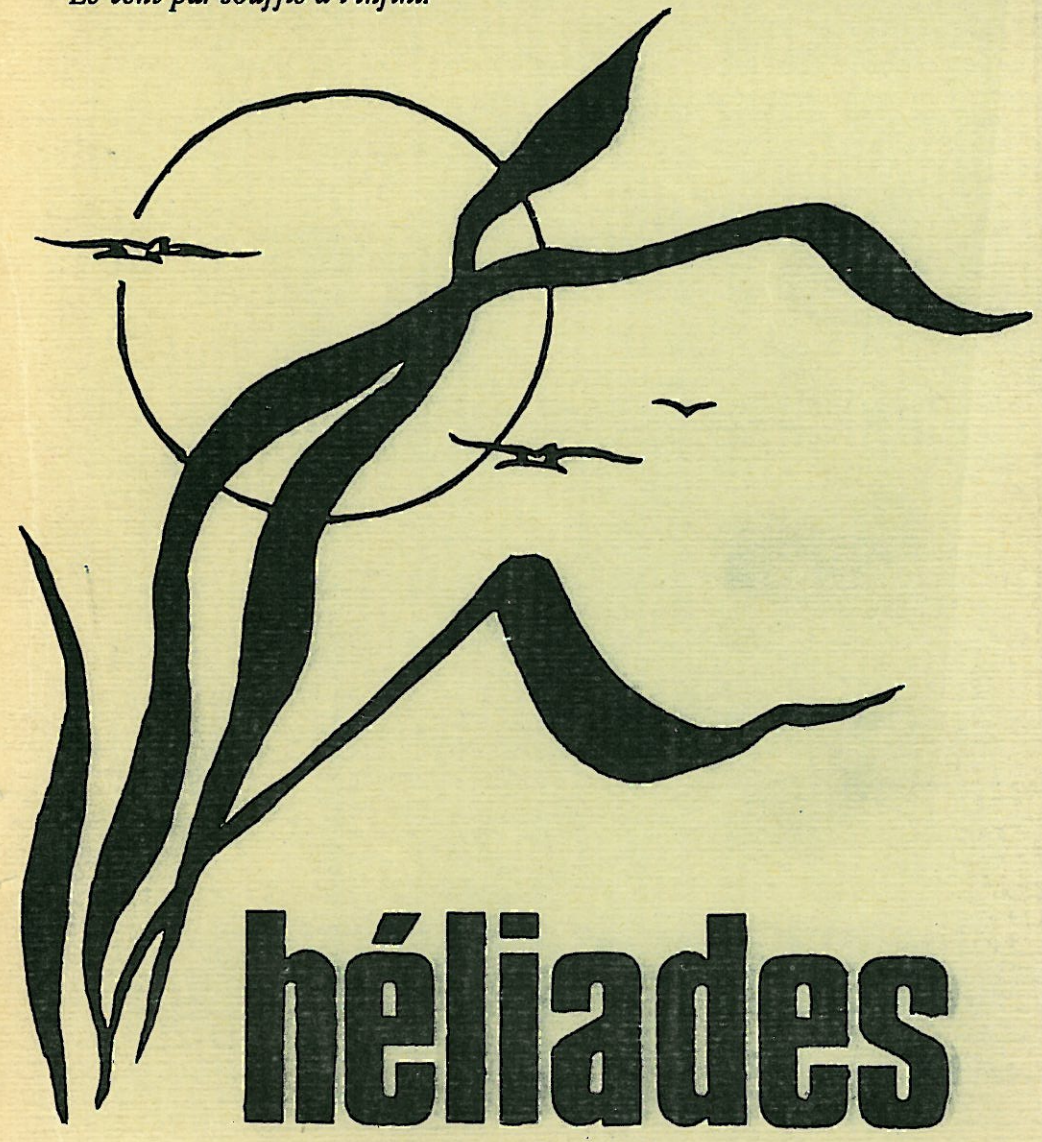
HÉLIADES

Revue trimestrielle d'ISTOR
Numéro 19 - Juillet 1985

Directeur de publication : J. Ropars
Dépôt légal Juillet 1985

REVUE TRIMESTRIELLE D'ISTOR - NUMÉRO 19 - JUILLET 1985
ISSN 0247 - 7718

Le vent pur souffle à l'infini.



héliades

Abonnement à Héliades

REVUE TRIMESTRIELLE D'ISTOR
Institut pratique
de créativité et de relaxation

Prix de l'abonnement : 140,00Frs pour un an, soit 4 numéros.

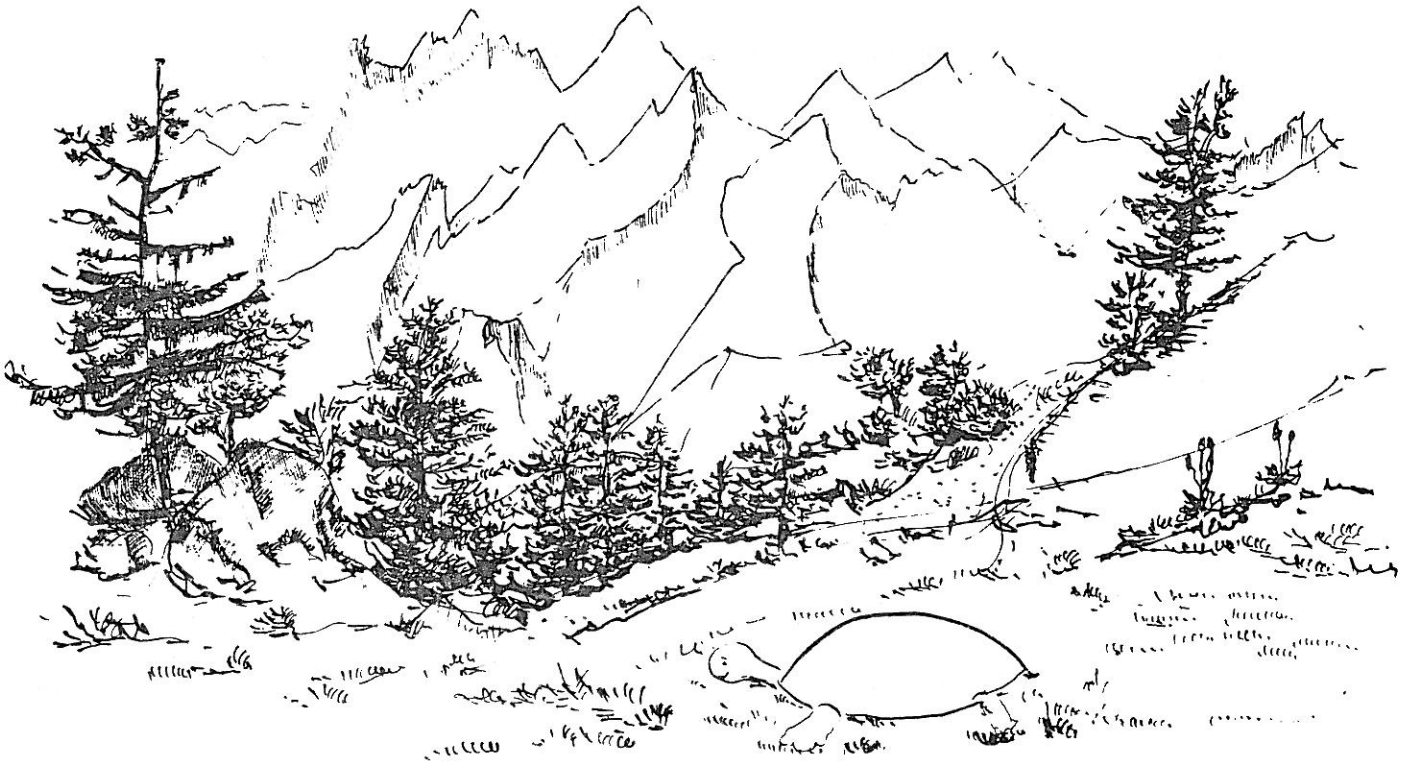
Correspondance - Siège social
ISTOR
17, av. de Paris
94300 - Vincennes
tél. 374 - 56 - 93

