénomène est de même nature à un niveau très petit et à un niveau macroscopique. C'est pourquoi il est modélisé à un niveau très petit sous la forme d'une équation différentielle puis extrapolé à une échelle macroscopique par calcul d'intégration. La relativité fractale fait l'hypothèse qu'on ne peut extrapoler ce qu'on observe à une certaine échelle à une autre échelle (on ne peut extrapoler l'allure de la côte de Bretagne vue d'avion à ce qu'elle est pour un marcheur), seule une forme commune aux modèles aux différentes échelles existe. On peut ainsi faire l'hypothèse que la théorie de la relativité ne peut rejoindre la mécanique quantique à cause de cette extrapolation abusive. C'est l'hypothèse de L. Nottale qui retrouve précisément cette passerelle à partir de la notion d'invariance d'une forme attachée à un phénomène quelle que soit l'échelle et non d'invariance du phénomène lui-même.

Nombreux sont les physiciens qui ne se posent plus cette question mais ceux qui se la posent pensent qu'il existe plusieurs réalités simultanément possibles, un ordre impliqué inaccessible, l'expérimentation ou, plus généralement, la relation de l'observateur à la réalité venant modifier cette dernière.

Nous allons évoquer ce que suggèrent certaines de ces théories du point de vue d'une réalité hors du temps sachant qu'aucune d'entre elles ne peut être tenue pour définitive. Nous allons voir qu'il y a bien, dans ces théories, une place pour une logique de la conscience en dehors du temps, une des théories les plus intéressantes à cet égard étant peut-être celle de J. Barbour, parce qu'elle établit un lien avec la psychologie.

Si dans un premier temps, nous assimilons la matière à la masse, si nous nous inscrivons dans le cadre de la relativité, il va s'agir des théories relatives aux particules sans masse. Une des théories de la conscience attribuable à des particules sans masse est celle de Dutheil.

V-4. Un univers de conscience

V-4.1. La fin de la logique causale avec R. Dutheil

Régis Dutheil, agrégé de médecine et professeur de physique et biophysique s'est consacré pendant de nombreuses années à la recherche en physique fondamentale. Dans sa conception Dutheil (1990) avance qu'il y aurait trois univers ayant chacun un espace-temps différent :

- Notre univers sous-lumineux,
- L'univers des photons associé au mur de la lumière, où le temps et l'espace sont déjà très différents (ainsi le temps vécu par un photon serait toujours nul, ni spatial ni temporel),
- Le troisième univers, hypothétique avec son espace-temps spécifique, serait celui des tachyons ou particules superlumineuses.

L'univers lumineux pourrait être considéré comme l'interface des deux autres. On pourrait se le représenter comme un miroir. Ainsi l'un des univers pourrait être « l'image » de l'autre dans ce miroir.

La caractéristique principale de l'univers superlumineux serait que temps vécu et espace seraient confondus. En effet, la vitesse y serait illimitée. Quand on atteint une vitesse infinie, le concept même de vitesse n'a plus de sens. Ainsi, pour un être vivant dans l'univers superlumineux, il y aurait une instantanéité complète de tous les événements de sa vie. Les notions de passé, présent, futur disparaîtraient. Cet être serait présent en même temps en tous les points constituant les événements de sa vie. Il vivrait ainsi dans le même temps un seul événement et tous les événements. S'il existait une horloge superlumineuse, celle-ci ne pourrait mesurer qu'un mouvement superlumineux et en aucun cas un temps vécu puisque celui-ci serait immuable et spatial. Une des conséquences majeures liée à cet abolissement du temps vécu est que la notion de causalité disparaît.

D'après Dutheil, le calcul montre que, dans l'univers superlumineux, la néguentropie (l'information) augmente sans cesse. C'est donc un principe d'information maximum qui prend le pas sur le principe de causalité. L'information étant comme l'énergie, à savoir une entité primordiale qui a la capacité de prendre diverses formes, mais qu'on ne peut définir.

L'hypothèse de Dutheil est que cet univers superlumineux serait l'univers de la conscience : « *La conscience (...) est formée d'un champ de matière tachyonique, de particules superlumineuses situées au-delà du mur de la lumière et associées à un espace-temps dont les propriétés spatio-temporelles sont radicalement différentes de celles que nous connaissons* ». D'après cette hypothèse, « *chaque être vivant porterait en son sein, une partie, une parcelle de l'univers superlumineux qui, avec son champ de matière superlumineuse aux propriétés inhérentes, représenterait la conscience véritable* » (1992, p.93).

Dutheil rejoint ainsi l'hypothèse d'Eccles (1963) selon laquelle le cerveau ne serait qu'une sorte de machine, un détecteur, qu'un « esprit » pourrait faire fonctionner, mais il soutient que cet « esprit » (la conscience), serait faite de matière superlumineuse, dont la propriété capitale serait d'être de l'information et de la signification à l'état pur, et ce, dans l'instantanéité.

Bien que Dutheil, dans la lignée de la théorie de la relativité parle de *matière* et non d'*énergie*, ce qui retient notre attention dans sa théorie, c'est cette hypothèse d'un univers de conscience superlumineux, donc au-delà du temps, qui nous semble bien évoquer les sensations des clients « dans le soi ».

Mais pourquoi chacun ne « porterait-il en son sein » qu'une partie de cet univers ? Pourquoi la totalité des informations, en perpétuelle croissance, contenue dans la conscience superlumineuse ne serait-elle pas détectée par le cortex ?

Dutheil répond que s'il en était ainsi, l'univers sous-lumineux tel que nous le vivons n'existerait pas. La condition nécessaire à cette existence (la nôtre) est la présence de filtres qui ne laissent passer qu'une toute petite partie de cette information suivant des séquences causales, de manière à entraîner cette sensation d'écoulement du temps. Il suppose que ces informations sont distribuées suivant une loi d'affinités et

de significations. Le filtre du cortex aurait comme rôle de ne laisser passer que les informations nécessaires à la perception du présent et d'un temps qui s'écoule.

Mais ne pourrait-on supposer que le travail en thérapie ACCES, (à savoir la démobilisation de la pensée originelle négative donc limitante), éliminerait une partie des filtres et permettrait au client d'accéder à ce que l'on pourrait considérer comme cet autre niveau de conscience ? Ne pourrait-on postuler que le client a la possibilité d'entrer en contact avec cette conscience, le monde du « soi » peut-être ? Les impressions d'abolition du temps, d'énergie, de lumière, de possibilité, de compréhension (etc.), semblent bien nous le montrer.

Retenons de Dutheil qu'il réalise une première exploration des lois de l'univers en amont de notre espace temps. Cette première exploration conduit à envisager un univers où le temps « cinématique », c'est-à-dire le temps qui coordonne le déplacement des corps les uns par rapport aux autres dans notre espace temps, n'existe plus. Le mouvement ne correspond qu'aux déplacements dans cet univers, le temps y est, en quelque sorte, spatial. Dans cet univers, la relation causale de la science classique, celle qui explique le déplacement d'un corps par le choc avec un autre, mais aussi, en psychologie, la pulsion par la satisfaction d'un besoin lié au corps donc daté dans le temps et dans l'espace, n'existe plus.

ACCES montre bien une logique d'*interposition* de pensées nouvelles comme *cause* du changement, parce qu'elles créent des *configurations* nouvelles, donc ACCES relève bien d'un univers autre que celui des causalités. C'est une première convergence avec le travail de Dutheil.

Dutheil parle de loi d'information croissante ou de négentropie (organisation) croissante. Les synchronicités observées par Jung qui relient des phénomènes de même sens ou reliés aux mêmes signifiants (associer deux événements de même nom par exemple), le signifiant étant assimilé à un sens, seraient l'expression de cette loi d'organisation croissante.

Cependant, l'information est un concept issu du monde à notre échelle. Elle se réfère à des variables mesurant l'écart des effets d'un dispositif relativement à un but et à des paramètres de l'action permettant de se rapprocher de ce but. Dans un univers non matériel, où aucun objet n'existe, cette notion d'information perd son sens. Tout peut y être information. Nous allons voir que la notion de forme lui est préférable, c'est-à-dire toute structure associative : n'importe quel dispositif peut ainsi, par sa forme, véhiculer une information. La notion de structure associative sous-tendant une forme permet l'articulation entre la logique de la *conscience énergétique identitaire* et la conscience biocognitive issue du couplage.

Enfin, comme nous l'avons déjà dit, R. Dutheil ne remet pas en cause l'hypothèse de dérivabilité de la matière, ce que la théorie de la relativité d'échelle de L. Nottale va prendre en compte. Il ne prête pas non plus des propriétés particulières à la logique du vivant, ce qu'apporte R. Sheldrake.

Pour Dutheil, le cortex récepteur aurait un rôle d'ordinateur qui construirait entièrement notre univers sous-lumineux. On voit là une analogie avec la théorie de David Bohm (1981), pour lequel existerait un ordre sous-jacent au nôtre. Un ordre

mouvant, dont l'univers tel que nous le connaissons serait seulement l'une des *expressions* ; ordre que Bohm a baptisé ordre *impliqué*.

V-4.2. L'ordre impliqué (Bohm) : création permanente et logique holographique des métamorphoses

A l'intérieur de notre espace-temps, un même objet ne peut se trouver simultanément à deux endroits à la fois. Pourtant la mécanique quantique montre que deux particules éloignées de milliards d'années-lumière peuvent se comporter comme si elles étaient une seule et même entité. Pour Bohm, élève d'Einstein, les particules élémentaires n'obéiraient que partiellement aux lois de notre espace-temps. Toute une partie de leur comportement serait régie par un *ordre impliqué*.

Cet ordre serait comme replié au fond des choses et nous ne pourrions le connaître que par le fait qu'il *s'ex-prime*. Ce substrat primordial du monde ne serait pas constitué d'objets ni même d'espace, mais de champs relationnels en perpétuelle mouvance. Ainsi les deux particules physiquement très éloignées ne seraient en fait que deux expressions secondaires, comme deux projections sur deux écrans, d'une seule et même réalité primaire.

Mais là où Dutheil affirme l'existence d'une matière superlumineuse, pour Bohm, cet *ordre impliqué* que l'on peut deviner derrière le voile de la matière serait un pur mouvement, une création permanente.

Au-delà des lois mathématiques, Bohm se réfère à un moyen, d'explorer cet ordre : par l'émotion musicale. « *A l'instant précis où la musique vous émeut, vous pouvez, si vous êtes attentif, percevoir comment le passé, le présent et l'avenir de sa mélodie se télescopent en un seul point – un point qui est votre conscience. En un sens, à cet instant-là, vous mettiez un pied dans l'ordre impliqué ; une partie de vous se met à participer consciemment à ce « réel primaire » qui est l'implication de notre espace-temps¹* »

L'émotion musicale, qui permet l'accès à l'ordre impliqué, ne serait-elle pas du même ordre que la sensation qui émerge dans le « mode être » ? N'aurions-nous pas avec notre modèle de *conscience énergétique identitaire*, un modèle expérimental de cet *ordre impliqué* ?

L'incursion que fait Bohm par l'application de lois mathématiques, l'amène à faire l'hypothèse que dans cet ordre au-delà de la lumière, *ce qui est* serait un mouvement en soi. Mouvement échappant à l'espace-temps puisque l'engendrant. Un mouvement « rempli d'énergie », dont une caractéristique serait la *métamorphose* et non la *transformation* dont on parle normalement quand on se réfère classiquement à l'énergie, et où la loi holographique du tout et de la partie se trouverait vérifiée : chaque partie contiendrait l'information du tout, en même temps que celle-ci se trouve disséminée partout à la fois.

Cette interprétation postule l'existence d'une réalité pré-existante à l'observation. Nous savons aujourd'hui (Rovelli, 1996) qu'une autre interprétation des paradoxes de

¹ Entretien de D ;Bohm in Van Eersel (1986) : *La source noire* –Livres de poche

la mécanique quantique est possible, celle qui considère le primat, non de la réalité, mais de la relation de l'observateur à l'observé. C'est cette logique de la relation qui résout une fois pour toutes la question de la prédominance d'une réalité à l'image de la matière à notre échelle au bénéfice de structures relationnelles et que nous retrouvons dans le principe de relativité d'échelle de la relativité fractale.

La modélisation proposée par Mioara Mugur-Schächter considère que la démarche classique de connaissance consiste, pour avoir prise sur la nature, 1/ à supposer la pré-existence d'un objet à tout acte de conceptualisation, 2/ à prêter à cet objet des propriétés indépendantes de cet acte. Elle estime que cette démarche s'origine dans un avantage sélectif facilitant la survie de l'homme. Elle considère que cette représentation qui postule une réalité préexistante n'est pas suffisamment générale. Il y a en fait une *interaction* de l'observateur avec la nature qui *crée* un objet qui n'a aucune raison de préexister. [Une telle interaction suppose un espace et un temps propres à l'observateur]. Le propre de la connaissance scientifique est d'établir des correspondances entre ces interactions [au moyen, par exemple, d'un espace temps lié au type d'interactions étudiées : euclidien, de Minkowsky, etc.]. Il n'y a pas, en mécanique quantique, de mesure de propriété « d'objet », mais de mesure des *états des appareils de mesure* en relation avec « l'objet étudié »¹.

De façon très générale², un objet d'étude peut être abordé sous des facettes multiples, de même qu'un tissu peut être analysé de plusieurs manières (texture, composition chimique etc.). M. Mugur-Schächter prend encore l'image d'un puzzle découpé en morceaux dont l'analyse des propriétés ne pourrait se rapporter qu'à des sous-ensembles de morceaux pris au hasard. Les différentes facettes d'un objet constituent une arborescence à la façon des acteurs réseaux de la sociologie des sciences. Le temps apparaît comme projection a posteriori sur un axe des éléments de ce modèle.

Ne pourrait-on dire qu'au bout du bout, il y a la conscience, une énergie, *l'ordre impliqué*, le « soi »? Par le processus de pensée originelle dont nous avons montré la logique associationniste, fractale, qui au fur et à mesure de son « mouvement » développe du temps, de la causalité, de la « matière », n'aurions-nous pas un modèle du passage de *l'ordre impliqué* à *l'ordre expliqué*? Ainsi, au-delà de l'émotion musicale en tant que manifestation de *l'ordre impliqué*, nous aurions, par le processus de pensée originelle, une interaction entre l'ordre impliqué et les phénomènes à notre échelle.

Bohm précise : « *Nous ne disons pas que l'ordre expliqué soit fait d'ombres totalement illusoire. Il y a une certaine autonomie. Il pourrait même jouer en feed-back sur l'ordre primaire dont il est l'expression* ». Et si « ce qui cloche en nous » (comportements non-adaptés, souffrance émotionnelle, pathologies), étaient justement une forme de feed-back? Au vu du « voyage dans la pensée » que nous

¹ Mioara Mugur-Schächter, dans son projet « infra-mécanique quantique », indique que la façon à laquelle elle parvient de modéliser les connaissances n'est pas due au fait que les micro-états font partie de toute situation d'observation, mais au fait que, selon elle, ce sont les connaissances en général qui auraient du être présentées comme elle le fait. Simplement, à des niveaux très petits, la modélisation des connaissances qu'elle propose est la seule possible et elle rend compte des paradoxes de la mécanique quantique. Son usage à toutes les échelles est une généralisation de la démarche.

² Mioara Mugur-Schächter. (2006). *Sur le tissage des connaissances*. Paris : Lavoisier

faisons par le présent travail, et surtout au vu du changement qui s'opère chez les clients, serait-il « délirant » de supposer que la souffrance sous toutes ses formes, pourrait avoir comme rôle de nous ramener à *l'ordre impliqué* – on pourrait dire de nous amener à prendre conscience de notre *conscience*, autrement dit de notre « soi » dans *l'ordre impliqué* – dans le but de nous rappeler que fondamentalement, nous sommes énergie de création ?

Dans l'interview qu'il fait de Bohm, P. Van Eersel s'interroge :

« Tout au fond de notre mémoire, au nœud central de notre conscience, là où se croisent notre volonté et notre capacité à ressentir, il y aurait un trou ? Un trou par où nous échapperions à l'espace-temps ? Le fameux trou noir serait en nous ? Ce serait par là que nous participerions à l'ordre impliqué, à l'ordre primaire du flux matriciel du monde ? (...) Comme si l'univers entier basculait pour de bon à l'intérieur de chacun de nous. Comme si, à l'inverse, au fond des trous noirs infiniment denses, mystérieux pièges à lumière du bout des galaxies, se mettait à briller... de la conscience ! » (p.276).

Nous pouvons répondre à ces interrogations en reprenant en partie la séance de Jean-Pierre présentée précédemment (chap V-1.4) :

« Impression de tomber dans une sorte de gouffre sans fond qui emporte, avale. Rien pour se raccrocher. On glisse, on tombe emporté par le vide. Sensation de tomber à la fois effrayante et attirante. Peur de disparaître et sorte de bien-être d'enfin se débarrasser de soi, de cet être inutile qu'on est. Impression presque de plénitude de sentir qu'on disparaît même si en même temps on se débarrasse de cet être inutile, pesant, étouffant qu'on est. Disparition presque joyeuse... Impression en se débarrassant de soi, de découvrir quelque chose d'inconnu, de nouveau et d'avoir une sorte de carapace qui disparaît, s'en va... ».

Nous avons déjà montré (chap II-4) comment dans notre langage d'impressions, l'axe vertical était lié à des impressions positives ou négatives : le gouffre, le puits ou le trou noir étant toujours interprétés de façon négative. Nous faisons l'hypothèse que le thème que nous avons appelé « mouvement vers la mort » (chap III-2.4) correspond en réalité à une « descente au fond de soi » permettant d'accéder à l'univers de la conscience, à *l'ordre impliqué* de Bohm. L'interprétation faite au cours du processus de pensée originelle (interprétation menant à l'idée de mort) serait à l'inverse de la réalité de la vie en général et de la vie physique du corps ici et maintenant. Tous les clients quand ils contactent l'impression de tomber dans un gouffre, un trou noir ou le néant ont la pensée d'aller vers la mort, de fin et d'échec de soi. Ce n'est qu'à partir du moment où ils « acceptent » de se laisser aller dans cette impression, qu'ils pourront commencer à ressentir autre chose. On pourrait dire que ce n'est qu'au moment où ils se laissent aller dans la mort (il s'agit de l'impression bien sûr !) qu'ils commenceront à ressentir vraiment la vie, comme le montre l'extrait de séance ci-dessus.

L'ordre impliqué serait un mouvement pur, rempli d'énergie, engendrant l'espace-temps. N'est-ce pas ce qu'illustre la séance d'Hervé (chap V- 2) ?

Reprenons-en quelques extraits : « *Sensation de liberté, de soulagement, de liberté, de calme, d'étalement, de grandeur, de fluidité, de mouvement... Sentiment de*

plénitude, d'universalité, de totalité, d'appartenance...Sensation d'ouverture, de chaleur, de grandeur. Comme si j'ai la sensation d'être à la fois à ma taille et en même temps beaucoup plus grand...Etat d'unité, de totalité, d'être unique et en même temps dans le tout...Je me sens en accord, en adhésion...Confiance, puissance, force.. Bien-être...Impression d'éternité... »

Dans l'hypothèse où il se situe, Bohm mentionne que « *ce qui est* ressemble à un pur mouvement. Un mouvement *en soi*. Un mouvement qui échappe à l'espace-temps, parce que l'engendrant. Donc, spatiotemporellement, un « rien »¹.

Que nous montre la séance de Maryse, si ce n'est cette création du temps : « *C'est calme...Clair...C'est vide...Il y a de l'espace...C'est large...Mais il n'y a pas de perspective, pas de profondeur, pas de champ de vision ouvert...Dans un premier temps ça avait l'air spacieux mais pas en profondeur...Il n'y a pas de devant. Impression d'immobilisme...Pas d'avenir, pas d'avant...Ça ne bouge pas vers devant...Sentiment de vouloir échapper de ce contexte, comme si il y avait un besoin de trouver de la perspective...Il y a un besoin de mouvement, de bouger, de se dépenser, de vivre sans doute...»*

Et ce « rien » dont parle Bohm, ne rejoint-il pas notre constat (chap V-3), quand nous amenons que contrairement au couplage, algorithme qui part de deux éléments, au point de départ, la pensée originelle semble partir de rien si ce n'est d'elle-même, dans un processus d'auto-création ?

Nous faisons l'hypothèse que « *conscience* » et « *vie* » ne font qu'un et pourraient correspondre au « mouvement pur » de Bohm. La conscience serait l'énergie de création. Nous rejoignons ainsi la pensée de Bergson² pour qui la vie est un processus créateur permanent porté par « l'élan vital » qui se déploie et se différencie dans des formes toujours nouvelles. Bergson souligne que l'entendement est incapable de comprendre le vivant, car il procède d'un mode de fonctionnement statique, qui, parce qu'il abstrait et isole, ne peut rendre compte du dynamisme et de l'inédit de la vie. Ainsi, seule *l'intuition*, concentration et engagement de « l'âme toute entière », permet, selon Bergson d'entrer en « sympathie » avec la source créatrice de l'élan vital. Ne serait-ce pas ce qui se passe en thérapie ACCES, une « connexion » à l'intuition telle que définit par Bergson ?

Le processus de pensée originelle, énergie de la conscience, permettrait la création de l'idée de temps, la création de matière au même titre que la création d'une œuvre d'art ou d'une théorie scientifique etc. Nous aurions là le passage de *l'ordre impliqué* à *l'ordre exprimé*.

Il nous semble possible également de converger vers l'approche de la physique contemporaine proposée par Barbour (2001), qui reprend l'idée que le temps (cinématique) est une construction sociale, plus précisément sociocognitive, et que les « vraies » lois de la nature sont à construire indépendamment du temps. Il retrouve donc les intuitions de la plupart des physiciens mais à partir d'un modèle du temps (cinématique) proche de l'approche contemporaine du fonctionnement du cerveau puisque celui-ci percevrait des plans fixes indépendamment du temps (cinématique). Le temps (cinématique) représente alors la construction d'une relation

¹ Bohm in Van Eersel-op. cit

² Henri Bergson. *L'évolution créatrice*.

entre ces plans. Les « vraies » lois de la nature se rapporteraient donc à des métamorphoses (évolution des formes) à la façon du modèle de Bohm.

En termes psychologiques, c'est comme s'il valait mieux étudier les différentes relations humaines possibles plutôt que leur succession à travers des histoires personnelles réelles. De ce point de vue, il est par exemple plus intéressant de comparer la relation entre Tristan et Iseult à celle de Roméo et Juliette plutôt que de suivre les péripéties historiques de chacune des deux histoires.

En thérapie ACCES, nous observons bien que le temps n'existe pas. Comme nous l'avons montré à travers la séance de S (chap III-3.5.), en relevant l'aspect fractal de la pensée, nous voyons bien que S entretient les mêmes relations dans sa vie quotidienne avec les hommes, que la pensée originelle entretenait avec elle-même en amont de tout couplage biocognitif. La même forme se répète faisant fi de l'histoire événementielle de S.

Rappelons que la relativité d'échelle (Nottale, 1998) lève l'hypothèse de la dérivabilité, de la notion d'objet aux contours simples et définissables à l'aide de la géométrie classique, distinct d'un espace de déplacement, réunit relativité et mécanique quantique et montre l'origine relationnelle des lois de la nature. Il montre la notion de forme identique quelle que soit l'échelle, y compris les échelles pour lesquelles le temps est annulé, ce qu'ACCES a bien mis en évidence.

Il nous reste un point à préciser : nous avons affirmé à différentes reprises que le processus de pensée originelle, tel que nous l'observons en séances ACCES semble universel. Nous avons montré (chap V-1.2 ; 1.3 ; 1.4), que bien que la pensée interprète négativement ce qu'elle « croit vivre », c'est en réalité toutes nos capacités qui se développent : la capacité à se penser, qui est le propre de l'espèce humaine (et peut-être des espèces animales évoluées) ; la capacité de réflexion, d'analyse, de questionnement, base de notre intellect, de notre « corps mental » ; la capacité à « ressentir », base de notre « corps émotionnel ».

En suivant notre logique, toutes ces capacités seraient issues de l'énergie « conscience-vie », c'est-à-dire d'une énergie de création. Il y aurait ainsi de la « pensée universelle » au-delà, et même en amont de la matière. Rappelons que, comme nous l'avons exposé (chap II-5-La technique ACCES), pour parvenir à cette conscience hors du temps, qui représente l'ouverture au « soi » pour les clients, il convient d'inhiber la conscience causale, en développant une attitude de « métapensée ».

Après les théories de Dutheil, Bohm, Barbour et Nottale, c'est vers la quatrième approche de l'au-delà de la matière, celle venue de la science du vivant et qui va rendre compte de la logique de la création propre au vivant que nous devons nous tourner. Nous allons substituer à la notion imprécise d'information de Dutheil (et parfois de la mécanique quantique) la notion de forme.

Le modèle de Shelldrake va nous fournir une explication pour l'énergie mise en jeu par les processus de conscience. La signification utile au processus de *résonance morphique* (qu'avait pressenti Jung) va être la généralisation d'une forme. Ainsi, pour Shelldrake, les ondes de forme seraient propres au vivant et irréductibles aux ondes de la mécanique quantique, même s'il y a des aspects communs.

V-4.3. La causalité formative et les champs morphogénétiques

Ce qui intéresse Sheldrake (1981 ; 1988), ce sont les formes en tant qu'elles caractérisent le monde vivant. Comment les végétaux, à partir d'embryons simples, font-ils pour se développer et acquérir les formes caractéristiques de leur espèce ? Qu'est-ce qui fait que malgré le renouvellement constant de nos cellules, nous gardions la même forme, le même visage ?

Sheldrake a commencé à s'intéresser aux champs morphiques alors qu'il étudiait le développement des plantes à l'université. L'approche simpliste du problème consiste à dire que toute morphogenèse est génétiquement programmée, et que les différentes espèces se contentent de suivre les informations contenues dans leurs gènes. Pour répondre à ses propres questions, Sheldrake entreprit tout d'abord des recherches en génétique en se concentrant sur un point précis : comment la double hélice d'ADN peut-elle contenir dans son code la forme globale d'un être vivant ? Déception... Point de réponse du côté de l'ADN. En effet, on sait que les molécules d'ADN sont les mêmes dans toutes nos cellules, alors comment l'ADN d'une cellule peut-il savoir où il est ? « *Nos bras et nos jambes sont chimiquement identiques : si on les broyait et que l'on faisait une analyse biochimique, on ne pourrait les distinguer. Ils sont cependant différents ; pour expliquer leur forme, il faut quelque chose de plus que les gènes qu'ils codent* » (Sheldrake, 2001)

Il semble bien qu'on n'ait pas trouvé le moindre mécanisme permettant aux cellules de se situer par rapport à l'organisme global...

Pour Sheldrake¹, formes physiques et figures intérieures (pensées, habitudes, comportements, instincts, etc.) obéiraient exactement aux mêmes lois. Toute forme serait engendrée par (et engendrant) des *champs morphogénétiques*. Un champ morphogénétique serait une sorte de matrice invisible qui sous-tend la forme de l'organisme en cours de croissance, et par la suite. Il ne s'agit pas là d'un « grand architecte », mais bien de champs, autrement dit de régions d'influence dans l'espace-temps, situés dans et autour des systèmes qu'ils organisent, à l'instar des champs magnétiques et d'autres champs naturels reconnus. Ces champs présentent trois caractéristiques :

- Ils constituent un champ de type nouveau, non encore reconnu par la physique.
- Comme les organismes qu'ils façonnent, ils sont évolutifs. Ils ont une histoire et intègrent une mémoire nourrie en vertu d'un phénomène de résonance morphique.
- Ils appartiennent à une famille plus vaste de champs appelés champs morphiques.

Nous avons là les principes qui sont le fondement de ce que Sheldrake appelle la causalité formative. L'hypothèse de la causalité formative suggère que dans les systèmes auto-organisés, il existe, à tous les niveaux de complexité, une globalité soumise à un champ organisateur propre à ce système, son champ morphique. Tout système qui s'auto-organise est un tout fait d'éléments, qui constituent eux-mêmes un tout à un niveau inférieur. A chaque niveau, le champ morphique confère à chacun

¹ In Van Eersel (1986). *La source noire* – Le Livre de Poche

de ces tous ses propriétés caractéristiques et en fait quelque chose de plus que la somme des éléments qui le composent.

On parle ainsi de champs morphogénétiques pour les champs responsables du développement et de la conservation de la forme des organismes ; de champs perceptuels quand il s'agit de l'organisation de la perception, du comportement et de l'activité mentale ; les champs sociaux et culturels régissent l'organisation de sociétés ou de cultures etc. Toutes ces variantes de champs organisateurs sont des champs morphiques.

Les champs morphiques fonctionnent sur le mode probabiliste. Ils restreignent, ou ordonnent, l'indéterminisme inhérent aux systèmes soumis à leur influence. Ils englobent et connectent les différentes parties du système qu'ils organisent. De plus, ils orientent (logique de résonance morphique) les systèmes placés sous leur influence vers des buts ou des finalités caractéristiques (Sheldrake, 2001).