Envoyer C.C.P. ou C.B. à l'ordre d'ISTOR.

Istor 1985.
Tous droits de traduction et de reproduction réservés pour tous pays.

sommaire

- Éditorial p. 3
Yves Ropars
- L'asthme p. 7
Docteur et Janine Favier
- Pourquoi pas ? p. 13
Pierre Lassalle
- Vers une psychologie de l'Etre p. 15
Groupe de recherche d'ISTOR
- Ex Libris p. 27
Laura Ayral
-Mens sana in corpore sano p. 29
Jean Dubuis
- Qu'est-ce que la suggestion ? p. 31
Groupe de recherche d'ISTOR
- Le monde est beau p. 41
Anonyme du 17ème siècle



Sois toi-même, surtout ne simule pas l'affection. Ne sois jamais cynique à l'égard de l'amour, car face à l'aridité et au désenchantement, l'amour est vivace comme l'herbe.

Ecoute l'expérience des années en renonçant, avec élégance, aux choses de la jeunesse. Exerce la force de l'esprit afin de te protéger contre l'infortune soudaine. Mais ne désespère pas à cause d'« imaginations ». De nombreuses craintes naissent de la fatigue et de la solitude. Dépassant une saine discipline, sois compréhensif à ton égard. Tu es enfant de l'univers, comme les arbres et les étoiles; tu as droit à cette existence. Et, que cela te soit évident ou non, l'univers se développe certainement comme il le doit.

Par conséquent, sois en paix avec Dieu, quelle que soit l'idée que tu t'en fais, et quelles que soient tes occupations, tes aspirations; dans le bruit et la confusion de la vie, reste en paix avec ton âme.

Le monde est beau, malgré son artifice, son esclavage, ses rêves brisés. Sois attentif. Lutte pour être heureux. »

EDITORIAL

A PROPOS DE LA SERENITE

Ce numéro 19 d'Héliades paraît en période d'été où chacun espère que le soleil sera très présent durant cette saison.

Le soleil nous apporte la chaleur et la lumière. Cette lumière qui dissipe l'obscurité de la nuit - et pour nos ancêtres - les problèmes engendrés par cette obscurité comme la peur et l'angoisse.

Si maintenant nous faisons référence à l'Esprit solaire, c'est-à-dire à celui qui éclaire notre propre vie, la tradition nous dit que « cet esprit est fait d'intelligence et de sagesse. Il est la structure de l'organisme. De lui dépend l'harmonie et la plénitude. C'est à l'homme de savoir gagner la sérénité et à l'utiliser. »

La notion de sérénité, envisagée d'un point de vue extérieur, peut apparaître souhaitable, d'un abord difficile certes, mais pas obligatoirement inaccessible.

L'expérience prouve qu'il n'en est rien.

La Tradition et toutes les traditions affirment que rien d'harmonieux ne se construit sans effort et sans contrainte et de conclure que seule la rigueur de pensée peut conduire à la sérénité.

La voilà donc, cette difficulté essentielle : c'est celle de la rigueur de la pensée !

En fait, pourquoi est-ce vraiment une difficulté ? Ne serait-ce pas dû à notre croyance en la toute puissance de notre raisonnement - en son infaillibilité ? Une vision objective de nos difficultés quotidiennes devrait pourtant nous conduire à mettre en doute le dogme de notre infaillibilité personnelle.

Or, la remise en cause de nos croyances et de nos systèmes de valeurs s'envisage rarement, pour ainsi dire jamais; elle est parfois même repoussée, sous prétexte de croire que cette remise en question serait une atteinte à la liberté de pensée.

En fait rien n'est plus faux. La liberté extérieure est bien peu de choses si nous ne disposons pas de la liberté intérieure. . . . . .

Et le monde occidental, si fier des acquis de la technologie, devrait pourtant se poser, aujourd'hui, la question de son profond malaise. Peut-être serait-il conduit à s'intéresser beaucoup plus à l'univers de l'intériorité, qui a tout de même été abordé, soulignons-le, par l'introduction de la psychanalyse.

Cette première approche a suscité des querelles et des conflits qui nous ont permis de comprendre que l'univers intérieur est rempli de pièges. Quelques démarches se proposent de les déjouer,telle la Sémantique générale par exemple ou les études faites à propos de l'automorphisme.

« Le mot d'automorphisme (de autos : soi-même, et de morphè : forme) s'applique, selon l'étymologie, à la disposition d'esprit par laquelle nous tendons à imposer la forme de notre âme à l'âme d'autrui et, plus généralement, à projeter nos attributs personnels dans les êtres et dans les choses. (L' «anthropomorphisme », qui impose la forme et les attributs de l'être humain à ce qui n'est pas humain, n'en est qu'une variété, un aspect parmi beaucoup d'autres) ».

A chaque époque, chaque thérapeute pense être à l'extrême pointe de la connaissance de l'homme et croit que son école est la seule à posséder la véritable science, alors que les progrès, qui ont été réalisés depuis cinquante ans, devraient nous inciter à plus de modestie, et Léone Bourdel de préciser à propos de l'automorphisme ceci (1) :

« Par automorphisme, on se documente plus sur ce qui se rapporte à soi que sur ce qui se rapporte à autrui, et l'on accroît ainsi son égocentrisme. Mauvais calcul, et cercle vicieux. Car l'automorphisme ainsi ne fait que se renforcer. On devient de plus en plus subjectif dans ses jugements, et dans les décisions qui les suivent. On déclenche des conflits. Connaissant moins bien autrui, on ne le traite pas comme il demande à être traité. L'incompréhension devient réciproque et va en s'accroissant de part et d'autre. Les conflits, de latents, deviennent permanents, puis « héréditaires », puis ils perdent tout frein et toute mesure. »

(1) Les tempéraments psychobiologiques. Maloine 1961 (ouvrage épuisé).

LE MONDE EST BEAU

Ce texte anonyme date de 1692; il a été trouvé dans la vieille église de Baltimore et appartient à un patrimoine culturel très différent du nôtre. Le rédacteur de la revue S. O. S. FRANCE, dans laquelle je l'ai découvert il y a plusieurs années, le présentait comme une invitation à mieux vivre, à rechercher le bonheur, et souhaitait qu'il suscite notre propre désir.

« Avance sereinement au milieu du bruit et de la haine, et souviens-toi de ce qu'il peut y avoir de paix dans le silence. Sois en bons termes avec chacun et sans renoncer, si possible, à ce que tu es vraiment.

Dis ce qu'est ta vérité tranquillement et clairement; écoute les autres, et même ceux qui sont obtus ou ignorants, eux aussi ont leur histoire.

Evite les personnes bruyantes et agressives, elles sont tourments pour l'esprit. Si tu te compares aux autres, tu pourrais devenir vaniteux ou amer, car il y aura toujours des êtres supérieurs et des êtres inférieurs à toi. Réjouis-toi de tes réalisations comme de tes projets.

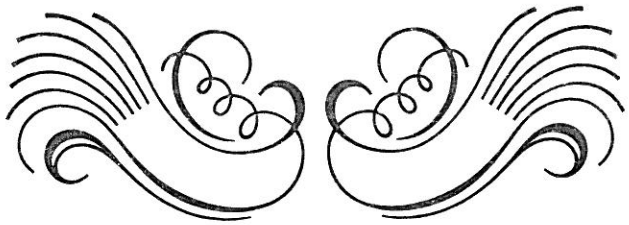
Intéresse-toi à ta propre carrière, si humble soit-elle, elle t'appartient vraiment dans ces temps de fortunes variables. Conduis tes affaires avec prudence car le monde déborde de fourberie. Mais que cela ne t'empêche pas de voir la vertu; plusieurs personnes se battent au nom de grands idéaux, partout la vie est pleine d'héroïsme.

n'étaient pas des faits d'obéissance, mais des autosuggestions ».

L'autosuggestion se révélait donc bien être le type de toute suggestion. La suggestion était, en outre, un fait plus individuel que social. Elle devait donc être définie par la réalisation et non par l'acceptation.

Au terme de cette analyse, Charles Baudouin pouvait donc entamer sa « Psychologie de la suggestion et de l'autosuggestion » en affirmant que la suggestion était, en somme, « la réalisation subconsciente d'une idée » ou mieux encore « la réalisation d'une idée par l'intermédiaire d'un processus subconscient ».

par
Le groupe de recherche d'ISTOR.



Comme remède à cette difficulté, Léone Bourdel proposa, dès 1935, la notion de psychobiologie différentielle et ses études remarquables sur le sang et les tempéraments.

Ce fut à l'époque une première tentative pour trouver des relations objectives entre la pensée, le tempérament et le comportement; actuellement, les travaux de Léone Bourdel connaissent un regain de curiosité et d'intérêt véritable depuis que le professeur Dausset, prix Nobel de médecine, propose de cultiver la différence entre les êtres humains.

Il s'agit bien entendu de « cultiver » les différences naturelles et non les différences d'origine pathologique.

Ce simple rappel des problèmes soulevés par la recherche intérieure nous conduit à évoquer aussi les difficultés fondamentales pour atteindre et conserver la sérénité.

La relaxologie n'échappe pas à la nécessité de s'intéresser sérieusement à la rigueur de la pensée contrairement à ce qu'imaginent le public et même certains thérapeutes.

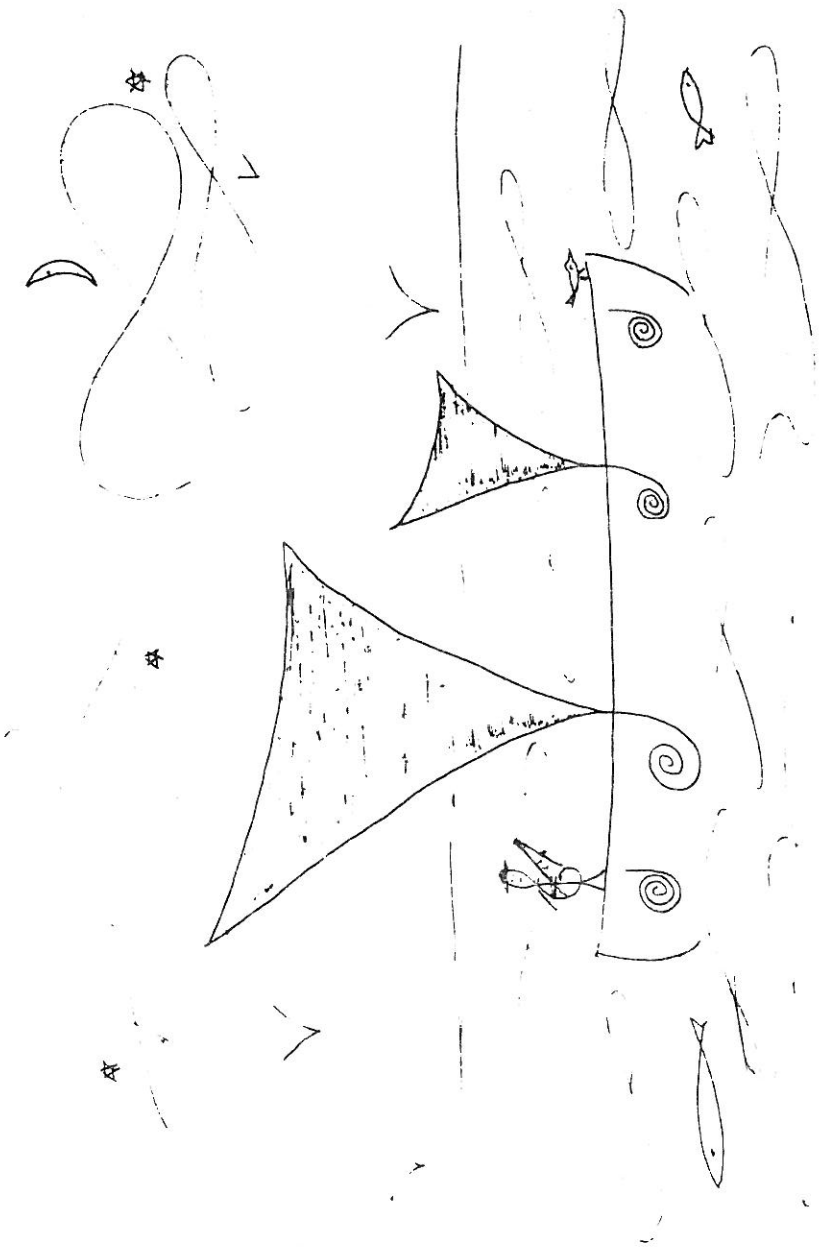
La relaxologie laisse apparaître ainsi une exigence insoupçonnable : celle de la nécessité d'une véritable maîtrise de soi qui s'ajoute à celle d'une grande connaissance de soi et des autres.