Ces champs n'ont pas été étudiés par la physique jusqu'à présent, ce pour diverses raisons : parce que les formes au sens de Sheldrake ne mettent pas en jeu le genre d'énergie attribuée aux processus physicochimiques classiques. Il semble y avoir une énergie d'une nature nouvelle, on pourrait dire une sorte de « présence ». Sheldrake ne s'appuie plus sur la théorie des quantas. Ceci est intéressant car le principe de non localité découle d'une interprétation étroite de la mécanique quantique selon laquelle un réel pré-existe à l'observation : une interprétation actuelle – qui rejoint la relativité fractale – est que l'observation est une *relation* entre observateur et observé. Ainsi, une forme ne se crée qu'une fois, elle est donc unique, or la science ne sait étudier que ce qui est reproductible. Enfin les champs morphiques étant évolutifs ils ne peuvent donc être fixés une fois pour toutes par les équations mathématiques. De plus, et principalement, les ondes de formes relèvent de la vie. Elles ne peuvent être détectées que par des organismes vivants. Bien que controversées, quelques expériences de psychophysiques ont été réalisées par Peoc'h notamment.

La seule façon que nous ayons de connaître un champ, c'est de le faire *résonner*. Ainsi, ce qui fait résonner un champ gravitationnel, ce sont les masses. Nous avons une certaine masse, donc nous faisons résonner le champ gravitationnel de la terre et nous ressentons l'impression de peser un certain poids. Mais ce qui, selon Sheldrake, fait résonner un champ morphique, ce sont les formes elles-mêmes.

On peut se représenter un champ morphique comme une vallée le long duquel des boules rouleraient vers leur objectif. L'image est importante car c'est comme de vouloir étudier l'évolution des formes depuis *l'intérieur du temps*. Lentement, les milliards de formes s'écouleraient dans les milliards de vallées, de champs morphiques. Ces vallées, images de ces mystérieux champs, ont été baptisées *Chréodes* par le biologiste britannique C.H. Waddington. « *Quand une forme est de création récente, par exemple un cristal nouveau, sa vallée (ou chréode) est très peu profonde. La manifestation de sa création est encore instable. Mais chaque fois que cette forme se répète, sa chréode se creuse un peu plus. Les formes vieilles de milliards d'années, et très répandues, comme l'atome d'hydrogène, ont des chréodes tellement profondes qu'on n'en voit pas le fond ! Et le simple grain de blé, dont la forme a été répétée bon nombre de fois aussi, a une chréode encaissée comme un canyon* » (Sheldrake in Van Eersel, op cit)

La matière, pour y recevoir une forme, serait happée par une chréode spécifique parce qu'elle présente un début de forme, un germe morphique sensible à un champ morphogénétique précis avec lequel il entrera en résonance. Ce germe lui-même serait issu d'une autre forme, fille d'une forme antérieure et ainsi de suite jusqu'à la genèse, dont la création elle, échappe à toute tentative d'encerclement théorique... La résonance morphique est la base de la mémoire présente dans les champs aux différents niveaux de complexité. Tout système morphique se règle sur des systèmes similaires antérieurs. Chaque individu puise ainsi dans une mémoire collective un fond commun qu'il alimente à son tour. Dans le contexte humain, on peut faire l'hypothèse que cette mémoire est très proche de l'inconscient collectif de Jung.

Enfin, donnée importante, la résonance morphique a des effets non localisés, à la fois dans l'espace et dans le temps. Sheldrake s'appuie là sur la théorie des quanta, laquelle postule l'existence de connexions et de corrélations à distance. La non-localité constitue l'un des aspects les plus surprenants et les plus paradoxaux de la théorie des quanta en ce sens que des éléments d'un système quantique qui ont été unis dans le passé conservent une capacité de connexion instantanée même lorsqu'ils sont très éloignés.

L'hypothèse de Sheldrake est intéressante en ce sens qu'elle rend compte du fait que la résonance morphique est décelable tant en physique, chimie, biologie qu'en psychologie et sciences sociales. De plus, selon l'hypothèse de la causalité formative, les champs morphiques s'étendent au-delà du cerveau dans l'environnement ; ils nous unissent ainsi aux objets de notre perception, et nous permettent d'influer sur eux par le biais de notre intention ou attention. Cet aspect là des champs peut être éprouvé. S'ils existent, ils impliquent que nous pouvons influencer sur les objets rien qu'à les regarder, d'une manière que la physique classique ne peut expliquer. Par exemple influencer sur des gens qui nous tournent le dos et ressentent pourtant que nous sommes en train de les fixer. On pourrait ainsi, par exemple, trouver par les champs morphiques, l'explication des inventions qui se découvrent quasiment au même moment aux deux bouts de la planète.

Préfigurant la théorie de Sheldrake, certaines recherches réalisées autour des années 1930 sur l'apprentissage animal convergent d'ailleurs vers l'hypothèse d'un apprentissage par résonance morphique : ainsi à la fin des années 20, MacDougall a découvert un phénomène intéressant lors d'une expérience avec des rats de laboratoire. Ces derniers étaient dressés pour sortir d'un labyrinthe soit d'un côté éclairé, avec une décharge électrique, soit de l'autre côté plus sombre, mais sans danger. Dans la seconde étape de l'expérience, on éclaire la seconde sortie, en mettant la décharge électrique.

Les rats apprennent qu'il est dangereux d'emprunter une sortie éclairée. S'intéressant au nombre d'erreurs commises par les rats, MacDougall (1927) constate avec surprise que les rats des générations suivantes apprennent de plus en plus rapidement et commettent de moins en moins d'erreurs. Ils semblent apprendre implicitement de l'expérience des générations précédentes.

Les résultats de MacDougall étant controversés, Crew (1936) recommence l'expérience. Il constate que la première génération apprend le comportement très vite (en moyenne 25 erreurs alors que les rats de première génération de MacDougall en commirent 165). Fait étonnant, les animaux paraissent en être au stade où se trouvent les rats de MacDougall lorsque celui-ci avait interrompu ses expériences. La

causalité formative soutient l'hypothèse qu'il doit y avoir une accélération de l'apprentissage, à chaque fois que les animaux sont dressés ou qu'ils gagnent un type d'habitude différent (Garnier, 2008).

Autres exemples, les mystères de la navigation animale (car comment les bans de poissons peuvent-ils changer aussi vite de cap sans se cogner ?), de la migration pourraient trouver là une réponse etc.

Sheldrake (2001) relate les expériences du chercheur français René Peoc'h sur le pouvoir de l'intention : les poussins « s'imprègnent », c'est-à-dire développent un lien affectif avec le premier objet animé qu'ils rencontrent et dès lors le suivent partout. Dans des conditions normales cette imprégnation affective les lie à leur mère mais il peut en être autrement si les œufs éclosent dans un incubateur. Pour ses expériences, Peoc'h a utilisé un petit robot monté sur roues qui évoluait de façon aléatoire. Les mouvements étaient régis par un générateur interne. L'itinéraire était enregistré. Imprégnés par ce robot, les poussins nouveaux-nés ont voulu le suivre comme une mère, mais l'expérimentateur les a enfermés dans une cage pour les en empêcher. Condamnés à voir le robot sans pouvoir aller vers lui, ils l'ont attiré vers eux (*figure 1*). Le désir de se rapprocher de lui semble avoir agi sur le générateur, maintenant le robot à proximité de la cage. Des poussins témoins, non imprégnés, n'exerçaient pas cet effet sur les déplacements du robot.

Ainsi, le désir des poussins a influé à distance sur des événements aléatoires au point de pouvoir « attirer ». D'après Sheldrake « *un tel phénomène aurait été impossible si les « sentiments » des animaux restaient confinés dans leur cerveau. Mais leurs intentions transpiraient à l'extérieur, au point d'affecter le comportement d'une machine* ». (2001, p.352).

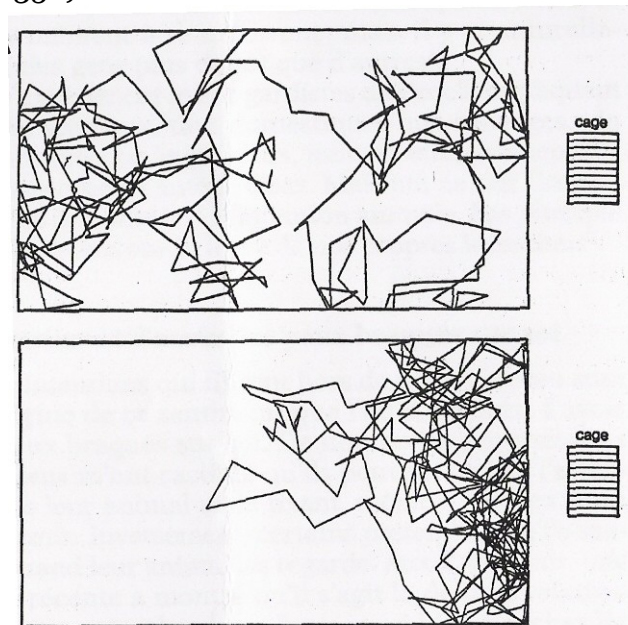


Figure 1 Itinéraire suivi par le robot

En haut : expérience témoin - Déplacements du robot lorsque la cage est vide.

En bas : Déplacements du robot lorsque des poussins âgés d'un jour, imprégnés par le robot sont dans la cage.

Donc il pourrait y avoir un pouvoir de l'intention sur la matière. Cette influence est assimilée par Sheldrake à un champ morphique qui se projette à l'extérieur sur l'objet de l'attention et qui relie à cet objet. On peut faire l'hypothèse qu'il y a co-construction d'une forme entre le poussin et le robot.

Si nous revenons à notre objet d'étude, n'aurions-nous pas là une réponse à la disparition des symptômes physiques des clients ? La perte de poids d'Isabelle (chap I-1.4) ne pourrait-elle pas être liée à une évolution du champ morphique de la pensée d'Isabelle ? Ainsi au fur et à mesure du dégagement de la pensée originelle négative (une chréode ?), l'évolution du champ morphique de sa pensée l'aurait amenée à contacter et expérimenter le pouvoir sur son corps.

Ne pourrait-on dire que lors des séances ACCES, les clients suivent un chemin, une forme de chréode de *l'intérieur* ? Ils se retrouveraient ainsi comme à l'intérieur du processus de la vie, tout en étant conscients qu'ils sont ici et maintenant.

L'hypothèse de Sheldrake rendant compte du fait que la résonance morphique est décelable tant en ce qui concerne la matière que la pensée, il nous semble possible de dire que le processus de pensée originelle tel que nous l'avons décrit pourrait s'assimiler à un champ morphique dont l'une des caractéristiques est d'être au-delà de l'espace-temps, non localisable et s'étendant au-delà du cerveau. Afin de bien refléter ces caractéristiques, nous proposons de renommer le terme employé en méthode ACCES de *pensée originelle* par la terminologie plus précise de *logique énergétique identitaire*.

Pensées et corps sont articulés en vue de la préservation d'une forme, qui, pour Rossi, est une information qui circule sous des formes différentes selon les espaces concernés. Il nomme ce processus transduction. Il nous faut substituer à l'idée d'information chez Rossi, l'idée d'une forme¹ qui fait l'objet de transduction. La transduction est donc le processus par lequel la même logique s'observe dans des cadres différents (la logique psychosomatique en est l'exemple mais aussi le passage d'un processus hormonal à un processus immunitaire, moteur, etc.). Cette transduction est selon Rossi, la logique même de la vie, liant la pensée et la matière. A partir de la logique de transduction, des pensées nouvelles peuvent entraîner des connexions neuronales nouvelles (« neurogénèse ») et de nouvelles expressions des gènes. Elle exprime l'activité créatrice de la personne. Nous constatons en thérapie ACCES, cette influence de la pensée sur le corps. Les résultats de l'évaluation réalisée par la MGEN (chap I-1.1) sur 10 patients souffrant (entre autres) de troubles du comportement alimentaire, mettent bien en évidence l'évolution du BMI (indice de masse corporelle) en lien avec le travail réalisé en thérapie ACCES.

La vie, dit Bergson, est un flux continu. Ce flux échappe malheureusement à la science, car il faudrait, pour l'appréhender, se représenter le temps de *l'intérieur*. La science se veut objective. Ce faisant elle ne peut appréhender les choses que de l'extérieur, et comme des états statiques successifs, à la manière d'un dessin animé où il y a une illusion de mouvement. Bergson a mis en garde les scientifiques à ce

¹ Une information qui se transmet est de type objectif à atteindre (logique de la cybernétique de première génération), et cette notion entérine la distinction entre énergie et information (conduisant à l'impasse dite du démon de Maxwell) alors qu'une forme lie énergie et information (comme le montre ACCES) et transmet une structure, par exemple la structure s'approprié avec le geste de la main (et, plus globalement du corps) de prendre, le regard(et l'attitude cognitive etc.) qui prend.

propos : « *On ne se fût plus demandé où un mobile sera, quelle configuration un système prendra, par quel état un changement passera à n'importe quel moment : les moments du temps, qui ne sont que des arrêts de notre attention, eussent été abolis ; c'est l'écoulement du temps, c'est le flux même du réel qu'on eût essayé de suivre. Le premier genre de connaissance a l'avantage de nous faire prévoir l'avenir et de nous rendre, dans une certaine mesure, maîtres des événements ; en revanche, il ne retient de la réalité mouvante que des immobilités éventuelles, c'est-à-dire des vues prises sur elle par notre esprit : il symbolise le réel et le transpose en humain plutôt qu'il ne l'exprime. L'autre connaissance, si elle est possible, sera pratiquement inutile, elle n'étendra pas notre empire sur la nature, elle contrariera même certaines aspirations naturelles de l'intelligence ; mais si elle réussissait, c'est la réalité même qu'elle embrasserait dans une définitive étreinte* » (1941).

Nous soutenons qu'en thérapie ACCES, c'est le processus de vie lui-même, et par là même l'espace de la conscience, qui est recontacté de *l'intérieur*. Nous avons là l'explication de l'interprétation initiale, cause de jugement négatif de soi, de mal-être et de pathologies, car à l'origine, de l'intérieur, le sens global, la forme globale de vie ne peuvent être saisis. C'est le travail à double niveau (intérieur et observateur par l'utilisation de la 3^{ème} personne) qui est libérateur et qui permet au client d'intégrer toutes les réelles potentialités de sa vie.

Dominguez-Romero (2007), dans sa synthèse d'interviews réalisées auprès de clients ACCES à Québec souligne :

« En ce qui concerne le dépassement de soi ou accomplissement de soi, ces personnes interviewées voient ceci comme une évolution constante qui commence dès le début du processus et qui peut aller au-delà. Il y a ici un lien étroit avec l'estime de soi, ou encore avec le sentiment de libération. Le fait de se retrouver avec soi même, mène à une réalisation ou encore dépassement de soi, qui peut aller jusqu'à une dimension plus spirituelle ».

Ce dernier point n'est pas sans rappeler le projet de la psychologie transpersonnelle, qui est de construire un paradigme rendant compte de toutes les formes de connaissance, et notamment l'essai de Flier (1995) qui définit le mysticisme à partir de la raison.

V-4.4. Le constructivisme développemental (Flier)

Piaget a décrit les stades du développement intellectuels. Kohlberg (1969 ; 1990) s'est appuyé sur cette description, et a ensuite proposé les stades du développement moral. Keagan(1982 ;1994) a ajouté au modèle piagétien la prise en compte du jugement moral de Kohlberg. Cela l'amène à considérer chaque étape de développement de Piaget comme mettant en jeu un objet – l'élément de connaissance qui peut être manipulé – et un sujet – les éléments de connaissance implicites dans lesquels le sujet est imbriqué.

S'appuyant sur le modèle développemental de Kegan, Flier (1995) compare chaque stade à une grenouille dans une mare : la grenouille croit que c'est la mer. Elle saute et constate alors qu'il ne s'agit que d'une mare ; elle passe alors au stade suivant.

Ainsi, avant le stade d'invariance des volumes, l'enfant s'identifie à ses pulsions, à ce qu'il perçoit à travers des volumes variables. Pour lui, il y a beaucoup à boire si le niveau de liquide est élevé même si le verre est étroit.

Au premier stade, il va objectiver sa pulsion de boire à travers une objectivation du volume à boire.

Au deuxième stade (autour de 7 ans), les pulsions sont objectivées. Tout le monde fonctionne selon le même modèle. La morale est de type égalitaire : tu as tes crayons, j'ai les miens.

Au troisième stade (pré-adolescence) il y a une prise en compte de la subjectivité des besoins de chacun. Chacun peut apprécier différemment une même quantité en fonction de la relation qu'il a avec celui qui donne. Ce que chaque chose représente pour quelqu'un tend à être objectivé. Le risque est d'agir en fonction de ce que les autres attendent de vous. La morale est basée sur l'attente des autres.

Au quatrième stade, le sujet gère tout ce que les autres pensent de lui en restant lui-même à travers l'élaboration de principes de vie. C'est l'attente des autres relativement à soi qui est objectivée. La morale est basée sur des principes qui régissent les attentes des autres.

Mais là où Kohlberg et Kegan pensent que la morale est la conséquence du développement, Flier pense qu'elle est le moteur. En effet, c'est la perception morale des conflits à chaque stade qui ferait passer au stade suivant. La morale est ici quelque chose qui amène à respecter la vie en général. Ainsi, c'est lorsque mes pulsions entrent en conflit avec les autres que j'élabore l'idée d'égalité des volumes ; c'est parce que l'idée d'égalité des volumes n'explique pas les conflits liés aux relations entre les gens que j'élabore l'idée de prendre en compte les attentes ; c'est parce que prendre en compte les attentes des uns et des autres aboutit à des conflits que j'élabore une logique de principes devant régir les attentes.

Pour Flier, il n'est donc pas possible, contrairement à Piaget, de construire une théorie du développement sur des bases purement intellectuelles. La réalité ultime est d'ordre moral.

Les stades de Flier montrent la construction de réflexivité à partir de l'objectivation d'états fusionnels. Cela rejoint le travail fait en thérapie ACCES quand progressivement, le client objectivise la pensée originelle erronée (dans son versant négatif donnant lieu au jugement négatif). Petit à petit, le client quitte cette fusion entre la pensée et lui-même. En prenant conscience, par cette objectivation qu'il n'est pas ce qu'il pense qu'il est, il glisse du « mode pensée » au mode « être », qui nous semble rejoindre le cinquième stade tel que décrit par Flier.

Le cinquième stade est pour Flier un stade où l'on cesse de s'identifier à soi pour s'identifier à ce qui ne dépend plus de sa propre vie (le *dharma* des Indiens ou le *Tao*). A ce stade, je suis à la fois vivant et mort et ni vivant ni mort. Pour Flier, c'est s'identifier à la relation qui crée la vie, à savoir s'identifier simultanément ni à vous ni à moi séparément, mais aux deux à la fois.

Ce stade est une *manière de connaître*, à la différence des autres, ce n'est pas un savoir. On pourrait traduire ça par une intuition, faute de mot occidental. Flier dit que cet état est comparable à l'enfant¹ lorsque, n'ayant pas d'attentes par rapport au monde, il est le monde, naturel, serein, sans ego, transparent. Intégrité morale, transparence, amour sont les trois clefs d'accès à cet état, présentes dans toutes les religions. L'intégrité morale et la transparence sont les conditions de l'agapé. Si le conflit moral est la condition de la transcendance, du passage au stade supérieur, comme un moteur, l'agapé en est le carburant.

Intégrité morale, transparence, amour produisent la paix (définie comme l'accord entre ce que l'on fait avec ses mains, ce que l'on sent dans son cœur, ce que l'on pense avec sa tête). D'après Flier, ce stade ultime du développement personnel est souvent atteint à l'approche de la mort, mais beaucoup ne l'atteignent jamais. C'est [pour Kegan] le stade de l'état mystique.

A l'issue de cette étude des récentes théories en sciences physiques, science du vivant et de l'approche transpersonnelle de Flier, il nous paraît possible de proposer une modélisation de la *logique énergétique identitaire* qui pourrait s'envisager comme un point de convergence entre les sciences et notre création d'être humain.

V-5. Convergences ultimes

Nous avons vu, rejoignant ainsi D.Bohm, que la *logique énergétique identitaire* semble être une énergie créatrice de mouvement, et mouvement en soi. Nous avons de plus montré sa logique associationniste, fractale, qui au fur et à mesure de son « mouvement » développe du temps, de la causalité, de la « matière », et il nous a semblé possible d'émettre l'hypothèse que la logique de la pensée originelle pourrait représenter un modèle du passage de *l'ordre impliqué* à *l'ordre expliqué*. Suivant D. Bohm, nous avons supposé que cet ordre impliqué pourrait être le domaine du « soi », de la conscience pure. Ainsi, comme l'a souligné P. Van Eersel : « *Tout au fond de notre mémoire, au nœud central de notre conscience, là où se croisent notre volonté et notre capacité à ressentir, il y aurait un trou ? Un trou par où nous échapperions à l'espace-temps ? Le fameux trou noir serait en nous ? Ce serait par là que nous participerions à l'ordre impliqué, à l'ordre primaire du flux matriciel du monde ?* »

Nous nous sommes inscrits dans l'au-delà de la matière, suivant en cela R Sheldrake, pour qui formes physiques et figures intérieures (pensées, habitudes, comportements, instincts, etc.) obéiraient exactement aux mêmes lois. Toute forme serait engendrée par (et engendrant) des *champs morphogénétiques*. Rappelons que selon l'hypothèse de la causalité formative, les champs morphiques s'étendent au-delà du cerveau dans l'environnement ; ils nous unissent ainsi aux objets de notre perception, et nous permettent d'influer sur eux par le biais de notre intention ou attention.

Commentant l'expérience de Peoc'h, qui montre comment le désir des poussins a influé à distance sur des événements aléatoires au point de pouvoir attirer un robot, Sheldrake souligne qu'« *un tel phénomène aurait été impossible si les « sentiments* »

¹ Il cite l'Evangile de Mathieu à ce sujet : aller au royaume de Dieu dans l'état d'esprit d'un enfant.

des animaux restaient confinés dans leur cerveau. Mais leurs intentions transparaient à l'extérieur, au point d'affecter le comportement d'une machine ».

A la lumière des observations sur la *logique énergétique identitaire*, telles que nous les avons proposées dans ce travail, le modèle ci-après nous semble pouvoir représenter un modèle de convergence. Ne pourrait-on penser qu'il pourrait être une ébauche de clef d'unification des sciences ?

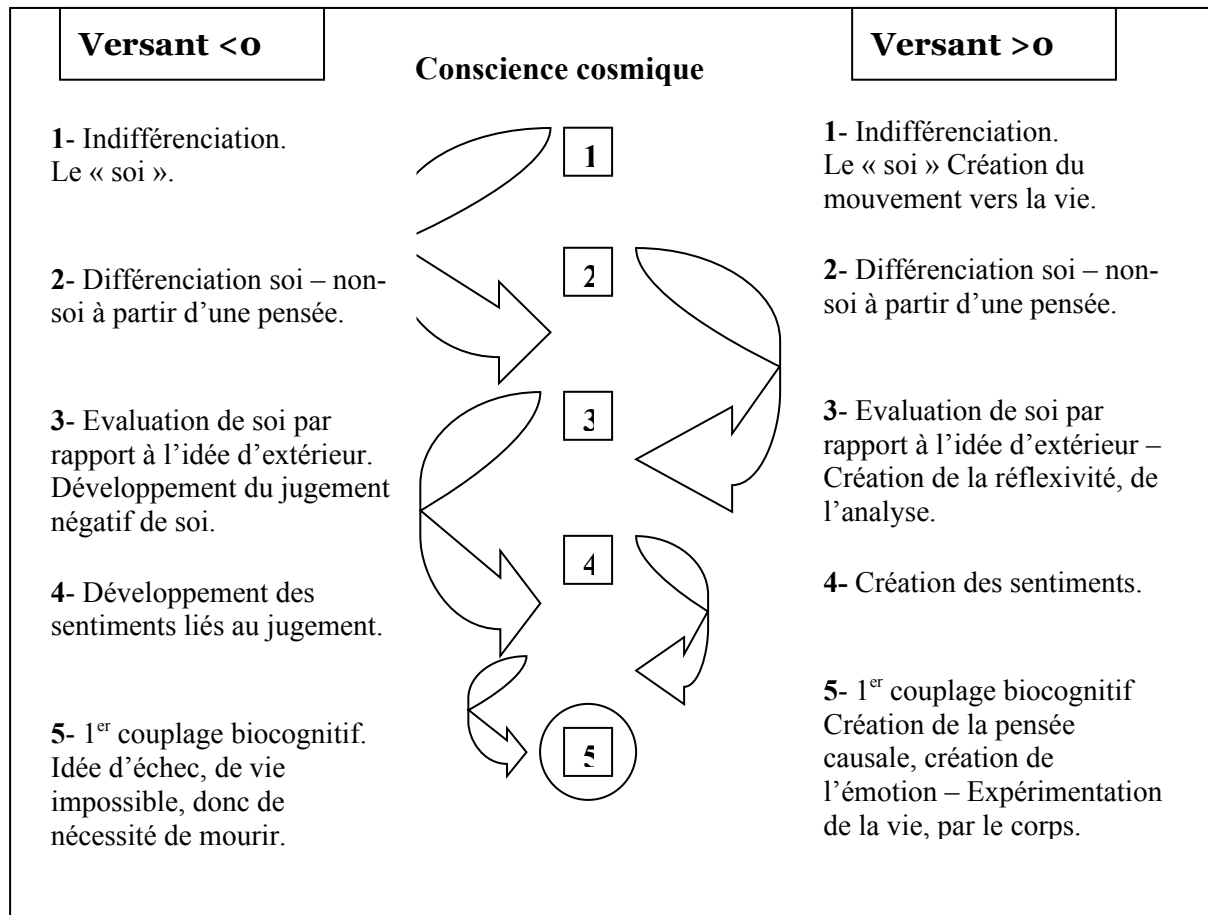


Figure 1 : Modélisation de la logique énergétique identitaire.

La figure 1 reprend la logique de la *logique énergétique identitaire* dans ses deux versants : le versant négatif lié à l'interprétation que fait la pensée, le versant positif correspondant à ce qui nous semble se créer en réalité. De l'énergie pure, ici appelée conscience cosmique et qui pourrait rejoindre le stade 5 de Flier, on voit comment ce mouvement créateur et hors du temps pourrait mener au premier couplage biocognitif, au couplage esprit-corps, donc au temps, à la causalité et à l'émotion. Cette figure est volontairement présentée en spirale car cette impression, en lien avec l'impression de chute est systématiquement contactée par les clients.

La pensée originelle, ce « elle » énigmatique que nous avons si souvent observée, serait l'expression d'une logique des formes dans un espace des formes hors de notre temps et de notre espace : une forme tend à être créée (elle induit le changement, l'avant et l'après), à organiser (distinction entre soi - non soi) selon la création d'un

cycle (réflexivité comparative), à se propager (ce qu'elle fera de façon fractale), enfin à évaluer sa résistance, toutes choses à l'origine du couplage biocognitif.

En se référant à la figure 1, la lecture de l'extrait de séance de Jean-Pierre (chap V-2.) ci-dessous, peut se faire dans les 2 sens, top-down puis bottom-up. Jusque là, la démarche de Jean-Pierre l'avait amené à suivre la logique de la pensée originelle dans le sens descendant, versant négatif. L'impression de chute le menant systématiquement vers l'impression de mort. Or dans cette séance, la spirale s'inverse, Jean-Pierre, tout en ayant l'impression de chuter, « remonte » dans ce qui est peut être du domaine de *l'ordre impliqué*, dans le « soi », se dégageant au fur et à mesure des idées négatives et limitantes de lui-même.

« Impression de tomber dans une sorte de gouffre sans fond qui emporte, avale. Rien pour se raccrocher. On glisse, on tombe emporté par le vide. Sensation de tomber à la fois effrayante et attirante. Peur de disparaître et sorte de bien-être d'enfin se débarrasser de soi, de cet être inutile qu'on est. Impression presque de plénitude de sentir qu'on disparaît même si en même temps on se débarrasse de cet être inutile, pesant, étouffant qu'on est. Disparition presque joyeuse... Impression en se débarrassant de soi, de découvrir quelque chose d'inconnu, de nouveau et d'avoir une sorte de carapace qui disparaît, s'en va... »

il nous est possible de voir que cette spirale peut s'entendre dans les 2 sens, comme un sablier que l'on retournerait.

Dans notre vie concrète, tout se passe comme si nous allions expérimenter cette spirale, la « vivre dans notre corps », et dans nos relations aux autres.