Elle devient donc, dans sa pratique, plus qu'une simple activité professionnelle; elle implique obligatoirement une relation intime avec la Sagesse, au sens traditionnel du terme.

Cette remarque nous apparaît fondamentale car elle conduit à tenir compte notamment de la nécessité d'être vigilant à soi-même d'une manière permanente, et à douter systématiquement de sa propre vision des choses.

Ainsi, en nous plaçant d'une manière implacable face à nos responsabilités, la relaxologie et plus encore la Biosynergie, nous rendent un éminent service : il ne nous apparaît plus possible de tricher avec nous-mêmes ni avec autrui.

Yves ROPARS.



lonté, l'effort devaient être suspendus. Poussant plus loin son raisonnement, il affirmait qu'il n'y avait pas, au total, de suggestion; il n'y avait que de l'autosuggestion et le sujet était soumis au suggestionneur beaucoup plus en apparence qu'en réalité. Il ne l'était que dans la mesure où il s'imaginait et s'autosuggérait devoir l'être.

Dès 1920, Charles Baudouin formula une théorie psychologique de la suggestion, qui se différenciait des théories classiques, en ce qu'elle se fondait surtout sur l'autosuggestion, comprise d'après les enseignements de Lévy, Parkyn, Bonnet et Coué. Il insistait à nouveau sur le fait que l'essentiel dans la suggestion n'était pas l'influence du suggestionneur sur le sujet, mais bien un certain processus qui avait lieu chez le sujet même et dont l'autosuggestion était le type.

De plus, Charles Baudouin soulignant le facteur social et le facteur individuel inhérents à tout fait de suggestion, eut l'originalité de bien distinguer « l'acceptation » de l'idée proposée par autrui de la « réalisation » de cette idée acceptée et il se demanda lequel de ces deux points pouvait servir à caractériser la suggestion. Certes, dans les premières expériences, la chose nouvelle, captivante semblait bien être l'acceptation. Les actions du somnanbule n'étaient pas curieuses en elles-mêmes; ce qui était surprenant, c'est qu'en agissant ainsi, il obéissait et acceptait avec passivité les idées du suggestionneur. Mais les vésications, les chutes de verrues, l'amélioration des rhumatismes et autres modifications physiologiques de ce genre auraient dû également attirer l'attention sur la réalisation car ce qui était curieux ici, ce n'était pas tant que le sujet accepte une idée mais bien qu'une idée de ce genre puisse se réaliser et avoir une telle action sur l'organisme. Ces faits étaient, en effet, plus saisissants que les drôleries des somnanbules et ils avaient, en outre, le mérite de ne pas être imputables à la simulation. Mais les théories de la suggestion étaient encore si imprégnées de notion d'influence, les auteurs avaient, de plus, été tellement frappés par l'obéissance étonnante des somnanbules qu'ils continuaient de regarder les faits physiologiques comme une autre forme d'obéissance et s'acharnaient à vouloir produire ces actions physiologiques par les mêmes procédés qui provoquaient des actes d'obéissance chez les somnanbules. C'était bien sûr là une erreur complète car, comme le souligne Charles Baudouin, « ces actions physiologiques

« stratifications superposées ». De même, les états « d'affleurement et d'irruption » du subconscient dans le conscient furent bien marqués par Myers. Enfin, il arriva à une conception intéressante de la suggestion, en la considérant comme la mise en œuvre de ces forces profondes, en la réduisant ainsi, en quelque sorte, à une autosuggestion.

L'idée de l'autosuggestion n'était pourtant pas nouvelle et avait déjà été conçue par Liébault et Bernheim. Mais il ne suffisait pas alors de connaître le fait de l'autosuggestion pour s'en servir efficacement; encore fallait-il disposer d'une méthode; or cette méthode manquait. L'ouvrage de P.E. Lévy, « L'éducation rationnelle de la volonté », apporta enfin une théorie générale et une méthode systématique. Ce livre inaugura d'ailleurs la « Nouvelle Ecole de Nancy » dont la première caractéristique était de mettre l'accent maintenant et de plus en plus sur l'autosuggestion. Selon Lévy, qui reprenait le principe de la suggestion de Bernheim, l'autosuggestion consistait soit à renforcer soi-même, à rendre prédominante l'idée que l'on désire voir se réaliser, soit, au contraire, à détourner l'attention d'une idée ou d'une sensation de douleur. Il s'agissait donc d'une discipline de l'attention et Lévy assimilait d'ailleurs l'autosuggestion à la volonté.

Dès le début, l'autosuggestion trouva un terrain particulièrement propice aux Etats-Unis dans la mesure où les doctrines florissantes, affirmant la puissance de l'esprit sur le corps, prédisposaient le public à une méthode morale et thérapeutique d'action sur soi-même. C'est aussi là que parurent les premières brochures de vulgarisation d'où émergèrent cependant quelques bons livres tels que ceux des docteurs Parkyn et Bonnet. Ce dernier expliquait d'ailleurs l'autosuggestion par une concentration de l'attention jointe à un état affectif et il préconisait au sujet de « se mettre dans un état de passivité » et dans le même temps « de faire effort pour se concentrer ». Cette dernière proposition reflétait d'ailleurs toute la contradiction de ces nouvelles conceptions, contradiction qui constituait néanmoins une question délicate, peut-être même la question cruciale de l'autosuggestion.

Coué, comprenant que l'erreur de ses prédécesseurs fut justement de confondre autosuggestion et éducation de la volonté, parvint à dépasser cette question. Selon lui, l'autosuggestion était une éducation de l'imagination. Pour qu'il y ait suggestion, la vo-

L'ASTHME

L'ASTHME ou plutôt LES ASTHMES.