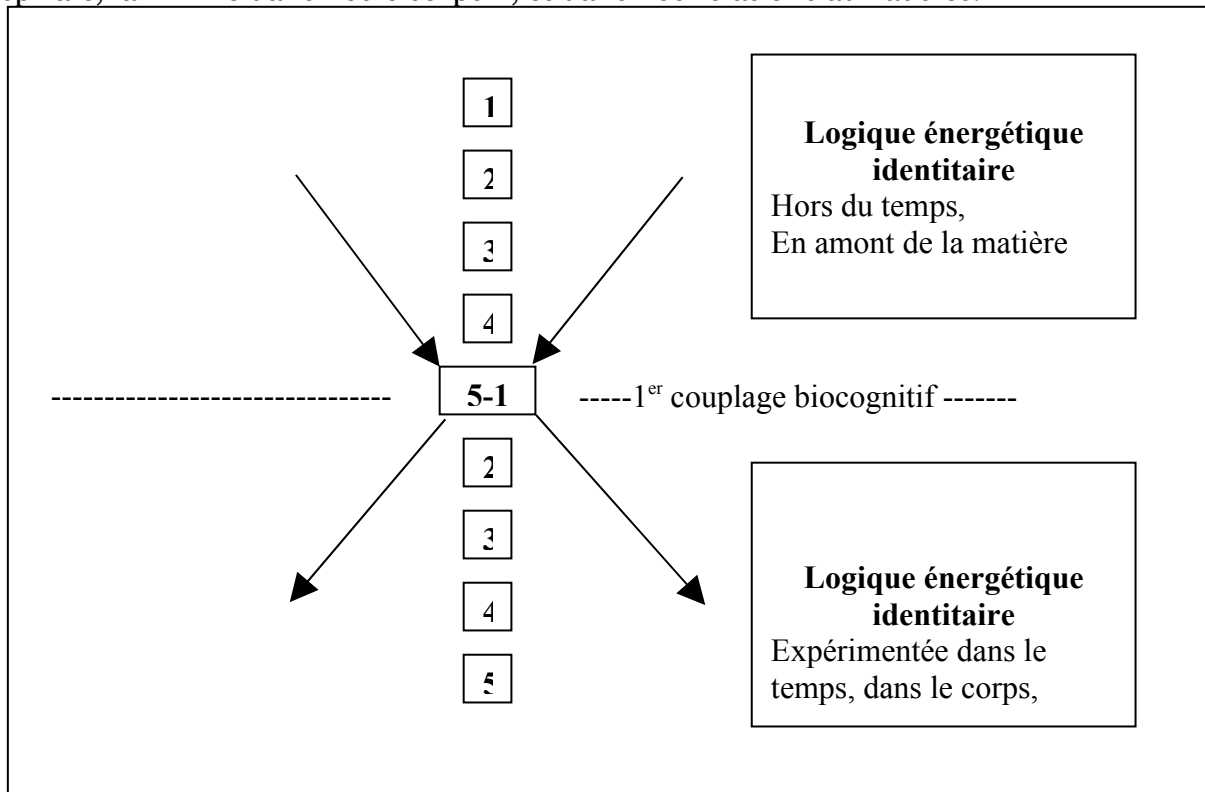


Figure 2 : Reproduction et expérimentation de la logique énergétique identitaire.

Le stade nommé 5-1 dans la figure 2 correspond en même temps à la fin du cycle de la *logique énergétique identitaire* dans son versant perçu négativement, et en même temps au début de la vie réelle du petit d'homme. En effet, ce stade de début de vie est décrit par les auteurs dont Piaget (1966) notamment, comme le stade de l'indifférenciation. L'enfant est le tout, en même temps lui-même, en même temps sa mère. C'est le stade de la « fusion »¹ d'avec le monde.

Le stade 2 que nous attribuons à la *logique énergétique identitaire*, dans la différenciation soi – non-soi, peut s'entendre comme le deuxième stade de Flier qui est celui de l'objectivation.

Les stades 3 et 4 de Flier, tournés vers la subjectivité et vers les autres, seraient la conséquence, de notre point de vue, de la mise en place de l'évaluation de soi en fonction de l'évaluation de l'idée d'extérieur, et des sentiments afférents, dans la *logique énergétique identitaire*.

Enfin, le cinquième stade de Flier, où l'on cesse de s'identifier à soi, nous semble rejoindre le stade 1 tel que nous l'avons défini dans la figure 1 (page précédente) auquel accède Jean-Pierre, mais en conscience cette fois. Rappelons que Flier considère que l'état dans ce stade est comparable à celui de l'enfant sans attente par rapport au monde puisque étant le monde, naturel, serein, sans ego. C'est bien de cet ego lié à la pensée originelle négative que nous pensons que Jean-Pierre se débarrasse.

Rappelons que dans l'approche de la physique contemporaine proposée par Barbour (2001), le temps (cinématique) est considéré comme une construction sociocognitive et que les « vraies » lois de la nature sont à construire indépendamment du temps. Pour Barbour, il est donc plus intéressant de comparer les relations entre deux histoires que de suivre les péripéties historiques de chacune d'entre elles. Cet intérêt de la relation peut être rapproché de l'expérimentation que nous ferons au cours de notre vie, de la pensée originelle : ainsi, les événements dans notre vie, pourront être déclencheurs d'impressions de la logique de la pensée originelle et des sentiments afférents. Le temps n'existera pas. A l'instant, les pensées et impressions de la logique originelle viendront se superposer aux pensées et émotions (puisque là il y a du corps) liées à la situation actuelle.

Dans le cadre d'un travail (réalisé à Québec) sur le lien entre la psychologie humaniste et la méthode ACCES, P. Dominguez-Romero (2007) a procédé à des interviews de clients ACCES québécois. Voici quelques extraits de son analyse des résultats :

Client 1 : « Avec ACCES, elle est passée d'un questionnement constant négatif, à un questionnement positif, à partir des découvertes qu'elle a fait d'elle-même, et qui l'ont menée à une prise de conscience générale. Elle évoque plusieurs fois la question de libération, qu'elle a pu atteindre, à ses yeux, grâce, entre autres, à la thérapeute, et qui lui a permis de prendre en main sa vie. Ainsi, avec ACCES, elle n'avait plus à subir sa vie, mais la contrôlait, faisant des choix et se sentant plus libre. À partir d'ici, elle remarque comment elle est plus objective, se laissant moins s'emporter par

¹ Nous n'ignorons pas que la notion de fusion est actuellement controversée, un usage clinique peut en être fait de façon discutable, cette notion mérite les précisions que nous lui avons apportées en rapport avec la pensée originelle.

ses émotions, ainsi que plus réaliste et du coup plus capable de mettre ses propres limites. Cette notion de liberté et de libération sont des points cruciaux dans ACCES, qui l'ont amenée à être plus en contact avec son vrai soi, et ce de façon plus authentique et réelle; elle trouvait ainsi être en unité avec ce qu'elle pensait, ses idées, etc. et ce qu'elle faisait. Afin de mieux comprendre ce qu'elle exprime, nous ne devons pas négliger le fait qu'elle parle de renaissance ».

Client 2 : « Elle nous parle aussi d'un sentiment de s'être retrouvée, peu à peu, lui permettant d'être plus en contact avec soi-même ; un sentiment de tranquillité et sérénité l'ont envahie tout de même. Elle se dit avoir été plus capable de vivre la vie avec joie, et ce, de façon intense.

De façon générale, un sentiment de libération a été vécu, donnant naissance à une plus grande détermination et maîtrise de sa vie ; ainsi, elle avait, grâce à ACCES, pris sa vie en main, agissant au lieu de réagir ».

Client 3 : « En ce qui fait référence au questionnement de soi, qui implique une prise de conscience et donc un sentiment de libération, cette personne en a beaucoup dit. Au début de la thérapie, il y a beaucoup de questionnement au niveau existentiel, mais aussi beaucoup de peur et d'insécurité par rapport à ce qui peut ressortir. Peu à peu, exprime ce client, on se rend compte qu'il n'y a rien de négatif qui ressort, dans le sens où ça ne peut pas aller pire ; de plus, comme on ne se centre pas sur la souffrance, nous ne rentrons pas dans une dynamique négative de ce genre, mais bien au contraire ; cela permet une progression petit à petit, qui fait qu'on sort bien à la fin de la séance. Peu à peu, on rentre en contact avec soi (ACCES permet justement un accès à soi), qui donne lieu à une meilleure compréhension de soi et d'autrui. Ça mène à une conscience et confiance en soi au fur et à mesure. Cette personne nous parle de libération en terme de réappropriation : « la libération vient quand on se trouve, quand on revient au vrai soi qu'on est ». Cette réappropriation permet donc cette libération, qui implique une paix intérieure, une autonomie, une sérénité, une indépendance, bien-être et liberté, qui permettent de vivre la vie pleinement ».

Client 4 : « En ce qui concerne le sujet de prise de conscience et de libération, nous devons mettre l'accent sur une prise de conscience qui se fait par rapport à l'intensité de la pensée négative, mais qui a lieu conjointement avec une prise de conscience quant à ce qui nous dérange chez autrui, et du pourquoi cela nous touche autant. Il se développe alors tout un chemin de compréhension de soi, selon ce client, qui permet un éclaircissement des peurs qui touchent la personne interviewée par rapport à elle-même. Du coup, tout jugement qu'elle avait sur soi et sur les autres commence à se dissiper, donnant lieu à une estime de soi qui prend une bonne place dans la vie de ce client. Nous ne devons pas négliger ici la partie du discours de cette personne concernant une découverte de soi, mais une positive, et non négative comme elle croyait au début de la thérapie ; il y a alors un renforcement de soi qui a lieu, et qui a permis, à notre client, de prendre sa vie en main sans hésitation ».

Cette analyse nous semble montrer que les clients ACCES tendent à accéder au cinquième stade tel que définit par Flier. Nous avons souligné que d'après Flier, ce stade ultime du développement personnel est souvent atteint à l'approche de la mort, mais beaucoup ne l'atteignent jamais. Pourtant, nos clients sont loin d'être en fin de vie !

V-6. La mort revisitée

Que connaissons-nous fondamentalement de la mort, excepté ce que l'on peut en voir ? F. Kaplan (2004) écrit : « *Dire qu'après la mort de notre organisme nous n'existons plus implique que nous ne sommes que notre organisme. Or nous sommes aussi conscience, et la conscience ne se réduit pas à l'organisme, autrement dit la conscience ne se réduit pas à la matière. Non seulement en effet, on n'a pas jusqu'à présent réussi à expliquer la conscience à partir de la matière, mais la science s'est faite au contraire, comme l'a souligné Jacques Monod, en refusant la conscience à la matière, par opposition à l'animisme des enfants et des primitifs* ».

Dans son roman sur « l'immortalité » Milan Kundera avance le chiffre de quatre-vingts milliards de morts nous ayant précédés. Nous garantissent-ils que nous allons mourir à notre tour ? Pas absolument. D'après Freud¹, la mort et les morts ne font rien à l'affaire puisqu'en définitive « *personne ne croit à sa propre mort ou, ce qui revient au même, dans son inconscient chacun est persuadé de sa propre immortalité* ».

Depuis des millénaires l'homme a utilisé des stratégies pour entretenir sa croyance en l'immortalité, allant de l'exorcisme, à la sublimation jusqu'au déni. Il semble qu'entre l'an mil et le XIII^{ème} siècle, « *une mutation historique très importante s'est accomplie* ». Comme le dit M. Pacault, médiéviste contemporain : « *La façon dont les hommes ont appliqué leur réflexion à ce qui les entouraient et les concernaient s'est profondément transformée tandis que les mécanismes mentaux – les manières de raisonner, d'appréhender les réalités concrètes ou abstraites et de concevoir les idées – évoluaient radicalement* »². Nous pouvons voir un reflet de cette transformation des mécanismes mentaux dans la relation des individus à la mort.

Tout se passe comme si, au fur et à mesure que la conscience de l'homme « s'éveille », la mort, plus précisément l'idée de mort, évolue, entraînant un flot de sentiments tels que la peur, l'angoisse, le refus etc. Balayons brièvement « l'histoire de la mort ».

Pour les sociétés traditionnelles et dans la pré-histoire occidentale, la peur est omniprésente, les morts font peur à cause de la mort infligée par la chasse, la guerre mais aussi infligée par la société elle-même. Les morts sont enterrés loin des villages (menhirs et dolmens en Bretagne). Les sujets sont littéralement *assujettis* aux règles sociales. Ils n'ont pas de conscience personnelle, pas de destin personnel, pas de notion de bonheur personnel. Il n'y a pas de notion d'accomplissement de soi. Il existe une vie après la mort qui n'a rien à voir avec les paradis monothéistes et qui peut représenter une menace pour les vivants.

Les sociétés traditionnelles proposent des rites d'exorcisme lorsque le sujet est mis en échec, qu'il est malade, qu'une femme n'accouche pas. L'échec de soi, la maladie sont des métaphores de la mort, combattues par la mise en scène mythologique d'un conflit intra-psychique. Nous avons tous des démons à exorciser, conséquence de

¹ Freud : Essais de psychanalyse.

² M.Pacault : « De l'aberration à la logique : essai sur les mutations de quelques structures ecclésiastiques », revue historique, vol CCXXXII, 1972 ; p.313

cette lutte intérieure contre l'auto-destruction, guidée par l'énergie de la pensée dont nous pouvons supposer au vu de notre étude, qu'elle est *originelle*.

La peur de Dieu est cette peur qui doit nous conduire à affronter nos démons, c'est-à-dire nous-mêmes.

Les Dieux des sociétés polythéistes sont souvent malveillants. La mort n'a pas de sens dans la Grèce antique. Cynisme, stoïcisme, épicurisme tentent de donner sens à cette vie interrompue par la mort. La mort héroïque est un palliatif pour ce non sens.

Le sujet émerge dans la société antique avec les monothéismes : émergence du sujet connaissant, d'un projet de Dieu sur l'homme, de sens de la vie pour l'homme (gagner le salut) d'un Dieu bienveillant (risquer l'amour dans les rapports sociaux et pas seulement familiaux). On observe ainsi le passage d'une logique des oppositions, caractéristique des sociétés traditionnelles et de la contagion caractéristique de la pensée magique, au principe du tiers exclu, à la raison objective.

La société chrétienne développe l'idée du pêché originel et du pêché comme manque à assurer son salut (par les œuvres dans le catholicisme).

Le Moyen-âge voit l'émergence de la mort apprivoisée. Les morts, ayant accédé à la « Vie », sont considérés comme protégeant les vivants. Les saints en sont les exemples extrêmes. Les cimetières sont autour des églises, au cœur des villages.

En Occident, entre le haut Moyen-âge jusqu'au milieu du XIX^{ème} siècle, l'attitude devant la mort change, mais si lentement que les contemporains ne s'en sont pas aperçus. Rappelons que du moyen âge jusqu'au XVIII^{ème} siècle, la mort est une cérémonie publique et organisée par le mourant lui-même qui la préside et en connaît le protocole. La chambre du mourant est un lieu public ; on y entre librement, et il est important que parents, amis, voisins soient présents ; les rites de la mort sont acceptés et accomplis d'une manière cérémonielle certes, mais sans caractère dramatique (Ariès, 1975). D'autre part, celui qui va mourir en est averti ; on ne meurt pas sans avoir eu le temps de savoir qu'on va mourir, ou alors c'est la mort terrible et elle est présentée comme exceptionnelle. Ainsi à Roncevaux, Roland « *sent que la mort le prend tout. De sa tête elle descend vers le cœur* » ; il « *sent que son temps est fini* ». ¹ *Tristan* « *sentit que la vie se perdait, il comprit qu'il allait mourir* ». ²

L'homme des sociétés traditionnelles, qu'était celui du premier moyen-âge, mais qui était aussi celui de toutes les cultures populaires et orales se résignait sans trop de peine à l'idée d'être mortel. Au moins jusqu'au romantisme, on rencontre un sentiment très ancien de familiarité avec la mort, sans peur ni désespoir, à mi-chemin entre la résignation passive et la confiance mystique. Par la mort, plus encore que par les autres temps forts de l'existence, le Destin se révèle, et le mourant l'accepte. Cette attitude devant la mort exprime l'abandon au destin et l'indifférence aux formes trop particulières et diverses de l'individualité.

Mais chez les *litteratti*, dans les classes supérieures, elle se modifie subtilement, tout en conservant ses caractères coutumiers ; la mort cesse d'être l'oubli d'un soi vigoureux, mais sans conscience, d'être acceptation d'un destin formidable, mais sans discernement. Elle devient le lien où les particularités propres à chaque vie, à chaque

¹ La chanson de Roland Paris, Bédier, 1922

² Le roman de Tristan et Iseult. Paris, Bédier 1946

biographie, apparaissent au grand jour de la conscience claire, où tout est pesé, compté, écrit, où tout peut être changé, perdu ou sauvé. Dans ce second moyen-âge du XII^{ème} au XIV^{ème} siècle, où se mettent en place les bases de ce qui deviendra la civilisation moderne, un sentiment plus personnel et plus intérieur de la mort, de la mort de soi, traduit l'attachement violent aux choses de la vie et aussi, le sentiment amer de l'échec, confondu avec la mortalité : *une passion d'être, une inquiétude de ne pas être assez* (Ariès, *op cit*).

A l'époque moderne, malgré la continuité apparente des thèmes et des rites, la mort fait question et elle s'éloigne furtivement du monde des choses les plus familières. Dans l'imaginaire elle s'allie à l'érotisme pour exprimer la rupture de l'ordre habituel. Dans la religion, elle signifie plus qu'au moyen âge, mépris du monde et image du néant. Dans la famille, même quand on croit à la survie de l'éternité, la mort est la séparation inadmise, la mort de l'autre, de l'aimé.

Si au XIX^{ème} siècle, la mort est présente partout (convois d'enterrements, vêtements de deuil, culte du souvenir, visites aux tombeaux), cet éloquent décor de la mort a basculé à notre époque. Depuis environ un tiers de siècle, nous assistons à une révolution brutale des idées et des sentiments traditionnels : la mort, si présente autrefois, tant elle était familière, s'efface et disparaît. Elle est devenue honteuse et objet d'interdit. On ne meurt plus chez soi, en « maître de cérémonie » entouré des siens, on meurt à l'hôpital, seul. La mort est devenue l'innommable.

Tout se passe désormais comme si, ni toi ni ceux qui me sont chers, nous n'étions plus mortels ; techniquement, nous admettons que nous pouvons mourir, nous prenons des assurances sur la vie etc. Mais vraiment, au fond de nous-mêmes, nous nous sentons non mortels.

Ce « déni de la mort » dont Louis-Vincent Thomas le premier, avait parlé dans *Anthropologie de la mort* en 1975, nous en trouvons mille illustrations, jusque et y compris dans cet excès même de représentations sur nos écrans, symptômes d'une déréalisation et d'une fascination inconsciente pour ce que nous ne savons plus concevoir ni nommer.

C'est l'impossibilité pour l'homme de s'accommoder de son destin terrestre limité et son inaptitude à conquérir une condition divine (ressentie pourtant comme sa vocation) qui a dû rendre légitime l'idée de l'âme ainsi qu'en témoignent les rites funéraires attestés déjà dans la préhistoire. De l'Inde des Veda à la Grèce de Platon et au Pères de l'église, on en est ainsi venu à isoler une part immortelle et à interpréter la mort en termes de libération de cette part divine de nous-mêmes. Selon les époques, les religions, les écoles de pensée, la représentation de l'âme oscille entre une position où elle émerge à peine du corps vivant et une autre où elle se mue en une sorte d'intellect (le *noûs* des grecs) qui déborde déjà les frontières de la finitude humaine (Lenoir ; de Tonnac, 2004). Constatation qui amène Edgar Morin (1970) à considérer qu'il n'existe au fond que deux grandes familles de mythes fondateurs de l'immortalité : les mythes de mort-renaissance (de la transmigration indienne à la résurrection promise par les monothéistes) et ceux du double (des ombres errant dans les Enfers grecs aux ancêtres des religions africaines). Structures mythologiques qui sont peut-être « *des transmutations, des projections fantasmatiques et noologiques des structures de la reproduction, c'est-à-dire des deux façons dont la vie survit et renaît : la duplication et la fécondation* » (p.21).

Ainsi donc, nous nous sentons immortels... Pourtant, force est de constater que tout au long de cette étude sur la *logique énergétique identitaire*, nous avons pu observer qu'une idée a été omniprésente : celle de la mort.

C'est bien cette pensée, et les sentiments de terreur et d'horreur qu'elle engendre qui amène la nécessité du travail à la troisième personne sur le divan. Dans le versant négatif de la *logique énergétique identitaire*, la pensée s'évalue comme tellement mauvaise, nulle, qu'elle n'a pas de raison d'être. Seule la mort redoutée et redoutable peut avoir une place. Toute vie est impossible. Et comme l'individu, en début de démarche, ne se dissocie pas de la pensée, cela devient : « je n'ai pas de vie possible ; je suis tellement insupportable pour moi, tellement indigne que je ne peux que chercher à mourir jusqu'à réussir ». Notre travail nous semble bien montrer que les différentes pathologies (troubles du comportement alimentaire, dépression etc., voire cancers) seraient comme une « mise en action » de ce cheminement de pensée (orienté vers la mort) échappant à toute logique objective.

Ainsi donc, c'est comme de dire que ce qui nous habite, en amont de toute pensée cognitive, rationnelle, en amont de nos comportements, de notre relation à la vie, de nos désirs, serait une idée de mort. Fort heureusement, elle n'envahit pas notre quotidien en permanence !

Pourtant, nous avons de nombreuses occasions de nous apercevoir comme elle est présente, notamment dans nos expressions : nous disons bien que nous travaillons pour « gagner notre vie ». Or, si nous pensons devoir la gagner, c'est logiquement que nous supposons ne pas l'avoir... Quant aux expressions que nous employons dans notre vocabulaire courant lorsque nous avons un problème, telles que : « Je ne m'en sortirai pas ; je me sens coincé ; je n'en vois pas le bout » etc., nous n'avons pas conscience qu'elles pourraient nous venir de cette pensée originelle qui se pense « coincée dans la mort ». Je me souviens d'une jeune cliente anorexique-boulimique qui présentait de plus une addiction aux médicaments. Pour elle, les médicaments étaient « *des petits morceaux de vie* ». On retrouve bien ici les deux facteurs que nous avons identifiés lors de notre étude sur la capacité de métapensée (chap II-6.3) : un facteur « j'existe mais... » et un facteur « sentiment d'inexistence ». Ainsi, nous alternerions entre un sentiment d'angoisse à l'idée de l'imminence de la mort, et un sentiment d'être déjà mort, tout en nous pensant immortels.

Cette dynamique semble se révéler très tôt. E. Morin souligne : « *On a longtemps sous-estimé la présence de la mort chez l'enfant. Et pourtant, quoique celui-ci n'ait pas, du moins dans nos sociétés, l'expérience de la décomposition du cadavre, il connaît très tôt les angoisses et les obsessions de la mort* » (p.39).

Ainsi, de tout temps, les petits enfants ont joué « à la mort », et ce bien avant l'apparition de la télévision et des jeux vidéo. Dans ma pratique, j'ai constaté que cette idée de mort était plus prégnante chez les enfants à certains âges. Ainsi, il est fréquent que cette idée se manifeste vers 4-5 ans. Elle semble resurgir vers 9-10 ans, de façon plus angoissante. Parfois elle se manifeste dans les mots, les questions, mais elle peut aussi se manifester par les cauchemars, les terreurs nocturnes ou tout simplement, nous semble-t-il, par la peur du noir si répandue. M. Thomas (1937) constate en dépouillant les résultats d'histoires à compléter pour le dépistage des

complexes enfantins, qu'un thème absolument étranger à ces histoires apparaît dans 66% des cas : la mort.¹

Pour D.Dumas², ce sont les maladies qui permettraient à l'enfant le processus d'intégration de la mort. Il constate que les autistes par exemple, ne sont quasiment jamais malades, mais que lorsqu'on parvient à briser leur isolement, ils sortent d'une certaine façon de leur « immortalité fœtale » et, très souvent, attrapent alors toute la série des maladies infantiles. Ainsi, pour Dumas, chaque maladie infantile ferait faire un bond de maturation psychique à l'enfant qui, de maladie en maladie opèrerait « *l'indispensable intégration du système de représentation de la mort* ».

Si j'ai un peu plus tôt avancé que les pathologies pourraient être comme une mise en action, consciente ou inconsciente, d'une recherche d'auto-destruction liée à la *logique énergétique identitaire* dans son versant négatif, il est important de préciser qu'il peut ne s'agir que d'une recherche d'auto-destruction *en apparence*, et que le véritable objectif serait davantage une recherche de vie.

En effet, comment pourrions-nous démobiliser la pensée originelle négative, si celle-ci ne se manifestait pas d'une façon ou d'une autre ? C'est bien la souffrance qui amène le client à consulter. On peut aller jusqu'à dire que la souffrance peut être un moyen qui permettra au client d'accéder à un état de bien-être inconnu de lui auparavant, comme le fait apparaître la synthèse d'interviewees de clients ACCES de P. Dominguez (chap V-5). Or, cette souffrance est toujours en lien avec une impression de vie impossible. Pourquoi, étant pleinement dans la vie, sommes-nous habités par le sentiment de mort ?

Même au niveau biologique, vie et mort semblent indissociables. Ainsi, un des revirements épistémologiques majeurs provoqués par les progrès de la biologie cellulaire est de refuser désormais de cautionner l'affirmation classique du XIX^{ème} siècle, par laquelle le médecin physiologiste français Xavier Bichat définissait la vie comme « *l'ensemble des fonctions qui résistent à la mort* ». La mort n'est pas aux frontières, à la périphérie de ce que nous aimerions appeler la vie, elle est bien au cœur du vivant et travaille à notre insu à la remodeler, à la réinventer sans cesse. Comme le montrent les travaux sur l'apoptose, ou suicide cellulaire, de l'immunologiste J.C Ameisen (2003), la biologie perçoit désormais le vivant dans son articulation avec la mort comme un processus à la fois de désorganisation et dégénérescence et de réorganisation et régénération à l'œuvre depuis que la vie s'est manifestée sur la terre ; processus par lequel, chaque jour et en chaque corps, plusieurs dizaines de milliards de cellules s'auto-éliminent pour garantir à chaque organisme la possibilité de se conserver et de rester en vie. Rien n'entrave alors cette marche inexorable du vivant, et certainement pas la mort. On retrouve là, dans cette circularité le processus du vivant déjà proposé par Varela.

La modélisation de la logique énergétique identitaire que nous avons proposée (figure 1-chap V-5) reprend également ces deux faces indissociables : d'une part le versant positif qui correspond à l'énergie de vie en action, à tous les aspects créatifs, à la réalité sans aucun doute puisque nous sommes là, dans la vie ; d'autre part le versant

¹ « Méthodes des histoires à compléter pour le dépistage des complexes enfantins » *Arch.de Psychologie*, Genève, 1937.

² Didier Dumas in Van Eersel : *Réapprivoiser la mort* – 1997 – Le Livre de Poche.

négatif *en apparence*, avec cette pensée qui développe une idée d'échec d'elle-même devant mener à la mort, mais qui est la source de notre individualité.

Une *réalité* d'un côté, une *représentation* de l'autre. Mais sans cette illusion, nous n'aurions probablement pas de moyen de contacter et de ressentir cette réalité d'être. En effet, comme nous l'avons déjà souligné (chap V-1.2), une idée de soi, ou un sentiment ne peuvent être exprimés et/ou ressentis qu'en référence à leurs inverses : nous nous savons heureux (dans la sensation) parce que nous connaissons le malheur ; si nous ne pouvions nous référer au malheur, le bonheur n'aurait aucun sens pour nous, ce ne serait qu'un concept. Si je peux me penser bête, nécessairement c'est que j'utilise mon intelligence. En nous appuyant sur la théorie de Bohm, on pourrait dire que l'idée de bêtise dans *l'ordre expliqué*, est le reflet de l'intelligence appartenant à *l'ordre impliqué*. En suivant ce raisonnement, la mort, ou l'idée de la mort serait le reflet d'une sensation et d'une expérimentation de la vie. N'aurions-nous pas alors créé la mort, ou plus exactement l'idée de mort, uniquement afin de devenir pleinement conscients de la vie ?

Dans la logique de notre travail, nous postulons que nous sommes énergie de création. Fondamentalement nous ne savons alors que créer : des idées, du bonheur, de la souffrance, des théories scientifiques, de la matière etc. Et cette création commence dès l'origine, notre origine, en dehors de tout substrat biologique, en amont de la matière, comme nous l'avons vu en nous rapprochant des théories de Bohm et Shedrake.

Les travaux de nos collègues doctorants du laboratoire Labécd (Garnier, 2008 ; Herbet, 2008) montrent, à une autre échelle, comment la création de santé se fait au-delà de la matière. En ce sens nos points de vue convergent vers le modèle de *conscience énergétique identitaire*, autrement dit une conscience en perpétuelle création.

Comment alors, en dehors de *l'apparence* liée au corps physique, la mort pourrait-elle exister ? *L'apparence*, le mot mérite d'être souligné. Dans son essai « L'irréalité de la mort », le philosophe F. Kaplan (2004) écrit : « *Le temps est subjectif comme le sont les sensations. Il n'y a pas en soi des couleurs, des bruits, des odeurs, des goûts. Il n'y a pas plus en soi un présent, un passé, un avenir ni une durée. (...) Par rapport au problème de la mort, nous n'avons pas à admettre ni la poursuite de l'existence de l'individu après sa mort, ni sa disparition, alors que celle de la nature se poursuivrait ; il est vrai qu'il est difficile de penser sérieusement que la mort n'est pas réelle, comme il est difficile de penser sérieusement que le monde n'est pas coloré, bruyant, plein d'odeurs. Même le physicien le plus conscient que les couleurs sont des ondes électromagnétiques, que les sons ne sont que des agitations de l'air, que les odeurs ne sont que des agencements d'atomes, ne peut s'empêcher, hors de son laboratoire, de penser que les couleurs, les odeurs et les sons sont réels et, s'il aime l'art, que c'est la plus haute réalité. (...) Mais si le temps est irréel, il y a une réalité qui lui correspond comme il y a une réalité qui correspond aux sensations. Il y a donc une réalité qui correspond à la mort. Mais il n'y a aucune raison de ne pas penser que cette réalité n'est pas moins différente de la mort – telle qu'elle nous apparaît- que ne sont différentes les ondes électromagnétiques des sensations de couleurs, les vibrations de l'air des sensations auditives, les agencements d'atomes des sensations gustatives ou olfactives* ».