Si depuis le début du XXème siècle on parle beaucoup de maladie et de médecine psychosomatique, ce mouvement n'est cependant pas nouveau si l'on songe que Platon écrivait déjà :
« l'erreur présente de la médecine est de traiter séparément le corps et l'esprit ».

Cette vieille dualité a animé tout l'esprit médical jusqu'au début du XIXème siècle et a encore été majorée par la vague de scientisme qui a mis au premier plan la recherche objective en médecine et a abouti à l'organicisme au sens le plus strict du terme, pendant tout le XIXème.

Au début du XXème, quelques médecins remettent en question cette conception mécaniciste et tentent de retrouver l'esprit Hippocratique.

Trousseau, l'un des premiers dans ses célèbres cliniques, raconte une histoire personnelle illustrant bien sa façon de penser:
« Il soupçonnait son cocher de lui voler de l'avoine et se rendit à l'écurie, avec son cocher, pour mesurer le picotin. Il fut pris d'une colère qui se compliqua aussitôt d'une crise d'asthme ».

Il écrit :« J'étais venu ici cent fois, cent fois dans les rues de Paris ou sur les grandes routes, j'avais respiré une atmosphère de poussière autrement épaisse. . . Mais sous l'influence morale que déterminait chez moi l'idée de vol, mon système nerveux était ébranlé, et une cause très petite agissait sur lui avec une extrême intensité ».

Cette clinique constitue une observation d'une crise d'asthme typiquement psychosomatique avec corrélation étroite entre le fait psychologique et le fait clinique.

I - QU'EST - CE QUE L'ASTHME ?

L'asthme est une maladie qui affecte la ventilation pulmonaire. Il s'observe chez tous les humains à tous les âges de la vie. La maladie peut être discrète : les crises sont peu fréquentes et ne surviennent que dans des conditions particulières.

La maladie peut être grave avec des crises fréquentes qui ne régressent qu'incomplètement et aboutissent à une insuffisance respiratoire chronique.

La compréhension de l'asthme et son traitement ont bénéficié d'une meilleure connaissance des mécanismes de la maladie.

- tests recherchant les agents extérieurs déclenchants.
- étude du terrain organique du malade.
- étude des corrélations psycho-somatiques.

L'asthme concerne surtout une population jeune et active. En France, le nombre des asthmatiques est estimé à un million environ.

La maladie débute souvent dans l'enfance et dans les 3/4 des cas, avant 40 ans.

Les causes de survenue de l'asthme sont liées à des facteurs génétiques et à l'environnement. La crise d'asthme résulte d'un rétrécissement du calibre des bronches :

- par contraction des muscles bronchiques.
- par œdème de la muqueuse.
- par hyperviscosité des sécrétions,

ces facteurs intervenant dans des proportions inégales selon le type d'asthme.

L'expiration est pénible, prolongée, insuffisante. L'inspiration est relativement facile mais incomplète dans des poumons déjà distendus d'air.

II - LES DIFFERENTES FORMES D'ASTHME, LES CAUSES DE L'ASTHME

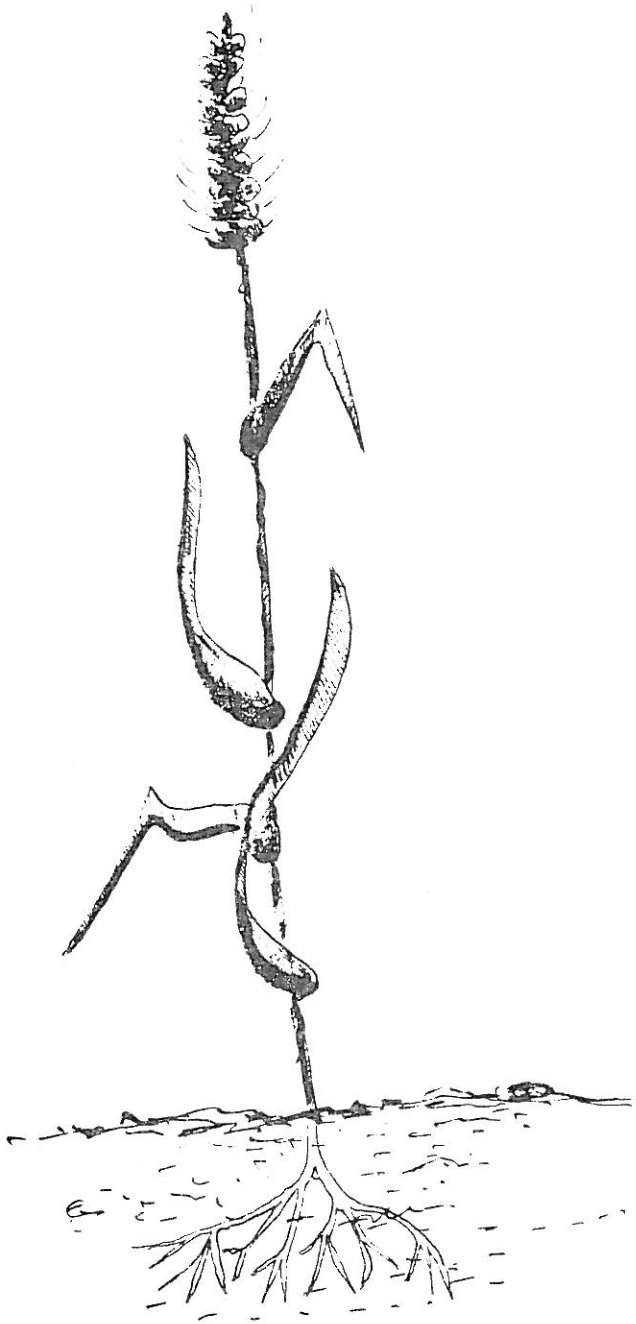
Les chances de succès de la relaxation varient selon les formes d'asthme rencontrées, dans la mesure où celles-ci sont identifiables.

Déjà Grasset, disciple de Janet, parlait de cas normaux de « désagrégation » et il donnait comme exemples de tels cas les rêves et les actes de distraction. Puis Freud, partant également de l'observation des hystériques, aboutit bientôt à la notion d'un subconscient, d'un « inconscient » constant et normal. Les rêves et les actes de distraction lui apparurent alors comme les révélateurs de cet inconscient et il les décrivit en termes d' « expression déguisée des désirs refoulés et inconscients ».