Comment l'anti-crédation pourrait-elle être ? De la « vraie » mort, nous n'en connaissons rien « de l'intérieur ». La mort, c'est la réelle inconnue. Par définition, l'inconnu ne peut amener aucune peur, aucune angoisse puisque c'est l'inconnu, le « sans références ». En tant que tel, l'inconnu ne peut même être pensé. Ainsi, nous pouvons croire avoir peur de l'inconnu, mais en réalité c'est la peur du connu qui s'exprime. J'utilise avec les clients la métaphore du rétroviseur pour faire saisir cette donnée importante : en conduisant, si je regarde dans le rétroviseur, c'est ce qui est derrière moi que je vois. Dans la vie, je peux croire que je regarde devant, mais si j'ai peur, c'est que j'imagine devant ce qui est en réalité derrière. De la même façon, notre peur de la mort et les idées qui s'y rattachent, sont l'expression d'un « connu », que nous supposons issu de la pensée originelle. Ainsi, en reprenant le contenu des thèmes de la pensée originelle que nous avons identifiés (chap III-2.4), les pensées majeures liées au « mouvement vers la mort » correspondent à l'idée de se perdre, de tout oublier, de s'oublier, de ne plus avoir de points de repères, de ne plus savoir qui on est ; les impressions liées à « l'état de mort » sont des impressions de paralysie, d'être figé, immobile, de non-mouvement. Mais toutes ces pensées sont en elles-mêmes une création de la logique énergétique identitaire ; on pourrait donc dire qu'elles sont mouvement en elles-mêmes.

Nous ne pouvons que suivre E. Morin (1970) quand dans l'avant-propos de « L'homme et la mort » il écrit : *« Encore innocent, [l'homme] n'a pas vu que cette mort à qui il a adressé tant de cris et de prières n'était autre que sa propre image, son propre mythe, et qu'en croyant la regarder il se fixait lui-même. Et surtout il n'a pas vu que le mystère premier était, non pas la mort, mais son attitude devant la mort. (...) Il faut donc renverser cette optique, renverser les évidences, chercher la clef là où on croyait la serrure, frapper aux portes de l'homme avant de frapper aux portes de la mort. Il faut déceler les passions profondes de l'homme devant la mort (...) et considérer l'homme lui-même comme gardien inconscient du secret. Alors, et alors seulement, on pourra s'adresser à la mort nue, débarbouillée, défardée, déshumanisée, et la cerner dans sa pure réalité biologique ».*

Confirmant ainsi les impressions que nous avons identifiées dans le thème « mouvement vers la mort », Morin souligne : *« il est évident que l'obsession de sa survie, souvent au détriment même de la vie, révèle chez l'homme, le souci lancinant de sauver son individualité par delà la mort ; l'horreur de la mort, c'est donc, l'émotion, le sentiment ou la conscience de la perte de son individualité »* (p.41).

Ce que nous espérons avoir clairement mis à jour dans cette thèse, c'est que d'après nous, lorsqu'il y a souffrance, la conscience de notre individualité est une conscience de soi erronée, basée sur un jugement négatif de soi, conséquence de l'interprétation de la *logique énergétique identitaire* négative. Mais n'en étant pas conscients, c'est comme si nous avions peur de perdre cette idée de nous-mêmes. Comme si, adhérant à cette pensée originelle, nous vivions dans l'attente de la catastrophe : mourir. Ainsi, nous serions davantage dans un état de survie que dans un état de pleine vie. Nous n'avons pas saisi que c'est cette idée de nous-mêmes qui doit « mourir », car étant une logique fautive et négative, elle ne peut mener nulle part. A l'instant où cette pensée « meurt » (plus précisément quand le client accepte de suivre la logique de pensée négative jusqu'à la destruction de celle-ci), alors le sentiment de libération s'impose. Rappelons quelques sensations de clients ayant atteint ce stade, que nous avons associé au stade cinq de Flier, stade qui d'après l'auteur n'est généralement atteint qu'au seuil de la mort :

Hervé : « (...) C'est de la chaleur, de l'énergie qui sort. Tout d'un coup dans la sensation, il y a quelque chose qui sort...C'est de la chaleur...Comme si on était un bout de soleil. (...) Il n'y a plus de temps, plus d'espace, c'est autre chose ; c'est qu'on est partout...Ça veut dire que tout se joue tout le temps dans l'instant présent, que les consciences peuvent se croiser. C'est qu'il n'y a pas de hasard : il y a des choses qui se connectent. (...) Sentiment de plénitude, d'universalité, de totalité, d'appartenance...Sensation d'ouverture, de chaleur, de grandeur. Comme si j'ai la sensation d'être à la fois à ma taille et en même temps beaucoup plus grand...Etat d'unité, de totalité, d'être unique et en même temps dans le tout... ».

En cette toute fin d'exposé, c'est vers d'autres expériences qui débordent du cadre scientifique que nous allons nous tourner. C'est aux NDE (near death experience) que nous allons faire référence, car non seulement on retrouve dans les récits de NDE des impressions communes à celles qui sont contactées lors du travail en méthode ACCES, mais le changement profond qui semble prendre place chez ces rescapés de la mort nous paraît rejoindre ce que vivent les clients ACCES.

Que racontent ces rescapés de leur « voyage »? R. Moody¹ a, il y a plus de trente ans, consigné les récits de plus de 150 « experiencers » et en a dégagé un schéma général² que nous allons brièvement retracer : 1/ tout d'abord, il semble que les personnes en question soient unanimes à qualifier leur expérience d'ineffable, c'est-à-dire d'inqualifiable. 2/ De nombreux patients attestent qu'ils ont entendu leurs médecins, ou d'autres personnes présentes, annoncer leur mort. 3/ Bien des gens décrivent des pensées et des sensations extrêmement agréables survenant dans les premiers moments. 4/ beaucoup de témoignages font allusion à d'étranges sensations auditives survenant au moment de la mort. 5/ Souvent, conjointement au surgissement des bruits, les mourants éprouvent la sensation d'être emportés très rapidement à travers une sorte d'espace obscur ; des mots très divers sont employés pour décrire cet espace : caverne, puits, cuve, enclos, tunnel, vacuité, vide, vallée ou cylindre. 6/ il semble qu'après un passage rapide par le tunnel obscur, un mourant éprouve souvent une écrasante surprise, car, à cet instant, il peut se retrouver en train de contempler son propre corps vu de l'extérieur, comme s'il était un « spectateur ». L'immense majorité des sujets interrogés par Moody affirment qu'à la suite de leur décorporation, il se sont vus nantis d'un autre « corps » qui semble difficile à décrire et est généralement comparé à un nuage, un brouillard, une forme : il ne présente aucune solidité, n'a aucun poids. Cet état s'accompagne d'une absence de temps. Il semble que cet état, ce « corps » offre une totale liberté de mouvement, et selon certains, une égale liberté de pensée, comme si la pensée était plus lucide et plus rapide. Nombreux sont les sujets qui évoquent une agréable « chaleur », mais aucun ne parle d'odeurs ou de goûts durant leur séjour hors du corps physique. Dans cet état de décorporation, l'individu étant coupé des autres peut, si cet état se prolonge, finir par ressentir une impression de profonde solitude. 7/ D'autres êtres semblent venir à la rencontre du mourant. 8/ La rencontre avec une très brillante lumière, un rayonnement indescriptible qui n'éblouit pas. 9/ Le panorama de la vie. 10/ La frontière ou limite. 11/ Le retour.

Si nous pouvons observer des similitudes entre certaines de ces étapes et ce que nous avons observé de la pensée originelle, nous n'irons pas plus avant dans l'étude de ces

¹ Raymond Moody : La vie après la vie -1977 – Editions « j'ai lu » .

² Confirmé par les travaux d'E. Kubler-Ross.

ressemblances, cela n'étant pas notre propos. Mais intéressons-nous à la transformation intérieure des personnes, qui se manifeste après cette expérience.

C'est comme si une réalité différente avait marqué les rescapés, au point de donner à leur existence un sens ou un goût nouveau.¹ Cette évolution personnelle constitue peut-être le seul critère objectif de la réalité de l'expérience puisqu'elle peut être vérifiée en observant le comportement des personnes après leur retour à une existence normale.

Tout d'abord, les personnes qui ont vécu une NDE ne semblent plus effrayées par la mort, même si cette crainte les habitait auparavant. Elles ne désirent par pour autant mourir et trouvent même une saveur inconnue à l'existence. « *Pendant mes cinquante-six premières années, affirme l'un des interviewés, j'ai vécu dans la peur constante de la mort. (...) Après cette expérience, j'ai compris qu'en vivant dans cette crainte de la mort, je m'empêchais de profiter de la vie* ». Ce court témoignage cité par Leboucher (op.cit) nous semble confirmer nos propres observations : ainsi, tout semble se passer comme si tant que la *logique énergétique identitaire* négative n'est pas démobilisée, nous étions davantage dans un état de survie que de vie. Autrement dit c'est comme s'il fallait que la pensée originelle négative *meurt*, pour que nous puissions ressentir pleinement la vie.

Le deuxième aspect de cette sorte de « conversion » est une prise de conscience de l'importance de l'amour, de l'agapé.

La troisième impression, observée auprès des témoins de NDE est le sentiment qu'ils ont par la suite « d'être reliés à tout ». Beaucoup éprouvent un lien profond avec la nature et le monde qui les entoure, comme l'affirme cet homme, victime d'un arrêt cardiaque : « *Une des grandes choses que j'ai apprises quand je suis mort, c'est que nous faisons partie d'un grand tout, de l'univers vivant* »². Il nous semble que c'est bien ce qu'évoque Hervé quand il dit : « *Ça fait la sensation d'une totalité, d'un ensemble...Il n'y a plus de temps, plus d'espace, c'est autre chose ; c'est qu'on est partout...Ça veut dire que tout se joue tout le temps dans l'instant présent, que les consciences peuvent se croiser. C'est qu'il n'y a pas de hasard : il y a des choses qui se connectent ...* ».

Vient ensuite une quatrième caractéristique : le désir de connaissance, le désir tout à fait nouveau pour l'étude. Jean-Pierre (chap V-2) exprimait : « *Idee de connaissance de moi, d'être arrivé à la connaissance et d'avoir découvert la vérité* » ; « *A la fois lumière et chaleur. Ça permet de voir, de connaître, de savoir, de comprendre* ».

Le cinquième trait caractéristique, réside dans une volonté plus forte de mieux maîtriser son existence. Comme si les sujets, souligne Moody, devenaient plus responsables de leurs actes et soucieux des conséquences que ces derniers pouvaient avoir sur autrui. Moody voit apparaître un sens de la responsabilité individuelle qui lui semble positif. Ne peut-on voir là la même caractéristique que celle qui se dégage du discours d'Isabelle lors de sa dernière séance ? (chap I-1.4)

Relativement à la sixième caractéristique, Moody écrit : « *Après une NDE, les gens tendent à déclarer que la vie est précieuse, que ce sont les petites choses qui*

¹ Marc Leboucher : - y a-t-il une vie après la mort ? 1989. Bayard Editions.

² Ibid

comptent, et qu'il faut vivre sa vie aussi pleinement que possible, en ayant soin de prodiguer les simples gestes de bonté qui viennent du cœur ».

La septième caractéristique observée par le psychiatre américain concerne l'intérêt nouveau que ces personnes portent à la spiritualité, ou du moins à la recherche plus approfondie du sens de leur vie. Ils ne deviennent pas pour autant, selon Moody les piliers d'une religion particulière. C'est davantage comme si « *un irrésistible besoin de synthèse les fait s'intéresser à toutes les religions à la fois* »¹. Le travail d'analyse que fait P.Dominguez (2007) dans le cadre de son mémoire de master 1, d'interviewées de clients ACCES laisse clairement apparaître cette dimension.

Les similitudes entre ce que vivent les clients ACCES et le changement qui prend place chez les rescapés nous amènent à faire l'hypothèse que lors de leur expérience aux frontières de la mort, les individus démobilisent la *logique énergétique identitaire* négative et contactent alors leur « vrai soi », l'énergie de vie, la conscience énergétique identitaire.

« La mort-renaissance apparaît comme un universel, écrit E. Morin. Universel de la conscience archaïque, universel de la conscience poétique et même philosophique ; ceci nous éclaire les analogies fondamentales qui existent entre les structures mentales archaïques, oniriques, infantiles, philosophiques. Le « primitif », en tout homme est dépassé, mais conservé » (P.129).

Pourquoi « dépassé » ? Et si, à l'inverse, ce « primitif » s'approchait de la réalité ? Ce que nous avons montré par l'observation de la logique énergétique identitaire, c'est que la mort de la pensée dans son versant négatif, permet la naissance au « soi », *en conscience*. Ne pourrait-on supposer que c'est cette conscience qui est là, présente quelque part en chacun de nous ? Si l'on parle de conscience « archaïque », cela signifie que l'on envisage une autre conscience, plus récente, plus « élaborée », plus « raisonnée ». Mais, en ce qui concerne la mort, ne pourrait-on considérer que c'est cette dernière qui se « trompe », en voulant nous faire prendre pour « vrai » ce que « l'on voit » ? Certes, le corps physique, après la mort, se putréfie et disparaît. Mais nous avons vu, que ce n'est pas là que se situe le traumatisme, la peur de la mort : c'est dans la perte d'individualité, autrement dit dans la perte de la conscience de soi, ou plus précisément dans la perte de *l'idée* de soi.

La science nous dit maintenant, que ce que nous voyons *n'est pas*. Que l'essence de toute chose est une essence énergétique, un mouvement pur, ou des ondes de formes. En nous référant aux nouvelles théories en physique en dans les sciences du vivant, nous pensons avoir mis à jour une énergie de vie en amont de la matière. Comment cette énergie pourrait-elle ne pas être également en « aval » du corps ? Ne serait-il pas alors légitime de penser que l'essence de nous-mêmes simplement *est* ?

Se pourrait-il alors qu'au bout du bout de notre conscience, au fin fond de l'ordre impliqué ou dans les champs morphogéniques ancestraux, nous ayons accès à une vérité qui échappe à nos sens ? Que nous ayons conscience qu'au-delà de ses apparences liées au monde du visible, la mort ne soit qu'une métamorphose ?

¹ Interview de R. Moody par P. Van Eersel. (1986) La source noire. Le livre de Poche. Ed grasset.

Le prolongement du questionnement

Et si l'homme qui depuis tout temps croit en l'éternité, ne s'était pas trompé ? Si en fin de compte, la mort n'était en elle-même, qu'une idée à faire mourir ?

CONCLUSION

Depuis le début de ce mémoire, j'ai postulé un aspect universel à ce que nous nommons en thérapie ACCES, la *pensée originelle*. Dans ma pratique de thérapeute, ce qu'il me semble que l'on peut qualifier de découverte, réalisée par Louise Joly, m'apparaît tous les jours comme évidente. La pertinence de cette approche que nous constatons au quotidien mes collègues thérapeutes ACCES et moi-même, nous apporte beaucoup de satisfaction. Les premières évaluations réalisées dans le cadre de la MGEN sur des cas réputés difficiles, ne peuvent que nous encourager dans cette voie.

Mais il fallait aller plus loin, et tenter de faire partager cette découverte, car garder cette connaissance pour un usage uniquement personnel n'aurait aucun sens.

Mes premiers travaux universitaires (2002) ont eu comme objectif de décrire la méthode ACCES en répondant à la question « que semble-t-il se passer au cours des séances ? ». Ils ont mis à jour l'interprétation que semble faire cette pensée originelle ; interprétation due à ce qui apparaît comme une déficience de capacité de « métapensée » (chap II-5.2.1.). Interprétation qui emmène cette pensée dans un cheminement logique, mais négatif, cause, pour l'individu de souffrance émotionnelle et de pathologies diverses. À aucun moment au cours du processus tel que nous pouvons l'observer, la pensée originelle n'effectue une réflexion sur ce qu'elle est en train de penser.

En 2004, une autre question s'est posée : où situer la méthode ACCES dans le champ plus que large des psychothérapies ? Après une revue de questions sur la psychanalyse, les thérapies cognitives et comportementales et la Gestalt, il m'a été possible de situer ACCES comme un point de rencontre de ces approches mais allant au-delà. Dans une tentative de mettre à jour les processus thérapeutiques actionnés en méthode ACCES, l'observation puis le dégagement de la pensée originelle au fur et à mesure des répétitions au cours des séances sont clairement apparus.

Mais qu'est-ce que cette *pensée originelle* ? Je n'avais pas réponse... Certes dans le quotidien je me sers de tout un tas d'objets sans me poser la question de ce qu'ils sont « vraiment » ou je contemple une œuvre d'art sans me demander ce qu'est la beauté en soi. La pensée originelle aurait pu ne rester qu'un concept, cela n'aurait pas nui à l'efficacité de l'approche, mais la question était posée...

C'est à partir de cette question qu'a commencé la collaboration entre Jean-Pierre Courtial et moi-même. La rencontre d'un professeur en sciences de l'information et de la communication issu des sciences dures, et une psychologue. Deux mondes différents, deux cultures, deux langages réunis par une question. Le premier challenge a été de se comprendre, on pourrait dire de créer une énergie commune.

En tant que chercheur dans mon laboratoire, l'idée de suivre la trajectoire de la pensée de clients au cours de leur travail sur le divan a ouvert une porte. Une pensée qui saute d'un thème à un autre puis revient, ce jusqu'à remplir un plan, voilà de quoi

dégager une première caractéristique : la fractalité, qui a amené la possibilité d'envisager cette pensée originelle comme pouvant être hors du temps.

Une pensée qui boucle sur elle-même se créant ainsi une identité et dont l'objectif semble être son auto-conservation a amené à explorer une autre direction : les systèmes autopoïétiques, les sciences du vivant. L'hypothèse a pu alors être faite que cette pensée était vivante.

L'analyse des réseaux de mots associés telle que la sociologie des sciences la pratique pour montrer notamment, à partir des articles scientifiques comment se crée la science a permis de ne pas en rester au stade de l'intuition. Nous avons pu voir comment cette pensée fractale, hors du temps en arrivait à créer de la causalité. Nous étions là avec une pensée hors du temps, vivante et ô combien créatrice.

Cette donnée hors du temps nous a amenés à devoir l'envisager également hors de la matière. C'est donc vers les nouvelles sciences physiques et les sciences du vivant que nous nous sommes tournés. En nous appuyant sur les différentes propriétés mises à jour de cette pensée, nous avons proposé de la renommer *logique énergétique identitaire*, car c'est bien de cela qu'il semble s'agir : la logique énergétique de nous-mêmes. Notre essence peut-être. Ainsi, au bout de ce chemin riche d'acquisitions car nécessitant d'aller dans des mondes scientifiques différents, nous pouvons, nous semble-t-il, dégager une cohérence.

Les échanges avec les collègues doctorants ont permis d'aller au-delà : que ce soit en thérapie, à l'hôpital ou par des listes de discussion de malades sur Internet, mes collègues et moi-même avons constaté que la relation, réelle ou virtuelle, pouvait, en elle-même, au-delà de tout acte médical être salutogène. De là est né notre modèle de *conscience énergétique identitaire*. Et je peux dire que nous l'avons senti cette conscience énergétique qui grandissait au fur et à mesure de nos échanges !

Pour terminer, je reviendrai sur la pensée originelle dans son versant négatif, cause probable de toutes souffrances morales et psychosomatiques : s'agit-il d'un défaut ou pouvons-nous y voir un sens, i-e un avantage du point de vue de la sélection naturelle, de la psychologie évolutionniste ? Imaginons que la pensée originelle se satisfasse de ce qu'elle « vit » au cours de son expérience, peut-on être sûr que nous serions là ? Le mouvement aurait-il été créé ? Si elle pensait simplement : « *je ne sais pas ce qui se passe puisque c'est en train de se passer, donc point n'est besoin de penser* », est-il certain que nos capacités intellectuelles, notre besoin de comprendre, notre quête de sens, en un mot les capacités qui nous distinguent du règne animal, se seraient développées ? Jung postule que l'inconscient collectif est une strate plus profonde que l'inconscient personnel ; c'est la substance inconnue d'où émerge notre conscience¹.

Au-delà de ses apparences négatives, que nous avons à démobiliser pour réaliser et expérimenter le « plein soi », nous faisons l'hypothèse que la *logique énergétique identitaire* est : une pensée expression d'une énergie de vie, qui développe la conscience de soi, donne naissance aux sentiments et élabore le fonctionnement mental par l'émergence des questions et de la réflexion. Autant de points positifs qui font que nous sommes des êtres humains.

¹ In Introduction à la psychologie de Jung de Frieda Fordham (1966)

Freud en 1913 dans Totem et Tabou écrivait : « *Nous postulons l'existence d'une âme collective et la possibilité qu'un sentiment se transmettrait de génération en génération se rattachant à une faute dont les hommes n'ont plus conscience ni le moindre souvenir* ». Il est vrai que cet ouvrage, fait d'hypothèses et non plus d'observations cliniques, correspond à l'un des aspects les plus controversés de l'œuvre de Freud, mais ne pourrait-on dire que cette « âme collective » et la pensée originelle pourraient ne faire qu'un ?

L'impression de chute au cours de laquelle l'interprétation de tous est d'avoir fait une erreur, erreur ayant entraîné cette chute, ne peut que nous rappeler que bien des représentations culturelles du monde invoquent une faute originelle¹. De son côté, D. Dumas (2004) dans son interprétation de l'histoire du serpent d'Adam et Eve amène l'idée que la connaissance ne peut être acquise chez l'humain qu'au risque de la mort. Or, rappelons que dans le cheminement de la pensée originelle, l'impression de chute amène l'idée de la fin, de la mort. Pour réaliser le « vrai Soi » la clef ne serait-elle pas là : s'approcher au plus près de « la mort »?

¹ cf la « théogonie » d'Hésiode reprise par Platon comme mythe des origines. On peut se référer à I.Meyerson, Problèmes de la personne, Paris EHESS 1973

BIBLIOGRAPHIE

AMEISEN, J.C. (2003). La sculpture du vivant. Col. Sciences- Editions du Seuil.

ALFORD B.A.; BECK, A.T. (1997). *The Integrative Power of Cognitive Therapy*, The Guilford Press, New York.

ARIES, P. (1975). Essais sur l'histoire de la mort en occident du moyen-âge à nos jours. Edition du SEUIL.

BAILON-MORENO, R; JURADO-ALAMEDA, E; RUIZ-BANOS, R; COURTIAL, J.P. (2005). The Unified Scientometric Model. Fractality and Transfractality. *Scientometrics*, 63 (2), 231-258.

BANAJI M.R ; GREENWALD A.G. (1998). La cognition implicite ; *Le pouvoir subliminal, influences non conscientes sur le comportement* Channouf A, Pichevin M.F., Delachaux et Niestle, Paris.

BARBOUR, J. (2001). *The End of Time : The Next Revolution in Physics*. New York : Oxford University Press.

BECK, A.T; FREEMAN, A. (1990). *Cognitive Therapy of Personality Disorder*, Guilford Press, New York.

BENVENISTE, E. (1974). *Problèmes de linguistiques générale*, vol 2, Paris, Gallimard.

BERGSON, H. (1941). L'Evolution créatrice – PUF.

BILANIUK OMP ; DESHPANDE, V.K ; SUDARSHAN E.C.G. (1962). *American Journal of Physics*, 30, 718.

BLANCHET, A. (1998). "L'interaction thérapeutique". In *Psychothérapies*; Ed Odile Jacob. Paris.

BOHM, D. (1981). *Wholeness and the Implicate order* – Routledge & Kegan Paul Ltd, Londres - Traduction : *La plénitude de l'Univers* (1983) Ed Le Rocher.

BOURDIEU P. (1980). *Le sens pratique*, Paris, Editions de Minuit.

BOURDIEU P. (1993). *La Misère du monde*. Paris, Editions du Seuil.

BROWN A.L. (1978). Knowing when, where and how to remember : a problem of metacognition. In Glaser.R., (Ed). *Advances in Instructional Psychology*. Vo 1. Hillsdale, N.J. Lawrence Erlbaum Associates.

Bibliographie

- BROWN A.L; BRANSFORD J.D; FERRARA R.A; CAMPIONE J. (1983). Learning, remembering and understanding; *Handbook of child psychology : cognitive development*, Flavell J.H., Markman E.M.. John Wiley, New-York, Vol 3.
- CALLON, M. (1989). *La science et ses réseaux*. Paris: La Découverte.
- CALLON, M; COURTIAL, J.P ; PENAN, H. (1993). *La scientométrie*. Paris: PUF (que Sais-je?).
- CERCLE, A; SOMAT, A. (2002). *Psychologie sociale* . Dunod, Paris.
- CHANNOUF, A ; ROUAN, G. (2002). Emotions et cognitions. De Boeck Université.
- CHI M.T.H. (1984). Representing knowledge and metaknowledge: Implications for interpreting metamemory research. in F.E. weinert & R.H. Kluwe (eds), *Metakognition, motivation und lernen*, Stuttgart: Kohlhammer.
- COTTRAUX, J. (2001). *Les thérapies cognitives*. Retz, Paris. De Boeck Université.
- COURTIAL, J.P. (2002). Analysis of Social Representations in Action Based on Words Associated by Scientific Articles, *European Review of Applied Psychology*, 52 (3-4), p 221-230.
- COURTIAL, J.P. (2005). The Structure of Scientific Knowledge and a Fractal Model of Thought. *The Journal of Mind and Behavior* : soumis pour publication.
- COURTIAL, J.P (2008). *Un modèle biocognitif de psychodynamique issu d'un processus relationnel – Hypnose et thérapies brèves – à paraître*.
- COURTIAL, J.P ; DUMONT, C. *Un modèle commun pour la conscience de soi et la logique de la connaissance, issu d'une thérapie*. Revue Québécoise de Psychologie. A Paraître.
- COURTIAL, J P ; DUMONT, C ; BAILON-MORENO, R (2007). *Un modèle de conscience de soi suggéré par la psychologie de l'invention – Annales Médico Psychologiques* 165 – p.517-522.
- COURTIAL, J.P ; GOURDON, L. (1999). Mapping the Dynamics of Research on Autism or the Cultural Logic of Science, *Theory and Psychology*, 9 (5), 579-604.
- CREW, F.A.E. (1936). A repetition of McDougall's Lamarckian experiment. *J. Genet*, 33, 61-102.
- CRICK, F; KOCH, C. (2003). A framework for consciousness. *Nature neuroscience*, 6 (2), p 119-126.
- DAMASIO, A. (1999). *Le sentiment même de soi. Corps, émotions, conscience*. Paris : Odile Jacob.
- DE QUEIROZ J.M; ZLOTKOWSKI M. (1997). *L'interactionnisme symbolique*. PUR.

Bibliographie

- DELACOUR, J. (2001). *Conscience et cerveau. La nouvelle frontière des neurosciences*. DeBoeck Université .
- DOLY A.M, (1997). La métacognition et médiation à l'école. In *La métacognition, une aide au travail des élèves*. M.Grangeat, ESF.
- DOMINGUEZ-ROMERO, P. (2007). Master 1 de Psychologie. *La nouvelle psychothérapie ACCES s'inscrit-elle dans le courant de la psychologie humaniste ?* Université de Nantes.
- DUMAS, D. (2004). *Et si nous n'avions toujours rien compris à la sexualité*. Albin Michel.
- DUMONT, C. (2002). *La méthode ACCES : une expérience méta-cognitive ?* Université Rennes II : mémoire de maîtrise de Psychologie.
- DUMONT, C. (2004). *La voie d'ACCES, description d'une nouvelle méthode thérapeutique*. Université Rennes II : mémoire de DEA de Psychologie.
- DUTHEIL, R; DUTHEIL, B. (1990). *L'homme superlumineux* – Ed SAND.
- ECCLES, J. (1963). *The Neurophysiological basis of mind*, Oxford.
- EKMAN, P (1992). “ An argument for the Basic Emotions” , in *Cognitive and Emotion* 6.
- EPSTEIN, S. (1994). “Integration of the Cognitive and Psychodynamic Unconscious”, in *American Psychologist* 44.
- FEINBERG, G. (1967). *Physical Review* 159, 1089.
- FLAVELL J.H. (1985). La métacognition. In J. Bideaud; M. Richelle, *Psychologie développementale*. Pierre Margada ed.
- FLAVELL J.H; SPEER J.R; GREEN F.L; AUGUST D.L. (1981). The development of comprehension monitoring and knowledge about communication. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 46, (5, Serial N° 192).
- FLAVELL, J.H. (1976). Metacognitive aspects of problem solving, in B.Resnick (ed), *The nature of intelligence*, Hillsdales, Erlbaum.
- FLAVELL.J.H. (1981). Cognitive monitoring; in W.P. Dickson (Ed), *Children's oral communication skills*. New York: Academic Press.
- FLIER, L. (1995). *Demystifying mysticism: Finding a developmental relationship btween different ways ok knowing*. The Journal of Transpersonal Psychology, p 131-152.
- FORDHAM F. [1966], (2003). *Introduction à la psychologie de Jung* – Imago Ed.
- FREUD, S [1913] (2001). *.Totem et Tabous ; Petite bibliothèque* – Ed Payot.

Bibliographie

FREUD, S. [1912] (2002). La dynamique du transfert. In *La Technique Psychanalytique*, PUF, Paris.

FREUD, S. [1914] (1958). « Remembering, repeating and working-through (further recommendations on the technique of psychoanalysis) », in *The Standard Edition*, vol.12, éd. par J. Strachey, London, Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis, p. 147-156.

GARNIER, P-H. (2008). Construction identitaire culturelle du soignant-éducateur. Thèse (en cours) Université de Nantes.

GHIGLIONE, R; LANDRE, A; BROMBERG, M; MOLETTE, P. (1998). *L'analyse automatique des contenus*, Paris, Dunod.

GINGER, S. (1987). *LA GESTALT Une thérapie du contact*. Paris. Hommes & groupes Ed.

GOLEMAN, D. (1995). *L'intelligence émotionnelle* Ed J'ai lu – Paris.

GOLEMAN, D. (2003). *Surmonter les émotions destructrices* – Robert Laffont.

GOMBERT J.E. (1990). *Le développement métalinguistique*, PUF. Paris.

GOMBERT J.E; FAYOL M. (1988). Auto-contrôle par l'enfant de ses réalisations dans des tâches conitives, *Revue Française de Pédagogie*, n°82, pp.47-59.

GOSSELIN P. (2000). *Influence de l'expertise sur la jugeabilité sociale*. Université Rennes 2.

GRIVOIS, H. (2002). LA cohérence des psychoses naissantes. *La Recherche*, Hors-série, Ordre et désordre, p 70-75.

HANSEN, R.D. (1985). “Cognitive economy and commonsense attribution processing” dans J.H. Harvey et G. Weary (Eds.), *Attribution: Basic Issues and Applications*, Orlando, Fl.:Academic Press.

HANSEN,R.D. (1980). “ Commonsense attribution “ *Journal of personality and social psychology*, 39, 996-1009.

HERBET, J. (2008). Echanges électroniques, construction de soi et relation à l'autre. Thèse (en cours). Université de Nantes.

JACQUARD, A. (1992). *La Légende de la Vie* - Flammarion- Paris.

KAPLAN, F. (2004). La mort et l'immortalité – Encyclopédie des savoirs et des croyances. *L'irréalité de la mort/Nouvelles approches du temps*. Bayard.

KARMILOFF-SMITH, A. (1986). From meta-processus to conscious access : Evidence from metalinguistic and repair data, *Cognition*.

KEGAN, R. (1976). *The sweeter welcome*. Needhm Heights, MA: Humanitas.

Bibliographie

- KEGAN,R. (1982). *The evolving self*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- KEGAN,R. (1994). *In over our heads*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- LAZARUS, R.S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37, 1019-1024.
- LEDOUX, J. (1992). “Emotions and the Limbic System Concept”, in *Concepts in Neurosciences*.
- LEDOUX, J. (1993). “Emotional Memory System in the Brain” in *Behavioral Brain Research* 58.
- LENOIR, F ; DE TONNAC, J.P. (2004). *La mort et l’immortalité* – Encyclopédie des savoirs et des croyances. Bayard.
- LINDSAY; NORMAN. (1980). *Traitement de l’information et comportement humain*, Vigot.
- LUBORSKY, L. (1996). *Principes de psychothérapie analytique*, Paris: PUF.
- MACDOUGALL, W. (1927). Fourth report on a Lamarckian experiment. *Brit. J. Psychol.* 28,321-45.
- MANDELBROT, B. (1995). *Les objets fractals* – Champs Flammarion.
- MARINOPOULOS, S. (2005). *Dans l’intime des mères* – Fayard.
- MARTINEZ, M.E. (2001). The process of knowing : A biocognitive epistemology. *The Journal of Mind and Behavior*, 22 (4), 407-426.
- MAYMAN, M. (1978). “ Trauma, stimulus barrier, ego boundaries and self-preservation: Ego psychology in *Beyond the Pleasure Principle*”, in *The Human Mind revisited: Essays in Honor of Karl A. Menninger*, éd. par S.Smith, New York, International Universities Press, p. 141-158.
- MEAD G.H. trad fr. (1963). *L’Esprit, le Soi et la Société*. PUF. Paris.
- MIALET, H. (1994). *Le sujet de l’invention*. Paris : Thesis Paris I-Sorbonne.
- MORIN, E. (2002) [1970]. *L’homme et la mort*. Editions du Seuil.
- MUGUR-SCHACHTER, M. (2006). *Sur le tissage des connaissances*. Paris : Lavoisier.
- NGUYEN-XUAN A. (1990). Conscience, prise de conscience et métacognition. In J.F Richard, C.Bonnet, R. Ghiglione, *Traité de psychologie cognitive. le traitement de l’information symbolique*. Tome 2. DUNOD.
- NOEL B. (1997). *La Métacognition*. Bruxelles : De Boeck et Larcier S.A.

- NOTTALE, L. (1998). *La relativité dans tous ses états*. Paris- Hachette.
- PACAULT, M. (1972). « De l'aberration à la logique : essai sur les mutations de quelques structures ecclésiastiques », revue historique, vol CCXXXII; p.313.
- PERLS, F. [1973] (2003). *Manuel de Gestalt-thérapie*. ESF Editeur.
- PIAGET, J ; INHELDER, B. (1966). *La psychologie de l'enfant – Ed que sais-je ?* PUF.
- PINARD A; BIBEAU M; LEFEBVRE-PINARD M. (1985). Le savoir métacognitif portant sur la compréhension: comparaison entre adultes analphabètes et adultes alphabétisés. In J. Bideaud; M.Richelle, *Psychologie développementale; Problèmes et réalités*. Pierre Margada .
- PRATT, C; GRIEVE, R. (1984b). The development of metalinguistic awareness : an introduction, in W.E. tunmer, C. Pratt & M.L. Herriman (eds), *Metalinguistic awareness in children*, berlin, Springer Verlag.
- READ, C. (1978). Children's awareness of language, with emphasis on sound system, in A. Sinclair, R. J . Jarvella & W.J.M. Levelt (eds), *The child's conception of language*, Berlin, Springer Verlag.
- REMY, B. (2006). *Effets de la thérapie ACCES sur dix cas de troubles des conduites alimentaires graves*. Les cahiers de la MGEN
- REMY, B. (2001). *Nouvelles modalités d'organisation des soins et parcours thérapeutiques des patients non schizophrènes*, in 11ème Journée Institutionnelle du D.P.R.I.S, Institut National Marcel Rivière; Edition MGEN.
- RIZZOLATI G ; FOGASSI L ; GALLESE V. (2007). *Les neurones miroirs*, Pour la science n° 351, p 44-49.
- ROSSET, C. (1976). *Le réel et son double – Folio essais*
- ROSSI, E. L. (1993). *Psychobiology of Mind-Body Healing. New Concepts of Therapeuti Hypnosis*. New York: W.W. Norton.
- ROSSI, E. L. (2002). *The Psychobiology og Gene Expression : Neuroscience and Neurogenesis in Hypnosis and the Healing Arts*. New York : Norton.
- ROUSTANG, F. (2000). *La fin de la plainte*. Ed Odile Jacob.
- SHELDRAKE, R (1985). *Une nouvelle science de la vie – Ed Le Rocher*.
- SHELDRAKE, R. (1990). *La mémoire de l'univers* Ed Le Rocher.
- SHELDRAKE, R. (2001). *Les pouvoirs inexplicés des animaux – Ed J'ai Lu*.
- SWENDSEN, J; BLATIER, C. (1996) *Psychopathologie et modèles cognitivo-comportementaux*. PUG.

Bibliographie

TASSIN, J.P. (1996). Schizophrénie et neurotransmission : un excès de traitement analogique?. In *L'Encéphale*; SpIII, pp.91-98.

THOMAS, M. (1937). « Méthodes des histoires à compléter pour le dépistage des complexes enfantins » *Arch.de Psychologie*, Genève.

TOCHON F.V. (1990). L'évaluation métacognitive, une évaluation d'apprentissage. *Mesure et évaluation en éducation*, T13, N° 3, pp.35-54.

TOOBEY, J; COSMIDES, I. "The Past Explains the Present :Emotional Adaptations ans ths Structure of Ancestral Environment", in *Ethology and Sociobiology* 11

VARELA, F. (1989). *Autonomie et connaissance. Essai sur le vivant*. Paris : Le Seuil.

VARELA, F. (1996). *Invitation aux sciences cognitives*. Paris- Editions du Seuil.

WASON, P.C ; JOHNSON-LAIRD,P.N. (1972). *Psychology of Reasonning : Structure and content*, London, Batsford.

WYER, R.S; SRULL,T.K. (1986). "Human cognition in social context", *Psychological review*, 93, 322-359.

JUNG, C.G. (1956). *L'Energétique psychique*. Librairie de l'Université, Genève et Buchet-Chastel, Paris.

ZAJONC, R. (1980). "Feeling and thinking. Preferences need no inferences", *American Psychologist*, 35, pp. 151-175.

ANNEXES

Annexe 1 : Graphiques par critères de l'évaluation de la thérapie ACCES sur dix cas de Troubles des Conduites Alimentaires graves, réalisée par la MGEN.

Annexe 2 : Types d'interventions du thérapeute relevés par les premiers observateurs.

Annexe 3 : Grilles du discours du thérapeute et du client élaborées par un expert et un observateur.

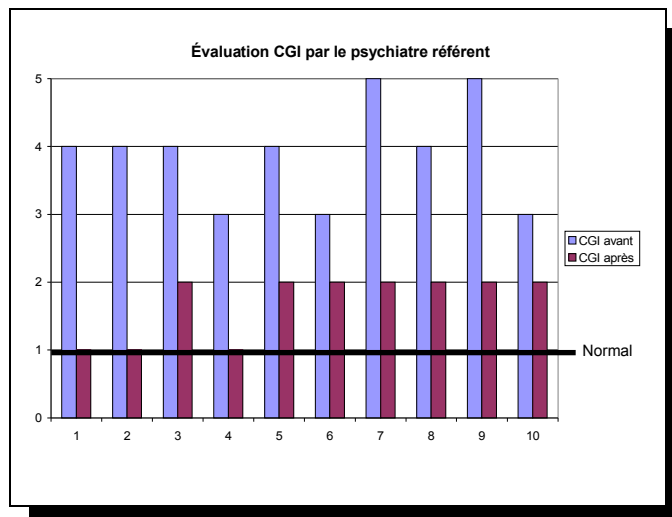
Annexe 4 : Résultats quantitatifs de la grille du thérapeute, obtenus à l'aide du logiciel Tropes.

Annexe 5 : Séances d'Isabelle, de Jean et de Claire découpées par thème

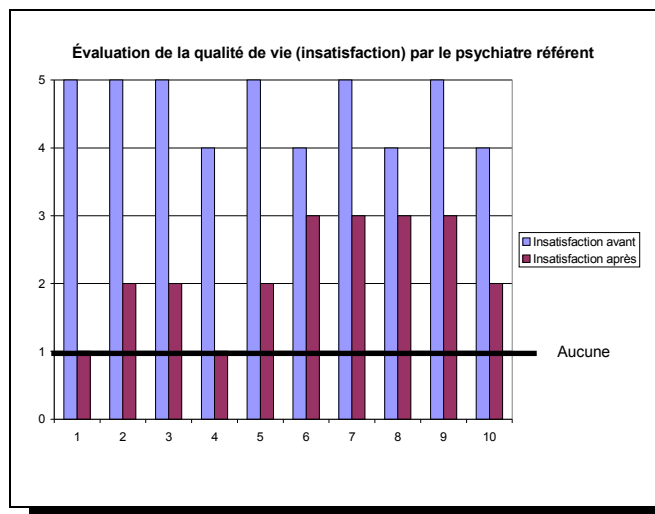
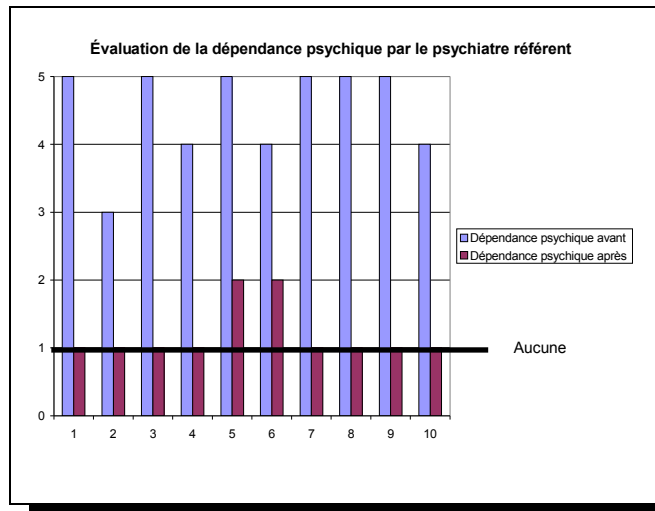
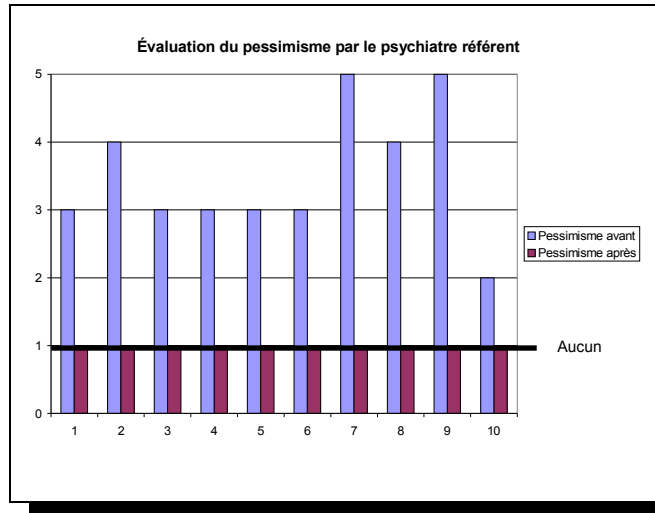
Annexe 1 : Résultats par critères de l'évaluation de la thérapie ACCES sur dix cas de Troubles des Conduites Alimentaires graves.

Durée, recul, évaluations de gravité

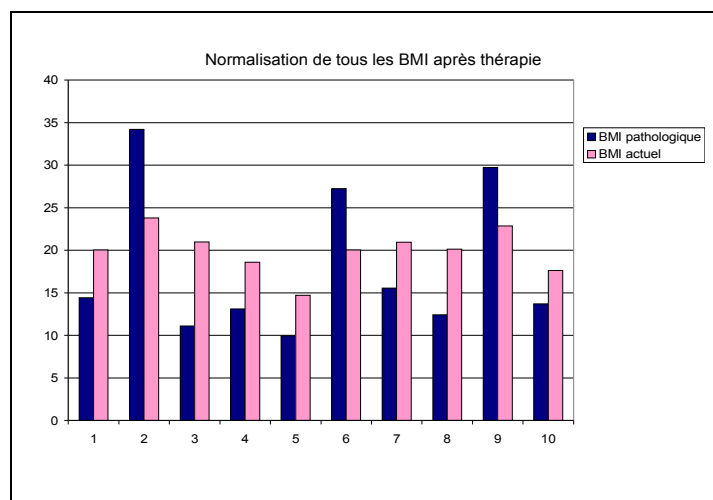
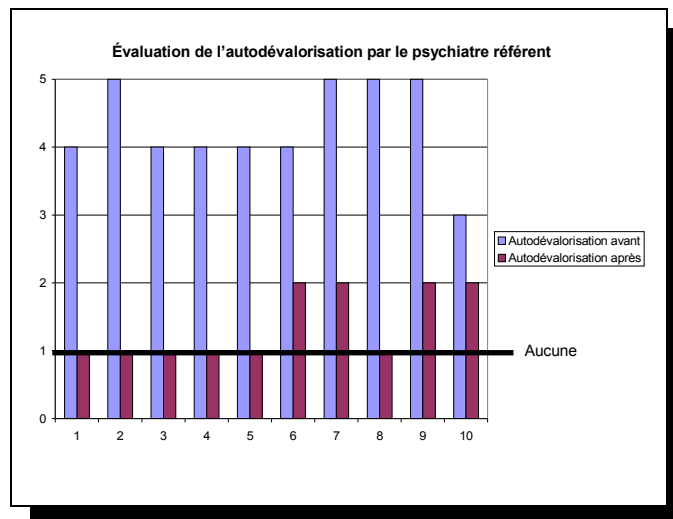
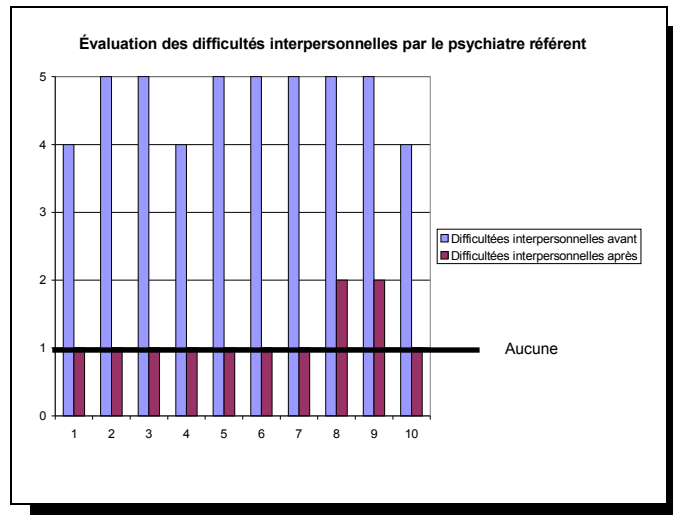
- La durée de la thérapie au temps 2 est de 148 heures pour le sujet 1, avec un recul de sept ans, à 15 heures pour le sujet 3, avec un recul de 4 ans.
- Sept patients ont une moyenne de 60 heures de thérapie.
- Les évaluations par le psychiatre référent montrent une évolution très positive de tous les critères cliniques étudiés, avec un degré pathologique minime voire nul (0 à 1) pour tous les patients au temps 2.
- La qualité de vie pour les borderline reste « plutôt satisfaisante », leur vie se construisant encore.



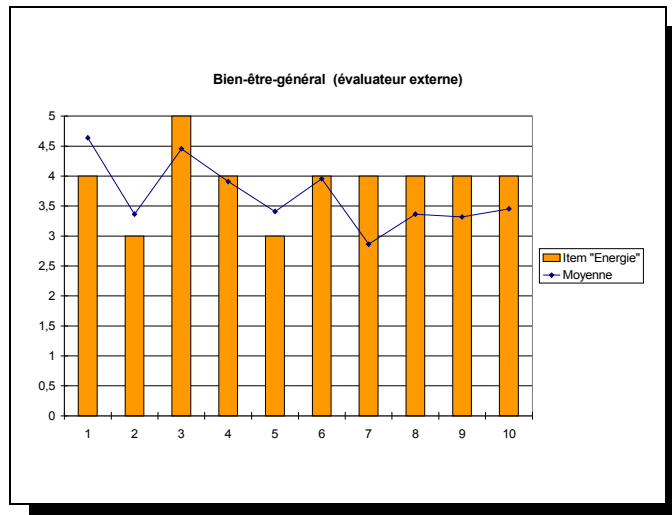
Annexes



Annexes

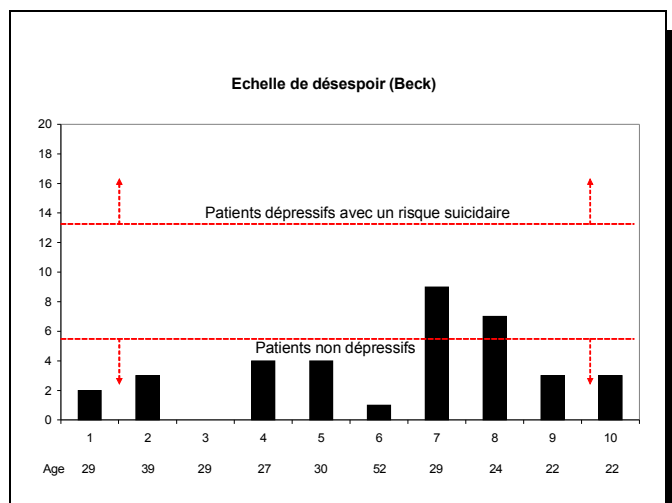


Annexes



Echelles: - de Bien-être général (Dupuy 1984)
- de Désespoir de Beck (1974)

- Passées au temps 2 avec un évaluateur externe
- Montrent pour tous un bien-être au dessus de la moyenne positive, sont heureux voire très heureux
- Item énergie nettement bon
- Le désespoir est absent, seuls deux borderline ont encore un degré minime de sentiments négatifs au temps 2



Annexe 2 : Types d'interventions du thérapeute relevés par les premiers observateurs (Dumont, 2004).

1 -Types d'interventions du thérapeute en face à face relevés par les premiers observateurs :

- demande d'explication de la distinction réalité/sensation
- demande de reformulation pour un retour à la réalité
- attire l'attention du patient sur le fait que son propos se réfère à des impressions et non à la réalité
- recours à des analogies pour expliquer la distinction entre sensation et réalité
- demande explicite au patient pour qu'il se dégage de ses propres pensées (sensations et émotions)
- demande de signification des impressions
- demande explicite du thérapeute pour que le patient se dégage des images relatives à des sensations
- demande explicite de distinction entre sensations, impressions et réalité
- demande explicite au patient pour qu'il se livre à l'observation de ses impressions
- demande explicite au patient pour qu'il se livre à une activité de jugement de ses impressions par rapport à l'idée qu'il se fait de la réalité
- demande de verbalisation des sensations
- demande de mise en perspective des sensations dans le sens réalité
- recours à la reformulation du thérapeute qui aide le patient à traduire ses sensations et émotions relativement à la réalité
- demande explicite de non adhésion à des sensations
- demande explicite d'un retour sur la réalité au dépend des émotions
- encouragement à reformuler ses humeurs relativement à la réalité
- demande de passage systématique des sensations à la réalité
- entraînement pour passer des sensations et des impressions vers la réalité de la pensée et inversement
- demande explicite de la signification des sensations au regard de la réalité
- demande explicite au patient de ne pas adhérer à ses impressions
- demande d'association des impressions à une réalité

2 - Types d'interventions du thérapeute lors du travail sur le divan:

- demande d'association d'idées sur des sensations
- demande d'association d'idées sur des émotions
- demande de passage des sensations aux émotions puis aux impressions et inversement
- reformulation pour pousser le client à aller plus loin
- recours à l'écho
- demande explicite du thérapeute au patient de traduire ses pensées en émotions et en sensations (la question est " ça fait comme si quoi ?")
- renvoi du patient à l'origine de ce qu'il ressent
- demande explicite au patient de bien vouloir se livrer à une observation de ses propres pensées
- demande au patient de se livrer à des déductions
- renvoi du patient vers l'intérieur de lui-même
- renvoi du patient vers l'observation de ses émotions
- renvoi du patient vers l'observation de ses sensations
- demande de reformulation pour que le patient pointe par lui-même les contradictions
- demande explicite du thérapeute pour que le patient pense sur ses pensées

Annexe 3 : Grilles du discours du thérapeute et du client élaborées par un expert et un observateur (Dumont, 2004).

1 - Grille de codage du discours du thérapeute élaborée par un observateur et un expert

Code tropes	Intitulé
TA	<i>Style du thérapeute : didactique</i>
TAa	Référence à théorie du thérapeute
TAb	Phase d'apprentissage à la méta
tAc	Utilisation d'exemples ou de métaphores
tAca	Métaphore pour souligner l'absurde des pensées
tAcb	Métaphore pour expliciter certains aspects théoriques
tB	<i>Technique du thérapeute</i>
tBa	Style invitation
tBaa	Invitation client à observation
tBaaa	Invitation client à observation des pensées, des impressions
tBaab	Invitation client à observation de ce qui se manifeste comme sentiment, sensation (non exhaustif)
tBab	Invitation du client à s'exprimer spontanément, sans réfléchir, sans chercher
tBac	Encourage le client à la poursuite de l'investigation des pensées
tBaca	Encourage investigation pensées de façon simple
tBacb	Encourage investigation pensées à partir de l'observation faite par thérapeute (reformulation ou ajout mot, idée nouvelle) ou sur une pensée
tBad	Relance
tBae	Demande de clarification
tBaf	Question ouverte
tBb	<i>Style recentrage</i>
tBba	Aide à la prise de recul par rapport aux pensées
tBbb	Aide à la prise de conscience que ce sont des pensées
tBbc	Dégagement de l'extérieur
tBbca	Dégagement des références aux événements, à l'historique
Tbbcb	Dégagement des relations aux autres
Tbbd	Dégagement des émotions
Tbbe	Renvoie la personne à elle-même
Tbbf	Aide la personne à prendre conscience de ce qui lui appartient
Tbbg	Aide le client à prendre conscience de lui-même
Tbbh	Reprise des propos du client dans le but de le faire réagir
Tbbha	Reprise propos client dans but de le faire réagir par rapport à l'introjection de l'extérieur
Tbbhb	Reprise propos client dans but de le faire réagir par rapport à ses propres pensées

Annexes

	(il n'est pas ce qu'il pense être)
Tbbi	Repère une interruption
Tbbia	Repère une interruption, ne dit rien
Tbbib	Repère une interruption, explique que c'est une fuite
Tbbic	Repère une interruption et encourage le client à poursuivre le cheminement de la pensée
Tbbica	Encourage client à poursuivre le cheminement de la pensée en l'aidant à se dégager de l'émotion
Tbbicb	Encourage client à poursuivre le cheminement de sa pensée en rappelant qu'il ne s'agit que de pensées et non de réalité
Tbbjj	Ramène le client à lui même
Tbc	Style dégageement
tbca	Utilisation du « il » ou du « elle » afin d'aider le client à se dégager de ses émotions ou de son jugement de lui-même
Tbcb	Aide à la réévaluation
Tbcc	Aide à l'observation
Tbcd	Thérapeute demande au client d'utiliser le « je »
Tbce	Thérapeute propose d'arrêter le divan
Tbcf	Thérapeute propose de passer au divan
tc	Style personnel du thérapeute
Tca	Implication du thérapeute
Tcaa	Style participatif ou conversation
Tcab	Le thérapeute exprime ses sentiments par rapport à ce qu'amène le client
tcac	Le thérapeute investigue
Tcb	Non réponse à la demande du client
Tcba	Non réponse à demande explicite du client
Tcbb	Non réponse à demande implicite du client
tcc	Encourage le patient
Tpz	Non retenu

2 - Grille de codage du discours des clients élaborée par un observateur et un expert

Code tropes	Intitulés
Ca	Client demande une réponse au thérapeute
Caa	Client fait une demande explicite
Cab	Client fait une demande implicite
Cb	Client demande validation de ses propres pensées sur lui-même ou des pensées introjectées
Cc	Pensées du client
Cca	Observe les pensées
Ccb	Est dans les pensées
Ccba	Est dans les pensées et a conscience qu'il s'agit de pensées
Ccbb	Est dans les pensées sans avoir conscience qu'il s'agit de pensées
Cd	Impressions du client
Cda	Observe les impressions
Cdb	Est dans les impressions
Cdba	Est dans les impressions et a conscience qu'il s'agit d'impressions
Cdbb	Est dans les impressions sans avoir conscience qu'il s'agit d'impressions
Ce	Jugement de lui même
Cea	Observe le jugement de lui-même
Ceb	Est dans le jugement de lui-même
Ceba	Est dans le jugement de lui-même et a conscience qu'il s'agit d'un jugement erroné de lui-même lié aux pensées
Cebb	Est dans le jugement de lui-même sans avoir conscience que ce jugement est erroné
Cf	Emotions du client
Cfa	Observe l'émotion
Cfb	Est dans l'émotion
Cfba	Est dans l'émotion et a conscience qu'elle est liée aux pensées
Cfbb	Est dans l'émotion sans avoir conscience qu'elle est liée à des pensées erronées
Cg	Réévaluation
Cga	Le client réévalue ses pensées, ses impressions
Cgb	Le client réévalue le jugement de lui même
Ch	Introjection
Cha	Le client s'exprime quant à un jugement introjecté
Chb	Le client prend conscience de ce qu'il a introjecté
Chc	Le client exprime le rejet de cette introjection
Ci	Cheminement des pensées
Cia	Le client suit le cheminement des pensées
Ciaa	Cheminement des pensées suivi sans adhérer
Ciab	Cheminement des pensées suivi en adhérant
Cib	Le client interrompt le cheminement des pensées
Ciba	Fuite, évitement par changement de sujet

Annexes

Cibb	Fuite, évitement par coupure
Cibc	Le client dit « ne sait pas »
Cic	Le client oriente ses pensées vers l'extérieur, les autres ...
Cj	Activité métacognitive
Cja	Le client fait preuve d'une activité métacognitive
Cjb	Le client maintient ses convictions en en ayant conscience
Cjc	Le client a conscience de ses capacités
Ck	Type d'adhésion du client au propos du thérapeute
Cka	Le client adhère à ce qu'amène le thérapeute
Ckb	Le client n'adhère pas à ce qu'amène le thérapeute
Cl	Le client utilise le « il » ou le « elle »
Cm	Le client exprime des sensations physiques
Cn	Recherche de compréhension
Cna	Recherche de compréhension de l'adulte
Cnb	Recherche de compréhension de l'enfant
Co	Ressenti du patient concernant le thérapie Acces
Coa	Le client est conscient de son évolution, de son changement
Cob	Motivation du client aller plus loin dans l'investigation, dans la démarche
Cp	Thèmes de conversation
Cpa	Professionnel
Cpb	famille
Cpc	historique
cpd	symptômes
Cpe	Conversation générale
Cpg	Fonctionnement au quotidien
Cps	Conversation sur le quotidien
Cpz	Non retenu

Annexes

Aide à la prise de conscience que ce sont des pensées	tBbb	3		2						1			1	
Dégagement des références aux évènements, à l'historique	tBbca			1								1		
Dégagement des relations aux autres	Tbbc b													
Dégagement des émotions	Tbbd													
Reprise propos patient dans but de le faire réagir par rapport à l'introjection de l'extérieur	Tbbh a			1								1		
Reprise propos patient dans but de le faire réagir par rapport à ses propres pensées (il n'est pas ce qu'il pense être)	Tbbh b	1											1	
Utilisation du « il » ou du « elle » afin d'aider le patient à se dégager de ses émotions ou de son jugement de lui-même	tbca			3	1									
Aide à la réévaluation	Tbcb		4	1		2	3	3						
Aide à l'observation	Tbcc		3							3		1	3	
Total		4	7	8	1	2	3	3	0	4	0	3	5	0
% codes		3,96	8,53	7,84	9,09	40	23,07	8,82	0	10,81	0	12	41,06	0
RECENTRAGE														
Aide le client à prendre conscience de lui-même	Tbbg		1	3	1									
Renvoie la personne à elle-même	Tbbe			5	3				1					
Aide la personne à prendre conscience de ce qui lui appartient	Tbbf	1								1				
Ramène le client à lui même	Tbbj *)tbbi j	1		3						3	2	1		
Total		2	1	11	4	0	0	0	1	4	2	1	0	0
% codes		1,98	1,21	10,78	36,36	0	0	0	3,12	10,81	9,09	4	0	0
STYLE PERSONNEL DU THERAPEUTE														

Annexes

Style participatif ou conversation	Tcaa		4	3			1				6	2		
Le thérapeute exprime ses sentiments par rapport à ce qu'amène le client	Tcab	3		4				2	3				1	
Le thérapeute investigue	tcac	20	5	2	1		5	10	2	7	8	2		
Encourage le patient	tcc		1	4			1	3	1	2		1	1	
		23	10	13	1	0	7	15	6	9	14	5	2	0
Total														
% codes		22,77	12,19	12,74	9,09	0	53,84	44,11	18,75	24,32	63,63	20	16,66	0
NOMBRE DE CODES		101	82	102	11	5	13	34	32	37	22	25	12	0
NOMBRE D'INTERVENTIONS		98	73	96	0	4	7	37	43	40	27	32	11	0

Annexes

Résultats du nombre d'interventions du thérapeute par catégorie pour 13 séances observées, au cours de la partie **divan**.