Les travaux de Freud et de toute la littérature psychanalytique révèlèrent ainsi qu'il existait en chacun de nous un certain degré de « désagrégation » et qu'un travail analogue à celui de notre esprit conscient, et non moins complexe, se poursuivait en nous à chaque instant à notre insu. Cette conception devait aussi permettre à la suggestion d'être définie désormais en fonction du subconscient mais sans pour cela être regardée nécessairement comme un fait pathologique. Et, peu à peu, les psychanalystes se firent de la suggestion une idée conforme à leur notion de l'inconscient. Ferenzi, entre autres, élabora une théorie d'après laquelle la suggestion résulterait avant tout du rapport affectif du sujet à l'égard du suggestionneur et ce rapport serait l'effet d'anciens sentiments inconscients, d'origine infantile et sexuelle, que le sujet « transférerait » sur la personne du suggestionneur. Sous l'influence de ce transfert se déclencherait alors une sorte de névrose momentanée et provoquée : la suggestion.

Cette théorie présentait un intérêt certain et, en considérant désormais le rapport affectif d'amour et de crainte à l'égard du suggestionneur, c'est à dire le transfert comme nœud de ce phénomène, elle signait là toute son originalité. Mais à nouveau, une faute était commise dans la mesure où la suggestion était encore réduite à la manifestation de certaines tendances. En associant la suggestion au rapport affectif, cette théorie confondait à tort les conditions propices à la suggestion du fait lui-même.

A la suite des métaphysiciens, des savants et des cliniciens et pour ainsi dire dans l'entre deux, il faut faire une place spéciale à un psychologue anglais, F.W.H. Myers, qui se proposa de démontrer par l'expérience la survivance de l'âme. En effet, même s'il s'avère difficile de suivre l'auteur dans toutes ses investigations, celui-ci fit une analyse remarquable du subconscient qu'il appelait d'ailleurs « moi subliminal » et qu'il considérait comme formé de



La cause générale de l'asthme est une hypersensibilité bronchique qui se manifeste surtout par une bronchoconstriction. L'allergie est la cause déclenchante la plus fréquente. L'infection, l'effort, les cycles hormonaux et l'émotion peuvent déclencher des crises. Ces facteurs peuvent s'associer entre eux ou à un facteur allergique, ce qui complique la classification et le traitement.

A) L'asthme allergique.

Certaines personnes, en présence d'un « Allergène » produisent une variété d'imunoglobulines : les réagines. Ces anticorps se retrouvent dans le sang.

Ces réagines peuvent se fixer sur la muqueuse respiratoire. A l'occasion d'un nouveau contact de l'allergène, elles libèreront des substances qui feront apparaître la crise. Il existe encore d'autres processus mettant en cause les « Allergènes ».

Les Allergènes sont nombreux et très complexes. Citons :

- Allergènes inhalés : Poussières de maison, poils, pollen, moisissures, engrais, insecticides . . .
- Allergènes ingérés : Poisssons, crustacés, blanc d'œuf, protéines du lait, colorants, conservateurs . . . Médicaments.

La preuve de leur pouvoir repose sur l'amélioration apportée lors de leur suppression.

Dans l'asthme allergique prédomine le facteur congestif.

B) L'asthme infectieux.

Déclenché par les infections virales (grippe), bactériennes, ou fungiques. Dans cette forme d'asthme, les crises sont souvent associées à des poussées de bronchite.

C) L'asthme d'effort.

L'effort physique accélère le cœur et la respiration. Chez certaines personnes prédisposées, l'effort entraîne des crises d'asthme, surtout si l'air est froid et sec.

D) L'asthme et l'endocrinologie.

Il est courant que les règles (chute hormonale) entraînent l'apparition ou la majoration des crises. Cependant, on ne peut faire aucune conclusion formelle quand aux causes hormonales, car il existe aussi une relation étroite entre les perturbations de la sphère génitale et leur conditionnement psychosomatique.

E) L'asthme émotif.

Chez certaines personnes les crises d'asthme apparaissent en dehors de toute réaction allergique et de tout encombrement bron-

chique. La diminution du calibre bronchique est dûe à une bronchoconstriction plus ou moins brutale, elle entraîne la difficulté ventilatoire.

Il faut bien prendre garde d'éviter les formules toutes faites en parlant « d'un profil psychologique de l'asthmatique ». « Ces portraits » sont souvent démentis par l'unicité des coordonnées individuelles; la réceptivité, l'écoute sont les seules attitudes nous permettant de tenter de comprendre une personne qui exprime par son corps sa difficulté à être au monde. Car quel que soit l'organe qui l'exprime, c'est en fin de compte son malaise vital qui est à la base de ce mode d'expression.

L'expression d'un conflit profond de la personne par une maladie organique telle que l'asthme, amène à penser que la personne a été incapable d'exprimer son angoisse par un autre moyen. La somatisation, c'est le niveau d'enfouissement le plus profond des conflits.

Ceci dit, on peut tenter de rassembler un certain nombre de traits de caractère et de réactions psychologiques concernant l'asthmatique et son environnement.

Chez les personnes prédisposées à l'asthme, on note souvent une grande sensibilité aux stress, (nerveux) et surtout à la frustration, une attitude de soumission et de dépendance, même en dehors des crises; une grande sensibilité à la suggestion.

Ceci peut déjà nous faire réfléchir sur la nécessité absolue d'un bon équilibre psychique personnel pour qui veut aider un asthmatique, car très souvent, le malade s'attache au relaxologue de façon exagérée pour satisfaire son besoin de sécurité.

Mais ces dispositions ont aussi un aspect positif, à nous de savoir les utiliser pour « rencontrer » la personne, la prendre par la main et la conduire vers plus d'autonomie . . .

L'angoisse est peut-être la tonalité la plus constante. Elle est à l'origine d'un véritable cercle vicieux auto-aggravant : l'angoisse noue la gorge et bloque la respiration et réciproquement le manque d'air et la sensation d'asphyxie entraînent l'angoisse.

En situation de conflit, des symptômes anodins (petite toux, démangeaison) peuvent alimenter une angoisse qui déclenchera la crise.