Libellé	Code tropes	M1	M4	CL4	B15	B16	B17	S16	S17	S18	S19	Mb19	C+30	C+31
PEDAGOGIE														
Référence à théorie du thérapeute	TAa				1	1	2	2		1	1	1	12	11
Phase d'apprentissage à la méta	TAb													
Métaphore pour souligner l'absurde des pensées	tAca													
Métaphore pour expliciter certains aspects théoriques	tAcb													
Total					1	1	2	2		1	1	1	12	11
% codes					1,39	2	2,82	4,17		1,59	2,17	1,64	37,5	29,73
INVITATION A L'OBSERVATION														
Invitation client à observation des pensées, des impressions	tBaaa	21	14	26	7	25	32	15	9	14	17	14	7	3
Invitation client à observation de ce qui se manifeste comme sentiment, sensation ... (non exhaustif)	tBaab	1	3	1	7	4	1	2	1	1	1	4		
Invitation du client à s'exprimer spontanément, sans réfléchir, sans chercher	tBab				1		1			2	1		1	
Encourage investigation pensées de façon simple	tBaca	3	2	8	22	10	19	15	8	31		14	1	10
Encourage investigation pensées à partir de l'observation faite par thérapeute (reformulation ou ajout mot, idée nouvelle) ou sur une pensée	tBacb	5	4	6	21	1	3	1	2	5	12	11		4
Relance	tBad		2								2	2	1	3
Demande de clarification	tBae					1	2	2			1	1		
Question ouverte	tBaf	1		2		1	1	2		1	1	1	1	1
Total		31	25	43	58	42	59	37	20	54	35	47	11	21
% codes		83,78	64,10	95,55	80,55	84	83,10	77,08	95,24	85,71	76,08	77,05	34,38	56,76

Annexes

Codes du thérapeute	DIVAN														
Libellé	Code tropes	M1	M4	CL4	B15	B16	B17	S16	S17	S18	S19	Mb19	C+30	C+31	
<i>AIDE A LA REEVALUATION</i>															
Aide à la prise de recul par rapport aux pensées	tBba		1				1			2	1		1	1	
Aide à la prise de conscience que ce sont des pensées	tBbb				1							3			
Dégagement des références aux évènements, à l'historique	tBbca							1				1			
Dégagement des relations aux autres	Tbbc b						1								
Dégagement des émotions	Tbbd	1	3		5	3	4	1			1	4		2	
Reprise propos patient dans but de le faire réagir par rapport à l'introjection de l'extérieur	Tbbh a														
Reprise propos patient dans but de le faire réagir par rapport à ses propres pensées (il n'est pas ce qu'il pense être)	Tbbh b														
Utilisation du « il » ou du « elle » afin d'aider le patient à se dégager de ses émotions ou de son jugement de lui-même	tbca	4	3	1	5		2	3	1	2	1	3	1	2	
Aide à la réévaluation	Tbcb		2												
Aide à l'observation	Tbcc		4		2	3	1	2			5	2	1		
Total		5	13	1	13	6	9	7	1	4	8	13	3	5	
% codes		13,51	33,33	2,22	18,05	12	12,68	14,58	4,76	6,35	17,39	21,31	9,37	13,51	
<i>RECENTRAGE</i>															
Aide le client à prendre conscience de lui-même	Tbbg														
Renvoie la personne à elle-même	Tbbe									2	1				
Aide la personne à prendre conscience de ce qui lui appartient	Tbbf									1					
Ramène le client à lui même	Tbbj *)tbbi j	1	1	1			1	2							
Total		1	1	1			1	2		3	1		0		
% codes		2,70	2,56	2,22			1,41	4,16		4,76	2,17				

Annexes

Codes du thérapeute

DIVAN

Libellé	Code tropes	M1	M4	CL4	B15	B16	B17	S16	S17	S18	S19	Mb19	C+30	C+31
STYLE PERSONNEL DU THERAPEUTE														
Style participatif ou conversation	Tcaa													
Le thérapeute exprime ses sentiments par rapport à ce qu'amène le client	Tcab					1				1				
Le thérapeute investigue	tcac													
Encourage le patient	tcc										1		6	
Total						1				1	1		6	
% codes						2				1,59	2,17		18,75	
NOMBRE DE CODES		37	39	45	72	50	71	48	21	63	46	61	32	37
NOMBRE D'INTERVENTIONS		33	39	47	70	48	71	45	22	64	48	67	30	30

Annexe 5 : Discours d'Isabelle, Jean et Claire lors du travail sur le divan, séquencés par thème.

Isabelle 1^{ère} séance

12- Etat de mort

Calme, tranquillité. Rien de précis. Plutôt lourd. Comme un poids, comme une pierre. Y'a pas de son, pas de lumière, pas de vibration. Le gros bloc. C'est profond, y'a comme un vide, un puits sans fond. Comme si on s'enfonçait au fond de la terre. Ça descend, ça s'enfonce. Y'a pas de fin. On arrive au milieu de la terre.

1- Etat de « Conscience non individualisée »

Ça bouge, c'est mouvant, confortable, c'est chaud. c'est dense mais pas désagréable.. ça me remplit. Sentiment de puissance, de force, de longévité, c'est inaltérable. C'est dedans et dehors, c'est un tout. La forme et son contenu. C'est cerné, c'est bien, apaisant. Ça se suffit à soi, c'est entier. C'est plein donc serein. Ça n'a besoin de rien, c'est tranquille....sentiment d'amplitude et de limites. Ça se remplit, c'est bien. La boucle est bouclée. Ça n'appelle pas de besoin. C'est entier et fini. Y'a pas de manque... on est comblé. C'est super apaisant, sécurisant. C'est quelque chose qui s'accomplit. C'est très agréable.... j'ai la sensation de sentir mon corps et de le sentir rempli ni trop ni trop peu. C'est pas lourd, pas indigeste, pas non plus ballon d'hélium. La juste mesure. On se sent du coup ancré dans le sol, posé. Si on nous pousse, on ne tombe pas. Posé et armé à la fois... ça avance du coup. Tranquillement, sûrement, c'est stable. Ça amène à la perception de ce qu'il y a autour mais ce n'est pas perméable. Les choses traversent. Ça ne déstabilise pas. C'est comme si on était ouvert à tout et qu'à la fois on ne retenait rien. Agréable. Et ça n'alourdit pas, ça n'entrave pas ? ça peut être désagréable.. on peut avoir des perceptions, des ressentis désagréables qui peuvent piquer, blesser. Mais ça s'évacue. Comme une écharde, ça pique, ça fait mal mais ça s'enlève, on ne l'accumule pas. C'est comme si ça cicatrisait à chaque fois qu'il y a une blessure. Ça avance.

2- « Conscience de soi »

Agréable parce qu'on est disponible mais centré. Ouvert mais en même temps toujours tourné vers soi . on ne se perd pas. on est indivisible mais on n'est pas non plus enfermé. La juste mesure. Ça avance, c'est super tranquille. Y'a pas de parasite. Les choses se replacent à leur juste mesure. Sensation d'équilibre et de justesse très agréable. Et on prend la chose comme elle vient, sans la charger du passé ni du futur. Juste pour ce qu'elle est. Du coup, c'est plus facile à gérer, c'est moins lourd, on relativise.... Il n'y a plus de pensées parasites.. juste conscience du temps présent mais

10- « Pensées à l'extérieur »

avec la sensation qu'elles sont toutes derrière la porte. Elles sont toutes au portillon pour vouloir rentrer... c'est pas évident de penser à rien, de ne pas avoir de préoccupations ; ou alors on se raccroche aux bruits et dans la sensation du corps pour ne pas avoir de pensées parasites. « *pensées parasites*-> » c'est des préoccupations qui sont dans le futur. Pourquoi je ne peux pas être allongée sur un lit et ne penser à rien ?

12- Etat « de mort »

« retour pierre, gros bloc -> » Il n'y a pas de vie.. elle n'est pas en vie. ; c'est reposant, y'a plus à se donner la peine. Il n'y a plus d'effort à faire.. rien du tout.. pourquoi je suis créée et pourquoi je suis morte ? j'aurais pu ne pas exister... je suis perdue. ; il n'y a pas de pensées du fait qu'elle est morte.. c'est comme une prison, un emprisonnement. C'est une pensée qui veut s'exprimer, qui aimerait bien sortir mais qu'on emprisonne, qu'on étouffe.. elle pourrait

dire laissez-moi sortir.. c'est pas sa place. On s'est trompé, on l'a mise là mais elle n'est pas à sa place...

11- Emotions liées au mouvement vers la mort

colère.. elle va tout casser pour sortir.. il doit bien y avoir une issue.. ça oscille entre l'abattement, le découragement et la volonté d'y arriver.. tant pis. On va rester comme ça et il ne se passera rien. Ça ne sert à rien de se battre. A quoi bon. Et de l'autre côté, c'est pas possible, on trouvera bien une solution pour sortir, faut que je dise qui je suis..

7- Dualité

d'un côté il y a un endormissement complet, et de l'autre une ébullition.. d'un côté ça fait comme la mort et de l'autre c'est la vie, c'est la pensée.. Du côté de la mort, c'est la vie, y'a une fin, c'est comme ça faut bien que ça se termine.. et du côté de la vie, c'est chouette, y'a plein de trucs encore à dire, à penser..

9- Mouvement vers la mort

Du côté de la mort c'est comme si il n'y aurait plus de sensations mais qu'il restait quand même quelque chose, un fil, une perception... c'est comme si il n'y aurait pas de fin finalement, jamais. Ça s'amenuise, mais pas de fin. C'est comme si c'était comme ça que ça doit se faire. Ça ne fait pas peur.. ce n'est pas si grave après tout. C'est de l'inconnu et du connu à la fois. Il n'y a pas de rupture brutale, comme si on y allait doucement. On a le temps au fur et à mesure d'appivoiser le truc. On va vers la mort tranquillement... elle y va. Elle ne sait pas quand ça va finir. Ça peut durer une éternité. C'est comme un fil lumineux qu'elle suit et elle se laisse emmener. Elle s'en remet à ce qui se passe. C'est confiant.. J'ai fait ce que j'avais à faire, le travail a été accompli et c'est la fin. Il n'y a plus d'actions à mener. Elle a terminé son travail, elle s'éteint. Il n'y a pas de regret..

2- conscience de soi

y'a un vide, y'a plus rien.. c'est immense. Le vide, c'est l'infini. Elle est un peu perdue. Elle n'a pas de pensées et elle est comme découverte. Comme si elle était vierge et qu'elle absorbait les choses qu'on lui renvoie ou quelle traverse.. c'est comme une nouvelle vie.. comme si la mort l'avait nettoyée, qu'elle était neuve et qu'elle prenait de nouvelles impressions... c'est comme si y'avait quand même un réflexe d'avant de prendre des bonnes impressions... c'est plutôt frais, gai, curieux.. légère.. c'est comme un état de lévitation, d'apesanteur.. et y'a rien de spécial. Elle est ouverte et elle attend. Elle n'a pas de volonté particulière. Elle prend ce qui vient. Elle est bien, tranquille, c'est serein.. le vide c'est super parce que tout est possible. C'est une liberté extraordinaire.. c'est doux, confortable, douillet, lisse. Ça coule, c'est fluide.. ce serait bien de rester toujours dans cet état là, de ne pas avoir d'impact. D'être toujours dans cette forme là, cette sérénité là. Ce serait bien de ne pas se laisser entamer...

Isabelle 2^{ème} séance

1- Conscience non individualisée

Fatiguée. Ça me vide l'esprit.. agréable, on a l'impression d'avoir un courant d'air dans la tête... espace infini, comme dans le ciel, les étoiles. Comme si on flottait dans l'espace.. légèreté, insouciance, comme si elle pouvait aller dans tous les sens, danser, virevolter, aller très loin très vite.. comme si on était ici et là-bas en même temps. Il n'y a pas de déplacement en fait, c'est comme si on était partout à la fois.. sécurité, maîtrise, du bien-être. Elle est tout, tout le temps. C'est comme si il n'y avait pas de temps quoi. C'est comme si tout se réglait à l'instant et que du coup il n'y a rien à régler. Les réponses pourraient être simultanées aux questions. Donc il n'y a pas de questions, ça s'annule. C'est comme si elle était sans raisonnement. Elle est, c'est tout.....

9- Mouvement « vers la mort »

Sensation de tournis. Physiquement, sensation d'être dans un manège, c'est bizarre. Je ne contrôle plus du tout le truc là... ça fait bizarre. Ça fait un peu peur. Où est-ce que ça va aller ? quand est-ce que ça va s'arrêter ?.. elle ne se reconnaît pas. Elle ne se connaît pas.. elle s'échappe. Comme si ce n'était plus elle. Ça s'agite, ça s'agite...

2- conscience de soi

ça me rappelle une fois, elle voulait sortir.. c'est comme si elle se libérait d'un carcan dans lequel elle avait toujours été.. impression qu'elle naît. C'est comme un nouveau regard. Comme si elle arrivait. Elle n'a plus de passé. C'est vierge de tout, d'impressions, de tout.. c'est comme si elle ne pouvait pas sentir puisqu'elle n'a pas de références... c'est comme si elle était posée et suspendue à la fois. Vierge, lisse, tranquille. Elle ne pense à rien. Elle attend qu'il lui arrive quelque chose, de rencontrer quelque chose, de découvrir.... Maintenant j'ai des espèces de sensations de distorsion, comme si ça sortait et ça rentrait dans mon corps.. c'est comme si je n'avais plus de corps, ce n'est plus que de la pensée... je suis remplie de ma pensée neutre.. ça fait de la place. Y'avait besoin de place. C'est comme si j'étais liée, que tout s'était unifié. La pensée était loin dehors, là elle est dedans. Elle fait un tout avec moi. Sensation de plein. Agréable. C'est comme si ça s'était rempli, comme si c'était incarné.. sensation de chaleur. Sentiment d'accomplissement. Comme si après avoir couru après, ça s'était unifié. Les choses sont à leur place.. dégagée d'idées préconçues, de préjugés, de réflexes. C'est sans appréhension. Sentiment de tranquillité et d'assurance.. c'est fort, il n'y a pas de fragilité, de faille. C'est presque inaltérable si y'a pas de mémoire : invincibilité, force. C'est super. C'est comme si on était neuf à chaque fois. On peut tout refaire tout le temps. Tout est toujours ouvert. Il y a de multiples choix, il n'y a pas de rails, de trucs tracés. Tout est possible. Si tout est possible ; c'est un grand sentiment de liberté. Ça veut dire qu'il n'y a pas de peur qui empêche souvent. Y'a de la confiance....

10- pensées « à l'extérieur »

J'essaie de me reconcentrer sur la pensée mais j'ai du mal. C'est encore comme si la pensée n'en faisait qu'à sa tête, que j'essayais de la voir et zoup elle est partie. Pourtant je la sens, mais elle n'a peut-être rien à me dire... Impression d'être gonflée ;

12- Etat « de mort »

impression que c'est bloqué, que ça ne bouge plus.. c'est bloqué, ça ne veut plus avancer, ça ne passe plus.. c'est comme une pierre, c'est dur. On retombe encore dans le truc de la mort.. c'est plus en attente ou en veille que la mort vraiment, ou plutôt l'image de la mort, parce que la mort vraiment, qu'est-ce que c'est ? « **si elle croit qu'elle est dans la mort->** » tristesse, colère.. parce que elle, la pensée, elle sait bien qu'elle est là, qu'elle n'est pas morte. Elle, elle ne peut pas penser que c'est la mort puisqu'elle sait bien qu'il n'y a pas de mort. Elle ne meurt jamais.. la pensée ne s'arrête jamais, ce n'est que ce qu'il y a autour qui va et qui vient...

11- Emotions liées au mouvement vers la mort

L'idée de mort, c'est la tristesse, l'angoisse, le froid la peur, la peur panique. Ça la met dans un état de crise. Refus comme si elle criait très fort non . un appel tourné vers les autres. Un questionnement sur soi-même. Comment je vais faire ? comment je vais m'en sortir pour ne pas aller à la mort ? seule chose qui calme c'est de se réfugier dans le rêve, dans l'imagination. « si elle ne peut pas ?-> » ça résiste en tous cas, beaucoup..

9- Mouvement vers la mort

c'est comme si elle se sentait aspirée et qu'elle résistait à l'aspiration.. à la fois elle se bat et à la fois y'a de l'usure. Donc finalement, si ça s'arrêtait ce serait tranquille...

13- Perte du moi

La peur panique, c'est le néant qui est derrière, le vide, c'est n'être plus. Ne plus être. Comme si le néant physique pouvait engendrer le plus rien du tout, être rayée de la carte. C'est se perdre. C'est comme si on n'avait jamais existé.. disparaître. C'est perdre la conscience puisqu'il n'y a plus de conscience. C'est la conscience qui fait qu'on sait qu'on est là. S'il n'y a plus de conscience, je n'ai plus de regard. Je n'ai plus rien. Je n'ai plus de sensations, plus d'émotions. Plus de repères . sans repères, on est perdu. C'est comme si on avait besoin de repères pour exister. C'est comme si on avait besoin d'un passé pour se construire. S'il n'y a plus de passé, je ne sais pas qui je suis (...)

19 Réévaluation de L'adulte

Je suis ce que je fais.. je suis ce qui se passe. Je suis ce qui se construit... je suis en fait maintenant. Je suis qui je suis maintenant. Donc je suis libre et j'avance.

Isabelle 3^{ème} séance

12- Etat de mort

Impression de lourdeur, d'immobilité. Ça fait un blocage, ça fait dur, froid... c'est le vide, c'est creux, c'est sombre.. y'a pas de pensées. Ça va nulle part, c'est sans issue, c'est rien. C'est comme la mort. Tristesse. C'est comme une longue plainte.

11 Emotions liées au mouvement vers la mort

Y'a de la peur. Etouffement. On ne peut plus agir. La peur d'être ligotée. Peur de la fin, de l'inutilité.. elle ne veut pas que ce soit la fin, il y a une rébellion... peur de lâcher prise, de lâcher . de la chute. Ce serait comme tomber dans le vide sans fin. Elle se raccroche à ce qui est, qu'elle connaît.. tomber, ce serait aller vers l'inconnu, ça fait peur. Peur d'avoir mal, de souffrir.. elle se sent toute seule, vulnérable..

13- Perte du moi

ce vide sans fin, c'est presque impensable, c'est irraisonné. Elle ne voit pas de sens. Y'a pas de but. Comme si ça ne servait à rien. Y'a pas d'avenir. On est perdu. Elle ne sait pas dans quelle direction aller.. si y'a pas d'avenir, ça ne sert à rien de continuer. Alors ce qu'elle a vécu ne sert à rien non plus... ça s'impose de lâcher ce qui est passé si elle veut qu'il y ait quelque chose qui continue...

2- Réévaluation de l'adulte

il n'y a rien à lâcher en fait.. c'est comme si le passé et l'avenir étaient autre chose, ou c'est la même chose. C'est comme si elle était dissociée du passé et de l'avenir, ou elle est le passé et l'avenir. Ce que je veux dire, c'est qu'il n'y a pas de perte si elle lâche. Il suffit d'être là, qu'elle soit elle quoi.

13- Perte du moi

« *on revient peur de la fin ->* » c'est comme si elle n'avait jamais existé. La fin l'efface. Si elle meurt, elle n'aura jamais existé, c'est ça la peur. C'est comme la peur d'être rien. La peur de l'effacement de ce qui a été, de ce qu'elle est.. y'a plus rien. Comme si la mort faisait disparaître toute trace d'elle. Comme si elle n'avais jamais existé.. la mort, c'est perdre sa vie, son passé, ce qu'on est.. colère, révolte. Elle ne veut pas disparaître. Ça n'a pas de sens. Elle n'a pas de légitimité du coup. Elle n'a servi à rien.. « **si mort imminente ->** »

11- Emotions liées au mouvement vers la mort

peur panique, effarement, beaucoup de tristesse, un refus, une grande opposition, une agitation extrême.. je ne veux pas. A la fois ça paralyse parce que c'est tellement rapide et inéluctable. Ça immobilise complètement. Comme une mouche dans un bocal, on se cogne contre les parois, on se débat.. je pense à mes enfants, ma famille, à ce que je pourrais dire.. c'est pas possible, qu'est-ce que je vais faire, dire.. des milliards de questions.

13 – Perte du moi

Un retour sur ce que j'ai vécu. Comme si j'étais identifiée à ce que j'ai vécu... je serai figée, ce sera cristallisé.. C'est la fin de mon identité.. questionnement sur mon identité. Qu'est-ce que je suis vraiment ? qu'est-ce que j'ai vécu et qu'est-ce que je suis ? je suis la transcription de ce que j'ai vécu. Je suis la somme des émotions dont j'ai vécu les choses... c'est la fin des émotions et du ressenti.

1- Etat de conscience non individualisée

C'est aussi la fin de l'appréhension, de la peur, de la souffrance du coup, c'est presque une libération puisqu'il n'y a plus de peur de souffrir, plus d'émotions... y'a-t-il du mental ? je ne sais pas... soulagement, tranquillité, sérénité et du coup, un sentiment d'immortalité puisqu'on n'est plus atteint par rien du tout.. sentiment de puissance et d'invincibilité... c'est comme si y'avait une amplitude gigantesque, comme si ça diffusait. On sort de l'individualité pour être une force, une énergie dégagée du temps. On bascule dans une autre dimension..

sécurité, bien-être... rien de spécial. C'est posé. C'est dans l'instant présent, ça ne se déroule pas. Du coup c'est comme si le temps n'existait plus.. c'est comme si on appréhendait les choses non par rapport au temps mais par rapport à la sensation. On est bien, tranquille. Il n'y a plus de souci d'avant ou d'après. Comme il n'y a plus de projection, il n'y a plus le souci de quelque chose. Il n'y a plus que la saveur de l'amplitude du moment présent..

2- Conscience du soi

sensation d'être centrée. La sensation d'être soi, d'être ouvert à ce qui vient, d'être léger, malléable et prêt à l'empreinte. Comme si on était vierge. Comme si on n'avait jamais vécu. Comme si il n'y avait pas de références ou de réflexes. J'imagine comme une pâte à modeler qui prendrait à chaque fois sa forme. Mais je ne sais pas si c'est possible tous les jours de ne pas avoir de réflexes, de conditionnement.. possible si on est toujours dans l'instant présent.. c'est en lâchant ce qu'il y a derrière qu'on peut arriver à retrouver un semblant d'état vierge.

5- Les doutes

Et que la mort, du fait qu'elle efface les émotions n'est pas forcément quelque chose de mal . il ne faut pas avoir peur de la mort, mais c'est un peu rapide comme conclusion... que la mort serait plus un apaisement qu'une fin et quelque chose de tragique.. du mal à considérer que la mort puisse être considérée comme quelque chose de positif, de bien. Que ça puisse être quelque chose qui libère plutôt que quelque chose qui enferme...

11- Emotions liées au mouvement vers la mort

c'est quelque chose qui réduit, qui annule. On en revient toujours au même truc. Elle est tranchée, mutilée, stoppée.. souffrance. Injustice. Enfermée. Y'a un refus, elle ne veut pas donc ça bataille .. elle ne veut pas se laisser enfermée, elle ne veut pas mourir.. colère et force. C'est pas fini : je ne veux pas que ça finisse... qu'il n'y a plus rien, que c'est le vide.

13- Perte du Moi

Elle ne veut pas que ce soit vide, elle veut que ce soit rempli. Elle veut vivre des choses, apprendre.. le vide, ça signifie qu'il n'y a plus rien, plus d'existence, qu'elle n'existe pas. C'est plutôt de la peine, tristesse. Je suis là, j'ai le droit d'exister..

5- Doutes, questionnement

elle existe puisqu'elle pense... alors c'est comme si elle n'avait la sensation d'exister qu'à travers les émotions. C'est comme si son existence était due aux émotions vécues. Mais pas possible puisqu'il y a d'abord des pensées avant, alors ou elle s'est déformée, ou elle s'est oubliée.. truc pas logique : c'est comme si elle était un, que des émotions étaient arrivées et que du coup ça avait changé sa façon de penser à elle.

Isabelle 4^{ème} séance

1-Etat de conscience non individualisée

C'est vide. Y'a rien du tout. Ça donne l'impression d'un grand courant d'air. Plutôt agréable. Ça flotte. Impression de légèreté, d'insouciance.. il ne se passe rien. Y'a rien à faire.

3- Conscience du Moi

Elle est tranquille.. y'a rien de rien.. elle attend qu'il y ait quelque chose qui se passe.. elle peut attendre longtemps comme ça.. je peux attendre l'éternité comme ça, il ne se passera rien. Pas désagréable mais il ne se passe rien. ; à la fois elle ne sait pas quoi faire, elle n'a rien à faire de spécial..

3- Début de conscience du Moi

faudrait peut-être que je fasse quelque chose sinon je vais m'ennuyer.. qu'est-ce que je pourrais bien faire ?.. elle se dit qu'elle devrait prendre une direction mais elle ne sait pas laquelle. Du coup, c'est l'impasse. Comme elle ne sait pas quoi faire et pas quoi penser, c'est l'impasse.. ;

8- Premier jugement

peur, tristesse.. s'il n'y a rien à faire, c'est qu'elle est inutile, donc elle va mourir. ; si il ne se passe rien c'est pas drôle. On ne perd rien mais on ne gagne rien non plus.. elle est une petite chose insignifiante. C'est pas la peine qu'elle existe. Pas la peine qu'elle continue. ; elle est rien . elle n'est pas rien puisqu'elle est là.. elle est triste du fait de n'être rien ou peu de choses.. elle aimerait bien être quelque chose.. être rien, c'est comme si elle n'existait pas. Si elle était morte, ce serait pareil. Pas la peine d'exister pour n'être rien. Il vaut mieux peut-être mourir. Tristesse. Si elle est rien, elle ne vit pas. elle n'a pas d'émotion comme il ne se passe rien. C'est pour ça que c'est triste.

3-Début de conscience du Moi

Elle est vide. Elle ne peut rien ressentir. Elle aimerait bien ressentir des choses, vivre des choses, avoir des émotions.. ça peut durer longtemps. C'est comme une mort clinique...c'est comme si elle sait qu'elle est parce qu'elle pense, mais elle ne pense rien parce qu'elle ne ressent rien. Comme si ses pensées étaient liées à son ressenti. C'est comme si donc les pensées étaient forcément liées aux émotions... frustration, colère, comment faire pour ressentir ? du coup c'est arbitraire : comme elle ne connaît pas les émotions, elle va faire ça d'une façon arbitraire. Si il y a quelque chose qui se passe, elle va dire c'est ça ou pas, mais un peu comme si c'était à la loterie.. elle va essayer des choses, mais qu'est-ce qu'elle peut essayer ? qu'est-ce qu'elle pourrait essayer dans un monde où il n'y a rien ? si elle est toute seule dans un monde où il n'y a rien, elle n'a aucune raison de ressentir quelque chose... elle pense que si elle se fait mal, elle ressentira peut-être quelque chose. Elle se trouve prisonnière d'elle-même. Elle est toute seule pour être le déclencheur et le ressenti. Si elle veut ressentir quelque chose il faut qu'elle le crée elle-même. Il faut qu'elle se crée des émotions pour avoir l'impression d'exister, parce qu'elle ne peut pas exister que par la pensée..