A la base de ses études, Janet établit sa féconde conception du rétrécissement du champ de la conscience. L'auteur distinguait, en fait, dans l'esprit humain deux fonctions opposées : une fonction de synthèse qui réalise à chaque instant l'adaptation psychologique aux situations nouvelles que la vie fait surgir sans cesse; et une fonction d'automatisme qui consiste dans la pure reproduction de synthèses déjà réalisées. Dans l'état normal, ces deux activités s'équilibrent; dans certains états pathologiques, la synthèse faiblit et l'automatisme se développe en parasite. Alors, dans des circonstances où il serait normal de réfléchir, de combiner, d'inventer, le sujet se borne à reproduire des systèmes de réactions tout faits; son acte est de la sorte plus ou moins étrange et désadapté. Dans les cas de dissociation entre autres, l'activité subconsciente, encore qu'intelligente, présente surtout des automatismes. La suggestion supposerait, quant à elle, ce rétrécissement du champ de la conscience et serait donc une mise en œuvre de cette activité automatique et subconsciente. Mais, au cours de sa carrière, Janet ne cessa pas, en fait, de compléter et de préciser cette définition de la suggestion par l'automatisme et le subconscient. Il finit d'ailleurs par rapprocher la suggestion de l'impulsion et à cet égard, ce rapprochement aurait sans doute pu soulever les mêmes critiques que celles adressées par Janet aux auteurs ayant voulu, quelques années plus tôt, rapprocher la suggestion de faits psychologiques courants (émotion - erreur - obéissance). Toutefois,il est juste de noter que Janet, en mettant le subconscient à la base de sa théorie, la rendait beaucoup plus acceptable et marquait un progrès décisif sur les théories antérieures. Mais en considérant comme pathologique le genre d'activité subconsciente qui caractérise la suggestion, cette théorie prêtait le flanc à la critique. Etait-il possible, en effet, de méconnaître l'existence d'un subconscient normal, capable de s'élever même au-dessus du normal, comme il apparaît par le travail subconscient qui détermine l'inspiration de l'artiste ou la soudaine découverte du savant ? Curieusement, si le subconscient pathologique était devenu l'objet d'études cliniques précises, le subconscient normal était resté l'apanage de quelques théories philosophiques et métaphysiques.

Il importait donc de le porter, à son tour, sur le terrain de l'expérience et de la science.

le point initial du débat et la loi des trois états dut être abandonnée. Suggestion et hypnose étaient considérées comme des faits psychologiques, comme des formes d'action de l'imagination. Toutefois, l'existence des conditions psychologiques de ces faits n'était pas pour autant niée. Il fallait seulement admettre que la connaissance de ces conditions était encore trop insuffisante et qu'il était donc plus sage de définir ces faits par leurs conditions psychologiques. On finit donc par adopter le point de vue fondamental de Bernheim, sinon comme théorie définitive et exclusive, du moins comme méthode : ainsi se terminait le conflit des deux Ecoles.

Ce n'est pas à dire, cependant, que toutes les idées de Bernheim s'imposèrent du même coup. Ses définitions de la suggestion apparurent, en général, beaucoup trop vagues et ses successeurs saisirent d'emblée le désaccord qui existait entre l'attitude pratique de Bernheim, qui reconnaissait avoir mis au jour un fait particulier, captivant et nullement banal, et son attitude théorique qui laissait croire qu'il l'identifiait avec la chose la plus quelconque. C'est pourquoi, ces derniers cherchèrent des correctifs et caractérisèrent la suggestion tantôt par l'erreur, tantôt par l'émotion ou l'ordre. Mais en la réduisant ainsi à un autre phénomène aussi banal que l'émotion, l'erreur ou l'obéissance, on ne marquait toujours pas l'originalité de la suggestion. Cet écueil put être enfin surmonté avec la découverte des faits subconscients.

Ce sont des études pathologiques poursuivies dans la seconde partie du XIXème siècle qui ont mis en évidence le rôle considérable joué par l'inconscient psychologique ou subconscient chez certains malades. Il faut mentionner d'abord l'étude des cas de dédoublement de la personnalité, et notamment le cas Félida présenté par le docteur Azam qui a ainsi mis ce genre de recherches à l'ordre du jour. L'hypnotisme permettait alors d'expérimenter dans le même sens, de susciter artificiellement des dédoublements momentanés et plus ou moins marqués de la personnalité.

Mais c'est surtout Pierre Janet qui, dès son premier ouvrage « Automatisme psychologique », attira l'attention sur les phénomènes de dissociation mentale présentés à divers degrés, même à l'état de veille, par des hystériques et qui montra l'intérêt des phénomènes de cette nature pour qui veut comprendre le mécanisme de la suggestion.

L'importance du thème de sécurité apparaît capitale, surtout chez les enfants et les adolescents, mais persiste chez l'adulte. Ceci doit guider le relaxologue, l'inciter à valoriser au maximum chaque signe de réussite, et à éviter à son patient la frustration d'un échec (d'où les précautions à prendre en proposant « les exercices »).

La dépendance affective de la mère est souvent refoulée, donc inconsciente. Certains ont besoin de prolonger ou de compenser cette protection affective excessive ou insuffisante, d'autres de développer une certaine indépendance, ceci souvent dans un climat d'avidité et d'agressivité affective, avec une note dépressive.

LES AFFECTIONS ASSOCIÉES

Parmi les plus courantes, citons :

- L'eczéma, les prurits, la bronchite chronique, les rhinopharyngites infectieuses, la tachycardie, la constipation, la diarrhée, les gastralgies, les spasmes viscéraux, les dysménorrhées, les douleurs du rachis, les céphalées, et presque toujours l'insomnie (si l'on y inclut les périodes de crise).

IV - LES TRAITEMENTS DE L'ASTHME

Ils comportent plusieurs aspects :

- traitement des crises.
- traitement des complications.
- traitements préventifs.

Seuls ces derniers nous intéressent.

Les possibilités de prévention de l'asthme sont conditionnées par son étiologie dans la mesure où celle-ci a pu être déterminée. Dans un extrait du « Quotidien du médecin » nous pouvons lire : « le seul traitement étiologique précis concerne l'asthme allergique réaginique, par éviction des allergènes et désensibilisation. Dans les autres cas, nous disposons des anti-allergiques à visée générale, de l'utilisation préventive des bronchodilatateurs, des immunoglobulines et des corticoïdes. Enfin, les cures thermales et climatiques, la rééducation respiratoire et la relaxation peuvent constituer un adjuvant précieux ».

Il est intéressant pour le relaxologue de savoir en quoi consiste la rééducation respiratoire car la plupart des asthmatiques l'ont pratiquée sous la conduite d'un kinésithérapeute et ils en parleront au cours des séances. De notre côté, il faut savoir valoriser et utiliser cet acquis pour progresser vers une meilleure maîtrise respiratoire.

A côté de ces traitements, il en existe d'autres qui peuvent s'associer aux premiers ou entre eux : l'homéopathie et la phytoaromathérapie pour le traitement de fond, l'acupuncture et le shiatsu, l'ostéopathie pour améliorer les troubles cardio-vasculaires et respiratoires; le do-in mérite une mention particulière car il autonomise le malade, le fait agir en acte conscient et donc, à ce titre, pourra être conseillé parallèlement aux séances.