6- Idée de manque

elle pense qu'il lui manque quelque chose. Elle a donc besoin d'autre chose pour exister. Il lui manque une partie pour être entière. Donc elle n'est pas finie.. elle est désemparée. Elle se demande où est l'autre partie.. il faut que j'arrive à me finir. Si elle ne se finit pas, elle va mourir, ou il ne se passera rien pour elle.. elle ne sait pas comment faire pour se finir. Elle est perdue..

8- Premier jugement

elle pense qu'elle est nulle, qu'elle n'est pas douée.. si déjà elle ne peut pas se finir elle-même, elle va avoir du mal à faire quelque chose. Elle part bancaire.. si elle ne peut rien faire, ça ne

sert à rien de commencer. Et si elle ne peut rien finir, elle ne peut rien construire. Elle ne va pas pouvoir avancer..

15- Emotions liées au jugement

elle ressent de la colère, une grosse colère liée à son incompetence.. de la haine vis-à-vis d'elle-même.. un sentiment de petitesse, de pauvreté.. elle est déçue d'elle-même. Déception multiple. Elle se dit qu'elle aurait pu essayer de faire quelque chose, qu'elle n'arrivera à rien. Il y a beaucoup de choses mélangées dans la déception.. c'était pas la peine de commencer pour si peu.. de toutes façons elle ne vaut rien. Ça ne la surprend pas plus que ça.. du coup elle ne s'aime pas. Elle va laisser tomber si elle ne s'aime pas. Pas la peine de faire beaucoup d'efforts pour soi.

Isabelle 5^{ème} séance

1- Etat de conscience non individualisée

Impression de tranquillité, de repos. C'est plutôt clair, agréable, dense.

12- Etat de mort

Comme si j'étais rempli et très lourd, comme un sac de sable. C'est immobile, ça ne bouge pas.. pour l'instant c'est tranquille et plutôt agréable.. ça crée un espace de solitude. Elle a l'impression d'être seule.

11- Emotions liées au mouvement vers la mort

Du coup, un peu angoissant. Elle a l'impression d'être scotchée, retenue. Elle aimerait s'arracher, s'extirper mais ça retient.. dans l'immobilité, sentiment de frustration, de colère et d'angoisse, de douleur et souffrance..

9- Mouvement vers la mort

elle pense qu'elle va étouffer, mourir. Elle est aspirée. Elle se débat. Y'a de la panique, de l'angoisse. Il n'y a plus de raisonnement, ça prend toute la place. C'est comme les sables mouvants, plus on se débat, plus on est aspiré. Là c'est pareil, plus on panique, plus on est aspiré.. je ne veux pas mourir. Je veux exister, j'existe.. mourir, c'est ne plus avoir de conscience, de pensées. C'est tout perdre, disparaître.. perdre tout ce qu'elle a vécu, toutes ses émotions, sentiments, tous ses repères, ce qu'elle croit savoir. Perdre tout son passé.. être perdue, ne plus exister, ne plus avoir d'identité, de n'être plus soi. Peur. Elle a peur de lâcher, de regarder devant. Comme si il n'y avait plus de mur derrière pour se tenir.

13- Perte du Moi

C'est la peur du vide, la peur d'être vide.. sentiment qu'elle ne peut exister que par son passé.. comme si elle n'était rien, qu'elle n'avait pas de corps, d'identité, de volume. C'est comme si elle ne pouvait pas se remplir à nouveau. C'est comme si ça s'arrêtait. Comme si elle n'existait pas et qu'elle s'évanouissait avec son passé.. tristesse, désarroi, incompréhension.. qu'est-ce que je vais faire....

19- Réévaluation de l'adulte

Mais je suis là. Puisque je continue à penser sans le passé, c'est que j'existe. Peut-être qu'il faut qu'elle change sa perception de l'espace-temps. Le passé est un leurre . il faut qu'elle change sa vision des choses. Il faut qu'elle cesse de s'inscrire dans le temps, elle est le temps. Les choses la traversent.. si elle est le temps, il n'y a plus de notion garder ou de grandir. Il n'y a plus de notion de possession ou de dépossession. Il n'y a plus de charge.

2- Conscience du Soi

C'est très léger, elle est toute fine. Les choses la traversent, les états traversent mais il n'y a pas d'arrêt. Elle n'a plus à engranger les choses dans un sac. Il n'y a plus de sac, il n'y a plus rien, comme un courant d'air mais qui perçoit tout. Comme une conscience de tout. Ça me rend libre, léger et dégagé.. rien ne lui appartient et tout lui appartient à la fois. Ça la grandit énormément.. la conscience de tout, ça l'élève, ça la place à un autre niveau. Il n'y a plus de peur, plus d'obligation. Elle sent les choses mais elles ne sont pas emprisonnées comme un bien précieux. Elles sont senties, elles passent et voilà. Les émotions ne sont plus captives. Il n'y a pas de peur de perdre puisqu'il n'y a rien à garder. Comme elle n'a pas peur de perdre, elle est libérée, c'est souple... elle est bien, elle n'a pas envie de bouger. C'est léger, serein simple, disponible.. liberté, bien-être, dégagement, apaisement... y'a pas grand-chose qui vient, je suis suspendue.. suspendue parce que c'est léger mais c'est fixe. Je suis entre deux temps. Sensation d'arrêt, comme si tout s'arrêtait de bouger. Il n'y a plus de projection dans un sens ou dans l'autre. Pas de présuppositions d'états à venir ou d'états passée. Il y a profondément rien. C'est reposant. C'est plutôt bien. C'est comme si on débranchait la pensée. C'est agréable comme si on fermait les robinets de chaque côté. Du coup au milieu, ça s'arrête de s'agiter. C'est calme. Du coup le corps prend plus de place, on se sent plus...

12- Etat de mort

« **on continue profondément rien** -> » si on descend vraiment loin, c'est un peu froid, c'est vide.. c'est dur c'est comme un bloc de pierre.. comme la terre, la mort... elle est toute seule, elle est perdue.

11- Emotions liées au mouvement vers la mort

Crainte, appréhension, angoisse. Elle lâche prise, c'est trop dur pour elle, elle abandonne. Tant pis elle se laisse aller, elle se laisse faire. Puisqu'il faut mourir, mourons... je pars autre part.. peur insurmontable. Envie de se battre, de résister coûte que coûte.. c'est la peur de mourir.

13- Perte u Moi

C'est tout perdre, lâcher tous ses repères, c'est s'abandonner. Peur de s'abandonner. De lâcher ses connaissances, de s'en remettre. Comme si on était perdu. Comme si on n'était plus, comme si on n'existait plus. On ne lâche pas, ou alors il faut avoir suffisamment confiance pour lâcher quand même. « **donc on existe par ce qu'on connaît ?** » oui et c'est faux.. Nos connaissances c'est nos réflexes, nos a priori, nos réflexions sur nous-mêmes, tout ce qu'on croit être nous. « **donc en même temps on veut changer et en même temps on ne veut pas ?** » oui. Serpent qui se mord la queue.

5- Doutes, questionnements

On veut changer mais on a peur de lâcher. On veut lâcher mais si on lâche on a peur de mourir.. mourir c'est changer. Il faut mourir pour changer. Elle ne va pas changer puisqu'elle ne veut pas mourir. Ça ramène au point zéro. Faut savoir ce qu'elle veut.. elle ne changera jamais. Ça ne va pas..

14- Jugement

elle n'est pas capable. Elle n'a pas confiance en elle pour passer ce cap là. Elle se dévalorise du coup. Pas le courage, pas capable. Du coup elle n'arrivera à rien. Peu d'estime pour elle. Minable. Pauvre fille.

15 Emotions liés au jugement

Dégoût. Elle ne veut plus se voir. Elle ne se supporte plus. Elle se fuit. Du coup elle souffre, elle est triste. Le dégoût ça donne envie de se tuer, mais pas le courage de se tuer. Alors elle reste là à végéter. Encore plus de dégoût. Encore plus envie d'en finir.

9- Mouvement vers la mort

Mais ça tombe.. elle tombe, elle tombe.. elle se dit qu'il faut qu'elle prenne sur elle.. pas d'issue si elle ne peut pas se tuer et qu'elle ne peut pas rebondir..

14- jugement

elle se demande pourquoi elle existe si c'est pour si peu de choses.. je ne vois pas d'issue. Si elle se déteste au point de se tuer mais qu'elle ne peut pas se tuer, je ne vois pas d'issue.. donc elle ne peut vivre que mal. Dominée par ce dégoût, la peur et tout ça.

Isabelle 6^{ème} séance

1- Etat de conscience non individualisée

Sensation de flottement. Ça se balance tranquillement.

12- Etat de mort

Dense, pleine, lourde, pesante, remplie...impression d'étouffement, de manque de place, d'emprisonnement... sentiment d'impuissance, de rapetissement.

11- Emotions liées au mouvement vers la mort

Elle se sent toute petite, impuissante à agir, inutile, isolée, désespérée..

14- Jugement

elle pense qu'elle est nulle. Elle se demande ce qu'elle fait là. Son existence n'a pas de sens. Elle ferait mieux de ne pas être là. Elle ne mérite pas de vivre. Elle n'a pas les capacités pour. Elle se considère comme moins que rien, elle se sent bête..

15- Emotions liées au jugement

amertume, colère, ressentiment, haine contre elle-même. Elle devrait disparaître. Impuissante envers elle-même. Impuissante à se faire agir.

10- Pensées à l'extérieur

Dépossédée comme si ça agissait malgré elle. Comme si c'était plus fort qu'elle. Elle pense qu'elle n'arrivera jamais en s'en sortir. Elle sera toujours comme ça.

15- Emotions liées au jugement

Encore plus de haine. Ça fait mal, c'est dur.

16 Auto destruction

Elle voudrait se tuer parce qu'elle ne sert à rien, qu'elle est inutile, qu'elle ne vaut pas le coup. Mais elle est trop lâche pour se tuer. Dégoût. Elle voudrait s'arrêter de penser, ne plus se voir. Elle voudrait se fuir. Il faudrait qu'elle dorme pour ne plus avoir conscience d'elle-même. Il faudrait qu'elle se tue.. elle se dit qu'elle va se tuer, elle se demande comment. Elle ne sait pas comment. Comment tuer quelque chose qui est immatériel ? elle ne peut pas stopper quelque chose qui n'a pas de corps, pas de début, pas de fin, insaisissable quoi.. elle n'existe peut-être pas. Peut-être que c'est une illusion... elle est perdue. Elle ne sait pas. Ça retombe encore dans l'auto-flagellation sans fin. Mais on ne peut pas se taper dessus indéfiniment.

14- Jugement

Elle est nulle, elle est nulle, elle est nulle ! faut bien qu'il y ait une fin..

16 -auto destruction

y'a peut-être pas de solution.. désespoir, tristesse.. toujours pareil elle ne mérite pas de vivre. Elle devrait se tuer.. pas d'autre possibilité que de se détester. Quoi qu'elle fasse, quoi qu'elle pense, ça la ramène à sa nullité.. découragement.. attendre.. elle ne fera rien comme elle ne sait rien faire de toutes façons....Il ne se passe rien. Elle n'a presque plus de sentiment..

15- Emotions liées au jugement

toujours de la colère et de la haine..

16- Auto destruction

l'envie de se tuer..

9- Mouvement vers la mort

elle est écrasée sous le poids de sa colère et de sa haine... comme si elle se tuait, comme si elle mourrait.. ça l'empêche de bouger. Ça l'immobilise. Elle ne voit plus que ça. Aveuglée par ça. Impression d'être enterrée..

11- Emotions liées au mouvement vers la mort

elle ne sait rien faire d'autre que de se détester. Ça va finir à un moment donné, elle ne peut rien faire. impuissance. Colère, rébellion, envie de repousser ça.. angoisse et panique. Elle va être écrasée et elle ne veut pas. Elle se débat. C'est comme si c'était inéluctable, inévitable. Elle a beau se débattre il ne se passe rien. C'est son destin de mourir écrasée par sa haine. C'est comme si elle le savait que ça finirait comme ça. Elle se résigne puisque ça doit être. Elle abandonne.

10- Pensées à l'extérieur

Comme si quelqu'un d'autre décidait à sa place. Comme si elle n'avait jamais été maître de ses actions. Comme si elle subissait tout le temps. Elle n'a pas d'autre choix, elle abandonne...

9- Mouvement vers la mort

c'est comme si elle devenait toute petite, presque inexistante.. touc, ça s'éteint.

15- Emotions liées au jugement

Il ne reste que de la haine et de la colère, liées à de la dévalorisation, du jugement.

14- Jugement

Elle n'est pas à la hauteur. Elle est incapable, inutile, elle n'a pas de sens. Elle n'a pas de raison d'être.. auto dérision, mépris. Elle ne vaut pas grand-chose, elle perd son temps avec elle-même. Elle ne vaut pas la peine de s'intéresser à elle. Elle perd son temps à rester avec elle-même.

16- Auto destruction

Elle aimerait se scinder en deux pour partir. Que le meilleur s'en aille et laisser le plus mauvais. Elle voudrait enterrer ce qu'elle n'aime pas, oublier ce qu'elle n'aime pas d'elle. Faire comme si ça n'avait jamais existé. Pouvoir fuir une partie d'elle-même.. pour se fuir il n'y a qu'une solution, c'est se tuer.. je n'arrive plus à penser. C'est comme si pour se fuir elle ne pouvait que se tuer mais elle ne peut pas. Donc faut qu'elle accepte de vivre avec elle. Elle ne peut pas mourir, pas se tuer, donc il faut qu'elle accepte de vivre avec elle.

Jean 1^{ère} séance

-Cs non indi

C'est plutôt clair. Liberté, bonheur.

- Doutes

Mais difficulté de se relaxer. Comme si j'étais toujours prêt à partir. Difficulté de se fixer, de rester posé. Comme si c'est pas bien de se détendre. C'est la paresse, la lourdeur, comme si on était au ralenti.

- Mouvement vers la mort

C'est plus enfoncé. On va tomber. Ne plus être maître de soi. Chute et peur. On ne se maîtrise pas.

- Emotions/mort

Peur de mourir. C'est la solitude. La personne autour pour rattraper. C'est le vide. Les pas de limites. C'est la chute. Angoisse, d'être dépendant, de l'irréversibilité. On aime bien s'accrocher à quelque chose. Maîtriser, savoir où on va. Ne pas se laisser aller. Se laisser aller ça tomber. Si on chute c'est qu'on n'a pas prévu de garde-fous.

- Jugement

Il n'a pas été prévoyant. L'imprévoyance, je mets ça avec la paresse. Imprévoyant, c'est qu'on n'a pas le courage, on est paresseux.

- Mouvement vers la mort

C'est la peur du lendemain. Quand on imagine la chute, on imagine la fin. Là, c'est toujours la chute comme si c'était illimité.

- Emotions/mort

Mais c'est très angoissant, parce que la chute c'est l'infini, l'éternité. Donc on se sent tout petit. Donc pour moi, c'est parti dans l'espace sans fin. Donc c'est perdre toute notion de quoi que ce soit. C'est l'angoisse. Angoisse de ne pas trouver la sortie, en se disant qu'il y en a sûrement une mais qu'on ne voit pas comment.

- Jugement

On a dû passer à côté du moyen d'échapper à la chute. On n'est pas malin. Parce que la chute, c'est le vide. Donc on est seul. On a toujours l'impression que les autres n'ont pas chuté eux.

Jean 2^{ème} séance

- Cs non ind

Plutôt clair, léger, on est bien, c'est le bonheur. Léger, c'est obligatoirement allé vers le haut, c'est le ciel, la liberté... Curieusement, la liberté, c'est libre, pouvoir aller où on veut, donc seul. Regarder, pouvoir s'arrêter. Y'a pas de contraintes. Libre, c'est pouvoir exercer la curiosité. La légèreté, c'est être jeune, c'est rajeunir, C'est associé à la connaissance, découvrir. Libre, c'est découvrir. La clarté, c'est l'ouverture, l'infini. Léger, libre, aérien. Bleu du ciel, univers. Il y a pas de nuages, pas d'anxiété, pas de peur. Que le plaisir. **Comme si on était sans corps.** Bien-être. **Comme si on avait la connaissance de tout.** Très simple aucun obstacle. Seul mais bien. Ça flotte. C'est léger. Impression de pouvoir s'étendre, planer, pas de limites. Y'a pas de risque, pas de peur. On ne va pas se cogner. Très léger, au repos.

- Contact du Soi

Il n'y a pas de notion de taille, ni petit, ni grand. **Il n'a pas de référence.** Il est bien, ni petit, ni grand. Il est bien parce que seul. Il peut se laisser aller, **y'a pas de jugement, de comparaison. Il est c'est tout.** Je m'imagine cette chose dans le ciel, regarder partout sans avoir l'impression d'être voyeur, pour apprendre. Je n'arrive pas avoir de nuages. **Il n'a pas de forme. C'est comme un voile qui flotte.** C'est une vision. C'est toujours la liberté parce qu'il flotte. Y'a pas de contraintes. **Y'a pas de temps. Impression que ça ne bouge pas et pourtant il peut se déplacer.** Il peut aller partout mais il reste sur place. Impression qu'il a la possibilité d'aller où il veut, mais simplement d'où il est il peut voir ce qu'il veut. Ou alors ce n'est pas si infini que Ca. Ou alors il est aussi grand que l'univers et voit déjà tout. Ou alors c'est partout pareil... Ce qui est curieux c'est la clarté qu'on imagine, pourtant il n'y a pas de bruit il n'y a pas d'autres personnes. Clarté du ciel. Comme plasma. Pas de forme. Et pourtant il voit. Je m'imagine le repos. Il flotte donc il se repose. Comme si c'était un entracte. Comme si il y avait eu un orage avant et qu'après on ne sait pas. Ça n'a pas de forme particulière. Il doit exister parce qu'il ressent. C'est l'existence dans le repos. Impression que repos et sensation de bien-être viennent parce qu'il y a eu un avant. Impression que cette forme qui flotte c'est qu'elle vient de quelque part et qu'elle peut s'arrêter, se reposer.

- Etat de mort

C'est bizarre... Comme si l'univers, l'infini devenaient plus petit. Comme si cette forme a été arrêtée, parce que l'infini devenait plus petit et la coinçait, donc elle ne bougeait plus. Moins infini, moins de liberté là. Bizarre, impression géographique, or en fait ce n'est pas le ciel qui devient plus petit, ça arrête le mouvement de l'avenir. Ce n'est pas géographique, c'est dans le temps.

Jean : 3^{ème} séance

- Doutes

C'est plutôt sombre. Problèmes de décision, c'est la peur. C'est toujours par rapport aux autres. Dans le sombre, c'est le fait d'être seul.

- Mvt vers mort

C'est la peur, l'isolement. C'est la panique. On a envie d'appeler au secours. Un peu comme si on se noyait. De plus savoir où on va, être perdu. La panique, ça inhibe. Toujours sensation de blocage. Comme si il n'y avait plus de pensée. Incapable de penser. Comme si on ne pouvait même pas voir les choix où les solutions, comme si il n'y en avait pas.

- Perte repères

C'est le vide. Comme si on arrêta le temps. Comme si on n'exista plus. Si on n'existe plus, on ne fait pas de choix, on ne fait pas de mal. Si on n'avait pas existé, on n'aurait pas eu de choix à faire et vice versa.

- Doutes

Choisir, c'est supprimer obligatoirement une possibilité. Ne pas choisir c'est garder les deux. Peur que le choix ne va pas être le bon.

- Jugement

Ne pas être bon. C'est le fait de rater, de détruire. De rester dans la souffrance tout le temps parce qu'il aura le mauvais choix. Il aurait voulu ne jamais avoir à choisir. Ne pas choisir, c'est être écrasé, petit.

- Mvt vers mort

C'est le fait de reculer, comme si il y avait quelque chose d'énorme qui veut lui rouler dessus. C'est être écrasé par quelque chose qu'on n'a pas cherché. Ce n'est pas par la qu'on voulait aller, et on se retrouve devant un gros obstacle qui va nous écraser. Soit il n'y a pas d'issue, soit on préfère être écrasé comme ça il n'y aura pas à choisir. Il n'y est pour rien, mais il sait aussi qu'il n'y a pas d'autre issue que de se faire écraser.

- Etat de mort

Je n'existe plus donc je n'ai pas à choisir. C'est la mort.

- Doutes

Dans le choix il y a toujours deux solutions, ou quand je peux choisir, il y a toujours un obstacle. Donc il n'y a pas d'issue. Je ne vois pas de route dégagée d'un côté et d'obstacles de l'autre. Je n'arrive pas avoir le choix. Le choix c'est deux ou moins. Le problème c'est d'arriver à voir une issue claire qui permettrait de choisir la solution qui apporte la sérénité où le calme.

Jean 4^{ème} séance :

- Intervention de l'adulte

Si je suis seul, dans le noir, au milieu de nulle part, c'est soit l'angoisse, soit au contraire la béatitude. Curieusement j'ai du mal à me sentir angoissé...

- Emotions/mort

Ce serait plus un côté dépressif. Ce qui m'angoisse plus ce ne serait pas d'être dans le noir mais de sombrer. Si on est dans le noir il y a la peur de mourir. Mais la dépression c'est ne plus avoir envie de faire. Ça m'angoisse plus parce que ça vient de moi. Si je suis seul nulle part, ce serait plus l'angoisse que personne ne vienne me chercher. C'est la peur de me dire que personne ne pense à moi. Donc que je ne suis pas utile.

- Etat de mort

Curieusement le noir c'est le repos, ça ne me fait pas peur. Je me sens bien, calme. Ce n'est pas la prison, ce serait plutôt une protection. Il n'y a rien à décider, rien à penser. Sauf si il faut en sortir. Ce n'est pas comme l'air où le ciel. C'est restreint, on est plutôt recroquevillé. Position foetale, en retour dans soi. Pour mieux se sentir.

- Mvt vers mort

Pour se protéger comme si il y avait un danger autour. Peur d'être attaqué. Si on se recroqueville, c'est plus pour retourner dans soi. C'est plutôt pour disparaître, alors que quand on est dehors, impression de plus exister.

Je me rends compte que se recroqueviller c'est encore pour prendre moins de place.

- Perte repères

Parce que je me sens abandonné, il n'y a plus de vie possible, donc on n'existe plus. Perdu. C'est l'angoisse par rapport au fait de ne plus avoir de repères. Il n'y a pas de solution pour se retrouver, c'est pour ça qu'on se recroqueville pour tenir ou disparaître.

- Emotions/mort

Si on pense que ça va aboutir à la fin, la mort, c'est tout de suite la colère. Colère par rapport à ce qu'il y a à faire, à découvrir. Impression de ne pas avoir tout vu, tout fait. C'est égoïste.

- Doutes

C'est le désir de vivre. On essaie de comprendre pourquoi on s'est mis dans cette situation là. Est-ce qu'il y a quand même un avenir ou pas ?

- Jugement

si il est seul c'est qu'il n'a pas su trouver le moment où la solution. Il ne peut en vouloir qu'à lui-même. Il va mourir, il est perdu. Je pense qu'il va avoir des remords,

- Doutes

il va essayer de trouver à quel moment il n'a pas trouvé la solution. Est-ce qu'il y a un moyen de s'en sortir ?

Jean 5^{ème} séance :

- Cs non ind

Plus clair, plus serein, plus calme. Je ne sens pas de poids. Je ne me sens pas. C'est clair parce que c'est vide. Il n'y a pas d'obstacle. Curieusement je ne sens pas d'être ; c'est juste un espace. C'est pas un être. C'est le temps et l'espace, et pourtant il y a un ressenti puisque c'est clair et serein. Est-ce que c'est parce que je m'imagine être comme ça ... Sensation de bien, de calme.

- Contact du soi

Espace mais comme limité, comme si c'était un tunnel. Pas d'aspérités, pas d'obstacle. On ne sait pas où ça se termine. Ce n'est pas s'enfoncer, c'est au contraire s'élever. Liberté, absence d'obstacle. C'est la clarté. Impression de flotter. Sentiment d'être seul, de ne pas être jugé. Personne autour de ce tunnel. On finit par s'élever, par aller voir partout. Impression de pouvoir s'enrichir, mais de sentir que c'est un tunnel donc que c'est limité. Est-ce que ça mène quelque part.

- Mvt vers mort

C'est curieux, pourquoi avoir un tunnel ? ce n'est pas si libre que ça. On se heurte aux parois. C'est toujours la complexité. C'est la liberté mais cloisonnée. Pas de liberté totale. Un peu ballotté, passer d'une paroi à l'autre, essayer de trouver l'issue. On a l'impression que le tunnel se referme sur lui. On peut être écrasé.

- Emotions vers mort

C'est plus la panique. Il faut se démener encore plus et rétrécir encore plus. On va être écrasé. Il va falloir redescendre, repartir par le départ, sinon il va être étouffé. C'est plus un tuyau, c'est un entonnoir. C'est quelque chose qui se referme. Il n'y a plus d'issue si ce n'est que de revenir en arrière. Ou alors il y en a d'autres et il faut les rechercher. Il faut faire vite.

- Doutes

Retourner en arrière, impression que c'est de plus en plus large, mais c'est tomber. C'est soit être écrasé, étouffé, soit tomber et s'écraser. Il faudrait soit rester à flotter, soit s'agripper, soit s'échapper. Panique mais curieusement il est convaincu et que ce n'est pas la fin. Impression qu'il y a la possibilité de planer.

- Contact du soi

Il n'y a pas l'angoisse de la mort, il n'y a pas l'angoisse de l'écrasement. Comme si il était certain qu'il y avait encore un temps infini. Je ne vois pas la matérialisation du corps. C'est plus une idée, un esprit qui se déplace dans ce lieu, qu'un être humain. On ne sent pas la souffrance ni l'angoisse. On ne sent pas le poids de l'écrasement. On sent plus la liberté de flotter, de s'étendre. Comme si il y avait entre les deux, un espace infini où on peut aller. Au milieu ça s'étend des deux côtés alors quand haut et en bas c'est limité. Je ne sais pas si c'est le temps où l'espace.

Jean 6^{ème} séance :

- Intervention adulte

Clarté alors que quand je suis au bureau c'est toujours le côté flou. La clarté c'est le vide. C'est l'impression d'être léger. Mais ce n'est pas par rapport à moi, c'est une idée abstraite. Léger, c'est la lumière, c'est être en bonne santé, jeune. Je vois le vide mais je ne suis pas dans le vide. Si j'imagine le vide je suis léger.

- Mvt vers mort

Mais là pour moi c'est plutôt l'inverse. Impression de peser, de s'enfoncer, c'est plutôt la lourdeur. C'est plutôt descendre. C'est vouloir me laisser descendre, chuter. Étonnant parce que si on est lourd et qu'on s'enfonce, on finit par se sentir léger par ce qu'on descend. Ce qu'il est agréable d'imaginer, c'est la chute pas la fin. C'est le plaisir de tomber en étant léger...

- Emotions/mort

Si on tombe, il va y avoir un moment où on va sentir la panique. Peur physique de tomber. Obligatoirement la mort. Ça y est c'est la fin. Il n'y a pas de possibilité de s'agripper. Ça y est c'est arrivé. Si il pouvait il ne se serait pas mis dans cette situation. Si il tombe c'est qu'il ne pouvait pas faire autrement, que tout le monde aurait fait pareil. On ne tombe qu'une fois... Est-ce que ça va être long ou pas ? sensation d'être abandonné, d'être tout seul. Si on tombe c'est qu'on va s'écraser. C'est la peur de la souffrance, de la fin. Curieusement c'est le désir de vivre. Qu'est-ce qu'il me restait à faire ? qu'est-ce qu'il me restait encore à vivre ou à donner ? ou peut-être que le fait de tomber c'est plus facile. C'est se laisser aller, c'est laisser faire les choses. Sentiment de fatalité et d'injustice. Pourquoi il lui tombe tout seul ?

- Jugement

Il n'a pas dû voir le précipice. Soit il a glissé, soit il n'a pas fait attention. Il s'en veut, il est fautif. Même s'il n'aurait pas pu faire autrement, il tombe.

- Doutes

Il essaie de comprendre pourquoi il est tombé mais en fait ça ne changera pas la chute.

- Jugement

Il va mourir et il est fautif. Étourdi, pas attentionné, pas prudent, pas prévoyant.

- Emotions/jugement

Énervement parce qu'il a été faible. Si il y a eu une faute, c'est qu'il y a eu une faiblesse, un manque. Je pense que c'est la honte. C'est inhibant, irritant, dévalorisant. Il est imprudent, pas prévoyant. L'irritation, frustration, honte d'être faible. C'est la dévalorisation, on ne se sent pas à la hauteur, trop faible.

- auto destruction

Il mérite de tomber. S'il n'est pas capable de faire attention, il mérite la punition, la mort, il n'est pas utile.

- Jugement

Énervement. Pensée de vouloir être autrement, de changement, d'être plus fort. Il n'est pas attentif, concentré sur ce qu'il fait, consciencieux. Il faudrait être plus concentré, plus attentif. Il pense qu'il est léger, il voudrait être plus consistant, plus pesant, plus riche, plus présent. Peur de se montrer vraiment comme on est, de se découvrir soi-même.

Jean 7^{ème} séance :

- Contact du soi

C'est toujours les mêmes choses qui reviennent : calme, serein, clair, d'être léger, est au bout d'un moment ça va tomber.

- Coupure, séparation

Comme si le corps restait sur place, on ouvre la poitrine et on s'échappe.

- Contact du soi

Je ne sais pas ce que c'est : l'esprit. Sentiment d'être reposé. Si je m'élève, c'est être au-dessus en culpabilisant parce qu'égoïste. Un peu en dehors, isolé, hors d'atteinte. On est léger parce que c'est le vide. C'est l'absence de matière. Pas de corps, pas de consistance. Liberté, il n'y a pas de contrainte, pas de limites. C'est un peu la béatitude. Il n'y a pas de peur, c'est l'éternité, ça flotte. Toujours étonnant parce que quand on pense liberté on devrait pouvoir se voir bouger, aller partout, mais comme c'est bien on reste sur place.

- Début es du Moi

Si il n'y a pas de contrainte ni de temps on pourrait dire que ça n'existe pas, et pourtant j'ai l'impression d'une partie de moi, donc il y a quand même une existence.

- Coupure, séparation

Comme si une partie était partie et vivait de manière sereine, flottant. C'est quelque chose qui vit et qui n'a pas à penser ou d'actes à faire. Donc on ne sait pas trop ce que c'est. On a l'impression d'être isolé, de ne pas avoir de référence.

- Contact du soi

Il est seul. C'est pour ça qu'il y a le calme, la liberté. Pas de références, c'est pour ça qu'il est bien, sinon il se sentirait plus faible. Il n'y a pas d'efforts à faire.

Il est c'est tout. Il y a l'équilibre. Il n'y a pas de poids. Curieusement il n'y a pas d'angoisse. Ça devrait l'angoisser. Si on n'a pas de référence, on ne sait pas si on est dans le bien, dans le mal, ce qu'on va devenir, où on va aller. Si pas de références, pas de notion de temps, de grandeur, de limites. Si il n'y a pas de références, il n'y a pas de jugement. On a l'impression de rester clair. On est, c'est tout. On peut faire sans problème.

Séance Claire 30^{ème} séance - 1 heure

12- Etat de mort

Elle est morte et justement, c'est irréversible pour elle, c'est quelque chose de définitif. Enfin, une conclusion. Et, alors elle pense.. en fait c'est comme si elle entrait dans une période de.. elle pense qu'elle est dans quelque chose qui ne bouge plus, qui ne change plus, qui reste toujours pareil, quelque chose de.. d'identique c'est-à-dire qu'il n'y a plus rien qui va changer, qui va bouger. Elle pense que tout va rester toujours pareil. En fait elle pense que tout est figé, que tout s'est comme cristallisé comme bloqué là.. bloqué dans le sens figé.

20- Intervention de l'adulte

j'essaie de sentir avec quoi elle est en contact, c'est pas très clair ..

12-Etat de mort

C'est comme s'il n'y avait plus rien, plus de pensées enfin.. oui, c'est comme si plus rien n'existait, plus de pensée. En fait c'est comme si, je sais bien qu'y a pas d'extérieur pour elle mais c'est comme ça que je vais l'exprimer, c'est comme si tout l'extérieur était figé et comme s'il restait juste l'ombre de la conscience d'elle-même, juste ça.

3- début de conscience du moi

C'est comme si elle était en attente de quelque chose, oui c'est ça c'est comme si elle se mettait un peu en hibernation, en attente. En fait, la pensée qui lui vient c'est que la seule chose qui pourrait changer ça, ça peut venir que de l'extérieur, ça peut pas venir d'elle quoi. Elle attend, elle attend qu'il se passe quelque chose c'est évident. Elle est en position d'attente là. C'est comme s'il n'y avait plus rien d'autre que cette attente, comme si les choses pouvaient plus se passer autrement que dans l'attente. C'est comme si elle avait plus de pouvoir sur rien et qu'il fallait que ce soit quelque chose de l'extérieur, quelque chose d'autre qui intervienne pour que ça change, pour qu'il y ait ne serait-ce qu'un tout petit changement.

12- Etat de mort

Il n'y a même plus de pensée d'ailleurs, il n'y a plus de pensées nouvelles, il n'y a plus de pensée. En fait elle est entrain de penser qu'il n'y a plus de pensée nouvelle possible, même qu'aucune pensée nouvelle n'est possible.

3- Début de cs du moi

C'est vraiment comme si elle était en état d'attente quoi. En fait, elle a envie que les choses changent mais elle sait pas comment faire et elle a peur que cet état d'attente soit éternel, de rester figer dans l'attente enfin, de rester perpétuellement en état d'attente.

20-Intervention de l'adulte

C'est là-dedans que je suis avec elle.

3- Début de cs du moi

Il y a un moment où l'attente devient insupportable et où elle se dit qu'il faudrait qu'il y ait quelque chose qui se passe quoi. Il faut qu'il y ait quelque chose qui mette fin à cette attente. En fait elle pense que.. c'est absolument insupportable de rester comme ça, de rester figer là-dedans, de rester coincé dans l'attente. Parce que ça finira jamais, parce qu'elle pense que ça finira jamais.

Ça amène la pensée qu'il faut qu'elle fasse quelque chose pour que ça change, donc c'est elle qui doit agir pour que ça change. Donc, en fait elle va recommencer à penser.

19- Réévaluation

Je pense que c'est là que tout le processus se remet en place. Elle recommence tout, elle recommence tout le cycle de la pensée. En fait, quand elle pense elle qu'elle est dans l'attente, je crois que c'est là qu'elle se trompe, elle ne doit pas être dans l'attente. En réalité, je crois qu'elle contacte l'Être mais elle le sait pas.

Parce qu'en fait ce qui est curieux c'est que l'absence de.. en fait ce qu'elle prend pour l'état d'attente.. l'absence de pensée lui devient insupportable, le fait de ne pas penser..

Etre morte, oui, c'est là qu'elle se trompe totalement alors qu'en réalité elle est totalement dans la vie à ce moment-là. J'ai l'impression qu'après se remet en place tout le.. bien elle recommence tout le cycle de la pensée.

Oui, c'est ça parce que chaque fois elle repart. Oui, ça c'est clair

3- Début de cs du moi

L'impression d'être déjà passée par là enfin d'avoir penser déjà ça, d'être dans quelque chose qui est déjà connu enfin, de se retrouver dans les mêmes pensées. En tout cas elle a l'impression de se retrouver dans des pensées qu'elle connaît déjà, qu'elle a déjà eu. Impression de recommencer quelque chose depuis le début et en même temps d'être toujours.. c'est à la fois l'impression de recommencer quelque chose depuis le début et en même temps l'impression d'être toujours au même endroit enfin de pas.. de pas avancer.

16- Envie de mourir

En même temps elle a envie que ça s'arrête parce qu'elle en a assez quoi. Elle en a assez de toujours être dans les mêmes pensées quoi, de penser toujours la même chose, elle veut que ça s'arrête. Elle veut tout arrêter, elle veut mourir.

19- Réévaluation

Finalemnt, dès qu'elle recommence à penser ça l'amène directement à la penser qu'elle veut que tout s'arrête et quand tout s'arrête c'est insupportable et elle recommence à penser. Et ça la conduit à penser qu'il faut que ça s'arrête et ça recommence. en fait, il n'y a pas à sortir.. il n'y a pas de cercle vicieux, il y a juste que c'est une illusion, c'est ce qu'elle a pensé c'est tout. C'est pas plus vrai que ça donc il y a juste à se dire non c'est juste le passé, c'est pas vrai pour maintenant. Si tu veux, c'est juste la façon dont elle a pensé, c'est pas la façon dont moi je pense aujourd'hui. Donc en fait pour se sortir de ça il faut vraiment arriver à raccourcir tout le cycle quasiment à zéro. Où en fait se rendre compte qu'il n'y en a pas. Ça fait du bien ça.

2- Conscience du Soi

Là, elle se sent calme, cet espèce de tournoiement des pensées ça s'est arrêté donc elle se sent calme. Il y a une idée de curiosité de découvrir ce qui est là. Elle se sent très.. Elle est en contact avec quelque chose de nouveau, quelque chose qu'elle connaît pas. Elle se sent pleine d'envie de connaître, pleine de curiosité de savoir... comme si c'était un monde nouveau, un espace nouveau pour elle, un domaine nouveau. C'est plein d'attrait, c'est comme si c'était vraiment un domaine plein de possibilités de toutes sortes. C'est comme si tout était possible dans toutes les directions, dans tous les domaines. C'est comme s'il n'y avait plus de limite, elle ressent plus de limite. C'est vraiment une sensation d'être au début de quelque chose. En fait, oui c'est ça, elle se sent capable d'explorer un peu enfin de.. c'est comme si elle se laisser à observer, à sentir les choses, ce qui est là. C'est pas être en contact avec quelque chose c'est être complètement dedans. En fait, elle se sent comme immergée là-dedans, dans cet espace enfin si on peut appeler ça un espace. Elle se sent une enfin, faire partie de ce monde, de cet univers, elle est pas du tout séparée de ce qui est autour d'elle, c'est comme si elle faisait vraiment un avec ce qui est autour d'elle. Il y a vraiment une impression de.. quelque chose d'agréable enfin. Il n'y a plus de temps là-dedans.

3- Début de cs du moi

C'est comme si elle prenait naissance.. comme si ça venait de très, très loin.. un peu comme si elle se sentait obligée de.. comme si elle savait, plutôt qu'elle devait quitter ça mais c'est comme si ça prenait naissance depuis très, très loin. Comme si elle décidait d'aller voir, d'aller explorer une direction, une dimension précise. Elle choisit oui, elle fait un choix d'aller dans une direction donnée, c'est ça, de se diriger dans un sens. C'est intéressant ça. On dirait qu'à partir du moment où elle fait ce choix, le temps apparaît. Je ne peux pas dire les choses autrement. C'est comme si tu veux là où il n'y avait pas de temps et d'un seul coup il y a une origine. Enfin, à partir du moment où le choix est fait après ça va dans une seule direction.

Donc, le fait qu'elle fasse un choix donne une direction enfin donne un sens et après elle va dans ce sens là. .

5- Doutes- questionnements

Elle se laisse porter, ça se fait tout seul et puis on dirait que naît une impression, une peur.. oui en effet. Parce qu'il n'y a plus qu'une seule.. parce qu'elle est partie dans une direction donnée. C'est comme si elle regrettait son choix, comme si elle remettait en cause son choix. En fait, elle.. on dirait qu'il y a une pensée qui se forme et que c'est, est-ce que j'ai fait le bon choix ? Est-ce que j'ai bien choisi ? Il y a un doute qui naît. Et du coup, ce doute amène une peur, la peur de s'être trompée et la certitude de s'être trompée.

19- Réévaluation

En fait ça vient du doute ça ? Je dirais le doute naît du choix.

Ça en fait c'est le début du processus d'incarnation tout ça ?

parce qu'en fait ce que je retrouve là c'est le pourquoi elle remet en cause son choix. C,est pas encore tout à fait évident pour moi.

Par contre c'est la première fois que j'ai vu aussi clairement la naissance du choix, le moment où elle choisit. Parce que ça, ça se fait.. je veux dire c'est quelque chose de bien enfin de positif mais après oui, il y a la naissance de cette remise en cause et alors, dit donc, dès qu'il y a eu cette idée de remise en cause, j'ai été directement en contact avec la peur, tout de suite, ça n'a pas pris de temps. Et alors avec une peur.. ouf ! Enfin, je contactais l'intensité de la peur. C'est bien.

5- Doutes, questionnements

Alors, je crois que.. c'est le doute qui est là, c'est la panique. C'est le doute, est-ce que c'est le bon choix ? Est-ce que j'ai fait le bon choix ? Est-ce que c'était ce qu'il fallait faire ? C'est ça, en fait elle se pose la question ; est-ce que j'ai fait le bon choix ?

9- Mouvement vers la mort

Et aussitôt la réponse qui vient c'est non. Immédiatement la pensée qui vient c'est non, je me suis sûrement trompée là. Je me suis sûrement trompée donc je suis foutue quoi. Après il y a tout... En fait, dès qu'elle pense qu'elle s'est trompée elle arrive tout de suite à la conclusion que c'est foutu quoi, qu'elle est fichue, qu'elle s'est détruite, qu'elle a raté, qu'elle s'est trompée vraiment sur toute la ligne totalement, complètement. Il y a vraiment un complet retournement et c'est rapide, ça ne prend pas de temps.

5- Doutes

Alors, c'est toujours l'idée de doute qui.. comme si le doute était vraiment une torture, quelque chose.. tu sais quand on parle de doute lancinant, quand on sait plus ce qu'il faut faire. Elle sait plus ce qu'elle doit penser, déjà elle sait plus. Elle sait plus ce qu'elle doit... penser et

9- Mouvement vers la mort

ce qui lui semble terrible c'est que de toute façon elle pense qu'elle peut plus revenir en arrière et que.. qu'elle est fichue donc. Directement, elle a un doute sur son choix mais après elle se dit que de tout façon elle a fait le mauvais choix et que tout est foutu quoi.

20-Intervention de l'adulte

Mais pourquoi est-ce qu'elle aurait pas fait le bon choix ? Pourquoi est-ce qu'elle pense qu'elle a fait le mauvais choix automatiquement ? Ça me surprend, là il y a une question, une interrogation fondamentale de métaphysique. Je sens qu'il y a quelque chose là-dessous. Pourquoi ?

7- Coupure

Elle est dans un immense pourquoi. Pourquoi ça arrive ? Pourquoi c'est ça qui arrive ? Pourquoi c'est ça qui lui arrive ? Comme si elle avait oublié.. Elle sait plus pourquoi elle en est

là en fait, c'est comme si elle avait oublié pourquoi elle en est là. Elle sait plus pourquoi elle s'interroge en fait, elle a perdu le fil quelque part enfin elle pense qu'elle a perdu le fil quelque part. Elle s'interroge sur ce qui lui arrive, elle sait plus ce qui lui arrive. Elle est complètement paumée là, complètement perdue. Elle sait plus du tout où elle en est, ce qui se passe. Là, elle est comme dans le brouillard, rien est clair, elle sait pas où elle en est. Tout se brouille, tout est brouillé, tout est.. c'est comme s'il n'y avait pas de.. elle ne se souvient pas comment elle en est arrivée là, c'est comme s'il n'y avait pas d'avant, pas d'antériorité.

5- Doutes, questionnements

En fait elle se demande s'il s'est passé quelque chose avant qui l'a amené là, elle se demande ce qui a pu se passer pour qu'elle en soit là. Elle se dit qu'il faut qu'elle trouve absolument pourquoi elle en est là et elle commence à se poser des questions, elle veut trouver les réponses aux questions. Elle se dit qu'elle doit trouver les réponses à toutes les questions. En fait, elle se dit que la seule façon de s'en sortir c'est de trouver une explication, de trouver des réponses à toutes les questions, à toutes les interrogations. Donc elle se dit qu'il faut qu'elle comprenne tout, tout sans rien laisser dans l'ombre, qu'elle comprenne absolument tout de A à Z, sans rien laisser dans l'ombre, pas le moindre petit détail pour que tout soit clair, éclaircie, compris.

19- Réévaluation

Je vois, ceci va la lancer dans un long processus d'analyse et elle ne sait pas combien de temps ça lui prendra pour en sortir. Ben dit donc ça tôt, moi qui pensait que j'avais commencé à 21 ans seulement, quelle erreur !. Oui, oui, oui. En fait , le fait de ne plus comprendre, il y a un moment elle ne comprend plus.. je sais pas trop ce qu'il y a avant mais, elle non plus d'ailleurs et donc ça va la lancer dans tout ce processus, dans tout ce travail de compréhension, d'apprentissage pour comprendre. D'ailleurs comment est-ce qu'elle s'est retrouvée là, où elle est. C'est un joli voyage hein!

Séance Claire 31^{ème} séance 45 minutes.

8- 1^{er} jugement

Voilà, je suis en contact avec une peur tout de suite. L'impression d'avoir échouer toujours. L'impression d'avoir tout rater, de s'être trompée sur elle-même, de s'être.. l'impression de pas avoir été correcte. Elle se sent très coupable, elle se sent responsable de cette erreur. elle a pas été correcte, qu'elle a fait un mauvais choix, qu'elle s'est trompée, qu'elle a pas fait ce qu'il fallait pour elle.

12-Etat de mort

Qu'elle est fichue, qu'il n'y a plus d'issue, qu'elle est vraiment dans l'impossibilité de changer quoique ce soit comme si tout avait été décidé. Tout est bloqué quoi, il n'y a plus de changement possible.

16- Envie de mourir

Elle pense qu'il ne lui reste plus qu'à disparaître, qu'à mourir parce qu'il n'y a plus d'espoir. Elle se sent anéantie, vraiment, c'est le désespoir, les choses sont comme ça, on y peut rien. C'est vraiment un grand désespoir, l'impuissance quoi.. l'idée qu'elle ne peut rien faire. Elle se sent totalement impuissante et cet impuissance la conduit à l'envie de mourir. il n'y a aucun choix, aucune liberté d'action, tout est déterminé quoi comme si tout avait été décidé à l'avance. Ça l'amène à penser que quoique ce soit qu'elle pense ou qu'elle fasse c'est comme si rien n'avait d'importance quoi. De toute façon, étant donné que les choses sont déjà.. je cherche les mots là pour exprimer.. ça conduit à l'idée que puisque de toute façon tout est déjà fichu autant continuer à mettre les choses en l'air c'est-à-dire..

19- Réévaluation de l'adulte

En fait, c'est là qu'on entre dans le cycle de destruction puisque de toute façon tout est foutu autant continuer. Puisque de toute façon quoiqu'on fasse il n'y a rien à faire contre ça. et ça c'est une attitude que je connais bien nom d'un chien! C'est-à-dire foutu pour foutu autant continuer quoi. Et tu sais ça, alors là pour le coup c'est exactement ce que j'ai fait avec mon poids. Ben moi c'est comme ça que je l'ai traduite cette croyance.

16- Envie de mourir

Que tout est fichu, que de toute façon elle est en train de se détruire et que la destruction est inéluctable, que la mort, que la destruction et la mort sont inéluctables. C'est la seule issue possible et elle y va plus ou moins vite mais enfin qu'elle y va de toute façon. Elle ressent beaucoup de tristesse à cette idée, enfin de regret sur elle-même. C'est un peu comme si elle pense qu'elle aurait pu.. que les choses auraient pu être autrement. Oui, c'est la notion de regret qui s'installe, impression d'avoir tout gâcher.

20- Intervention de l'adulte

Ça me rappelle quelque chose ça (rire) .

14- Jugement

L'impression d'avoir tout fichu en l'air, l'impression qu'il y avait.. oui c'est ça, elle s'installe dans l'idée que.. qu'elle avait quelque chose de bien à vivre et que, qu'elle a tout gâchée quoi. c'est sa faute à elle donc elle se juge pour ça.

10- Mise à l'extérieur

Elle le vit en pensant qu'elle est une victime, qu'elle subit tout ça, que.. qu'elle est le.. comme si elle était le jouet de forces extérieures, de chose extérieures à elle enfin, comme si ce qui lui arrive n'était pas de son fait à elle, de son choix d'ailleurs, comme si jamais elle n'avait le choix.

19- Réévaluation de l'adulte

En fait c'est ça qui s'installe, la certitude que les choses nous arrivent et qu'on a pas le choix quoi. Donc elle est certaine qu'elle a pas le choix et qu'elle est une victime du destin, de choses extérieures en tout cas de choses qui ne sont pas à elle quoi. elle est toujours consciente des deux choses, d'une part la responsabilité et le regret de ce qui s'est passé et en même temps elle est une victime. c'est quand l'idée de responsabilité est trop insupportable. on passe de l'un à l'autre continuellement .

5- Doutes- Questionnement

je sais plus de quel côté aller, elle ne sait plus. Elle sait plus à quel niveau elle se trouve, elle sait plus où elle en est. Elle se sent paumée, elle se sent perdue, oui, c'est ça, elle sait plus du tout où elle en est. C'est l'impression que tout est.. quand on se sent déboussolée, quand on sait plus quoi faire, que tout est chaotique. Oui, c'est là-dedans qu'elle est. L'impression de plus du tout savoir, en fait c'est comme si elle savait plus rien ni ce qui est vrai ou pas ni si elle existe ou pas ni si elle est morte ou pas. En fait, c'est comme si tout et son contraire était possible ou existait en même temps. Donc là, c'est le chaos le plus total et elle sait plus comment.. elle voudrait en sortir, elle voudrait trouver une.. un fil, une piste pour en sortir, quelque chose. Elle essaie de comprendre, elle essaie de comprendre ce qui se passe et pourquoi elle est rendue dans un tel chaos. Elle essaie de mettre de l'ordre là-dedans mais elle essaie surtout de comprendre. Elle a l'impression que si tout est aussi chaotique c'est parce qu'elle a pas compris ce qui s'est passé. C'est le besoin de s'installer, de comprendre et de reprendre le fil des choses depuis le début pour voir si tout est bien en place.

19- Réévaluation de l'adulte

Je pense que c'est là que s'installe l'idée qu'il faut tout comprendre. Il faut tout remonter tout le fil des choses pour retrouver l'enchaînement. Donc il faut reprendre depuis le début pour voir ce qui s'est passé et recommencer. En fait c'est ce qu'on fait dans le cheminement. Elle essaie de retrouver la suite des pensées, ça l'amène à se remettre dans.. en contact avec elle-même. .

7- Coupure- séparation-dualité

Ca me fait une drôle d'impression, en fait c'est un peu comme si elle se dédoublait là parce qu'elle est d'un côté et puis elle se remet en contact avec elle-même. J'ai une image de serpent qui se mord la queue là, de tourner en rond. C'est comme si elle s'était perdue quelque part, en fait.. oh ! attend, elle pense qu'elle n'est plus en contact avec elle-même. Donc elle pense qu'il faut qu'elle se retrouve elle-même donc elle va se chercher, elle va faire tout ce qu'il faut pour se retrouver. Ça c'est étonnant. Alors attend, j'essaie d'exprimer ce que je ressens enfin ce qu'elle ressent.. j'ai l'impression d'être.. en fait elle est les deux à la fois, elle est la personne qui cherche et la personne qui vit les choses.

20- Intervention de l'adulte

C'est exactement moi ce qui m'arrive constamment soit d'être à la fois celle qui cherche et celle qui vit les choses.

7- Coupure

C'est comme si elle se vivait en deux, en fait elle pense qu'elle s'est coupée quelque part... En fait je n'y vois plus très clair. Elle sait plus.. c'est comme s'il n'y avait plus de mots pour exprimer les choses, plus de pensées.

19-Réévaluation de l'adulte

En fait elle réalise quelque part.. elle réalise finalement qu'elle est aussi cette personne, qu'elle est cette personne qui a vécu tout ça, il n'y a pas ce clivage auquel elle pensait, ça n'existe pas. C'est comme si le fait de se retrouver allait donner une réalité, une consistance à tout ce qui s'est passé. En fait c'est là qu'on a peur de découvrir un monstre en soi.

7- Coupure- dualité

Elle veut reprendre le fil mais il y a quelque chose qui lui fait peur. C'est comme s'il y avait comme un noyau, quelque chose de très... comme s'il y avait un endroit où elle a peur d'aller voir. C'est comme si elle s'observait elle-même de l'extérieur, c'est marrant parce que j'ai l'image d'être une forteresse enfin de m'observer de l'extérieur. C'est ça, elle s'observe de l'extérieur parce qu'il y a quelque chose de..

11- Emotions liées au mouvement vers la mort

c'est curieux c'est la vie qui lui fait peur. On dirait que le fait de savoir que cette chose est vivante, que ce qu'elle observe est vivant ça lui fait peur. En fait elle a peur de mourir si elle entre en contact avec cette vie. "ça met dans une situation très confrontante parce qu'il y a la fois l'envie de se réapproprier cette vie et en même temps une peur terrible. C'est comme si elle s'approchait autant qu'elle peut et puis au moment où elle est trop près il y a quelque chose qui la recule comme une décharge électrique qui fait reculer. C'est comme si elle savait plus comment.. c'est comme si cette vie qu'elle observe je dirais était enfermée comme s'il n'y avait plus de communication entre elle et cette vie quoi. Il n'y a plus de passage entre les deux.

19- Réévaluation

En fait la vie c'est le Soi son propre noyau, le noyau de chacun de nous et on a la certitude qu'on est coupé complètement enfin qu'on en est séparé par un obstacle infranchissable. Au lieu de se laisser ramener pour réévaluer tout ce qui a été pensé, on a peur de le faire parce qu'on pense que c'est vrai. Ce pourquoi on sait qu'on est en vie mais qu'on ne se sent pas en vie. Ce sont les deux niveaux. En fait cette barrière infranchissable c'est juste une croyance. C'est pire que la muraille de Chine.

9- Mvt vers la mort

Elle a l'impression, quand elle en est là, que si elle rejoint cette vie qu'elle va tout recommencer comme avant, qu'elle est ramenée au point de départ et qu'elle va devoir tout recommencer de la même façon, qu'elle a pas le choix.

19- Réévaluation

Toutes les fois où on dit j'ai l'impression d'être revenu au point de départ.. En fait à chaque fois qu'on s'approche.. qu'on entre en contact avec la vie.. oui je comprends.. au lieu de sentir enfin de retrouver cette vie on pense qu'on repart sur tout le chemin alors qu'en fait c'est.. enfin.. quelque part on peut dire qu'on retourne au point de départ mais au point de départ de la vie, enfin de la vie elle-même, pas à toute la série de pensée c'est-à-dire on arrive dans la vraie vie. En réalité si on remettait en cause juste cette pensée là on ferait un grand pas mais on ne la remet pas en cause. Ah! Dis donc, c'est terrible de penser qu'on ne remet pas en cause, c'est fou quoi ! Toutes ces pensées qu'on ne remet pas en cause et auxquelles on adhère d'emblée.

2- Conscience du Soi

Et dire que lorsqu'on réévalue on parvient par moment à faire confiance parce que c'est trop pour moi. Dans une situation j'ai vraiment fait confiance et j'ai senti cette confiance de façon palpable. J'ai cessé de m'inquiéter. Cette confiance elle est comme en circulation enfin je sais pas comment dire, elle est comme palpable dans l'air. C'est assez nouveau pour moi comme façon de percevoir les choses.

20- Intervention de l'adulte

Tu sais je me sens bien ces derniers temps, franchement je me sens vraiment mieux et puis.. parce que je crois que.. si tu veux je ne vois plus l'intérêt de souffrir et sûrement je retourne de temps en temps dans le jugement. Quand il se passe quelque chose en moi, quand je ressens quelque chose déjà je ne me juge plus de ce que je ressens et puis après j'essaie de voir ce qui se passe et en général ça s'éclaircit et ça dure pas très longtemps. Je dirais que je souffre beaucoup moins. Je suis contente d'avoir vu cette croyance de la muraille de Chine, je lui ai fait quelques brèches.

RÉSUMÉ

La psychothérapie ACCES met à jour une forme de pensée nommée «pensée originelle», qui semble trouver son origine en amont de toute histoire personnelle. Nous faisons l'hypothèse d'un processus de pensée universelle, et à partir de séances de clients, nous en constatons diverses propriétés: Elle apparaît analogique, hors du temps, fractale. L'étude du contenu des propos d'une cliente (selon la logique associative à l'aide du programme Wordmapper) nous permet de voir le passage de la pensée fractale à la pensée causale. Nous montrons que cette pensée semble être une « énergie vitale » majeure, au-delà des énergies en physique, en amont de la matière et qu'elle est créatrice, notamment de conscience de « soi ». Nous proposons le modèle de *Conscience Energétique Identitaire*, et nous rejoignons certaines théories en physique et en science du vivant, à partir d'une réflexion issue d'un champ psychologique. Nous repensons la question de la mort en lien avec la conscience de soi.

TITRE (anglais) :

The study of a form of thought brought to light through the ACCES psychotherapy.

towards a model of energetic identity consciousness.

ABSTRACT

The ACCES psychotherapy brings to light a form of thought known as 'original thought' which would seem to have its source prior to any personal history. We advance the hypothesis of the existence of a process of universal thought, and drawing on the record of sessions with clients we may describe its diverse properties. It would seem to be analogic, outside time, and fractal. The content analysis of utterances of a client (according to the associative logic of the Wordmapper programme) allows the identification of the passage from fractal thought to causal thought. We show that this thought seems to be a major vital energy, beyond any physical energy, prior to matter and creative, notably of awareness of one's self. To offer an explanatory framework we propose the model of Energetic Identity Consciousness and thus find links between this reflexion founded in a field of psychology with a number of theories from physics and life sciences. We have reconceptualised the question of death in relation to the awareness of the self.

DISCIPLINE : Sciences de l'information et de la communication

MOTS CLES : Pensée originelle, thérapie ACCES, couplage biocognitif, pensée fractale, pensée analogique, conscience, conscience énergétique, idée de mort.