V - COMMENT ABORDER LA RELAXATION ?

Nous attendons vos réponses pour le partage dans un prochain numéro.

Docteur et Janine FAVIER.

conditionnaient l'un l'autre. Charcot, intéressé tout particulièrement par l'hypnose, essaya ensuite d'en dégager les caractères cliniques et, en soumettant ses patients à des manœuvres déterminées, il découvrit, au cours de ses séances d'hypnose, que ceux-ci passaient par trois états successifs : la léthargie, la catalepsie, le somnanbulisme. Les travaux de Charcot furent bien accueillis par l'Académie des Sciences et suscitèrent de tous côtés un grand enthousiasme. Il fit aussitôt école et s'allia très vite Paul Richer, Brown-Séquard, Balinski, Lombroso et bien d'autres.

Mais dès 1884, Bernheim, professeur à la faculté de médecine de Nancy remettait tout en question. Ce dernier saluait comme son maître le docteur Liébault, naguère médecin de campagne, qui travaillait depuis longtemps sur le « sommeil et les états analogues ». Liébault était un homme d'un grand dévouement, jouissant d'une influence personnelle remarquable à tel point qu'il passait pour avoir accompli des miracles. Bernheim eut le mérite de comprendre la fécondité de la méthode et des idées de Liébault, idées qui dérivaient d'ailleurs de celles des anciens animistes par l'intermédiaire de Bertrand, de Faria et de Braid. Il les érigea alors en une théorie qu'il opposa à celle de Charcot.

Bernheim affirmait une chose très grave : il n'avait pas constaté chez ses malades la loi des trois états de Charcot. L'hypnose, loin de lui apparaître comme une condition nécessaire de la suggestion lui semblait déjà un effet d'une suggestion préalable : ce n'étaient pas les manoeuvres qui endormaient mais l'idée du sommeil imprimée avec force dans l'esprit du sujet par les élèves du maître, par les exemples des autres malades. Bernheim renversait ainsi la pyramide de Charcot et l'on était alors en droit de se demander si « la Salpêtrière ne cultivait pas l'hystérie ». Selon Bernheim, la suggestion était à la base de tous ces phénomènes, elle conditionnait l'hypnose, encore que celle-ci pût, à son tour, la renforcer. La suggestion ne supposait, de plus, aucune condition spéciale : ni maladie, ni état exceptionnel. Elle était essentiellement un fait psychologique normal, elle « était une idée qui se transforme en acte ».

Liégeois, Beaunis se rangèrent aux côtés de Bernheim et l'Ecole de Nancy s'éleva ainsi en face de l'Ecole de la Salpêtrière. cette lutte d'idées passionna le monde savant mais au bout de quelques années, il fallut reconnaître que Bernheim avait eu raison sur

La doctrine et les expériences connues au XVIIIème siècle sous le nom de « magnétisme animal » marquent l'origine des études sur l'hypnotisme et la suggestion. Mesmer, fondateur du magnétisme, et ses successeurs provoquèrent déjà des faits sensationnels de convulsion, de guérison, de sommeil artificiel; mais ces faits semblèrent longtemps appartenir au charlatanisme plus qu'à la science. Selon le magnétisme, ces faits étaient déclenchés par un certain fluide assez mystérieux, de nature physiologique et émané du corps du magnétiseur. Mais dès le début, les théoriciens furent partagés et aux « fluidistes » s'opposèrent les « animistes », selon qui le rôle du magnétiseur était surtout de modifier l'état d'esprit du sujet.

Au cours du XIXème siècle, quelques chercheurs reprirent ces faits, les étudièrent et proposèrent de nouvelles théories. Ainsi Bertrand et l'abbé Faria les considéraient comme « des faits normaux, amplifiés seulement par des circonstances particulières ». Autrement dit, ces faits s'expliquaient par les lois de l'imagination. Plus tard, Braid confirma ces théories et insista, en outre, sur le rôle d'une concentration de l'attention du sujet. Il fut même l'instigateur d'un procédé qui produisait le sommeil artificiel par une concentration de l'attention visuelle du sujet sur un objet brillant placé à une courte distance de ses yeux. L'hypnotisme était donc né, qui prétendait expliquer les phénomènes entrevus par Mesmer en invoquant des causes moins mystérieuses et mieux définies que le fluide. C'est, de plus, Braid qui semble avoir inauguré le terme de suggestion.

Il fallut, toutefois, encore attendre la fin du XIXème siècle et les premiers travaux de Charles Richet, pour que l'hypnose attire enfin l'attention du monde savant, qui, depuis la condamnation du magnétisme par l'Académie des Sciences, était demeuré défiant à l'égard des faits de ce genre .

C'est alors qu'apparurent les recherches cliniques de Charcot et de ses élèves de la Salpêtrière, recherches qui conduisirent à l'élaboration d'une théorie restée célèbre : selon Charcot, une névrose particulière, l'hystérie, était la condition sine qua non pour provoquer chez un sujet le sommeil artificiel ou hypnose; et, à son tour, l'hypnose était l'état nécessaire à l'accomplissement des suggestions. Ainsi ces trois termes : hystérie, hypnose, suggestion se

POURQUOI PAS ?

Avez-vous jamais remarqué que la question « Pourquoi ? »
vous coupe les ailes quand vous voulez voler ?
Pourquoi commencer une vie nouvelle ?
Pourquoi vous laisser vivre ?
Et vous voilà pris au labyrinthe de la question « Pourquoi ? »

Pourquoi ? Pour telle et telle raison ça tourne et tourne et tourne,
égaré dans une forêt de raisons et votre vie s'écoule toujours . . .
Voici donc une alternative que tous nous avons oubliée,
quand vous vous demandez « Pourquoi ? » demandez plutôt :

Pourquoi pas ?

Pourquoi pas une vie nouvelle ?
Pourquoi pas grimper sur un arbre ?
Pourquoi pas vivre un mystère ?
Pourquoi ne pas vous laisser la liberté ?

Tu es libre de voler
libre de vivre ou de mourir
libre d'être celui que tu es
Un être libre, c'est ce que tu es,

Pourquoi pas ? . . . Pourquoi pas ?

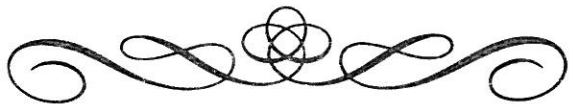
Et si tu as une bonne raison
de ne pas nager ou voler
Ecoute la raison de ton corps
sans lui demander :
Pourquoi ?

Regarde simplement autour,
Y-a-t-il quelque danger ?
Ou bien tous ces monstres,
Ne sont-ils faits peut-être qu'avec de l'air ?

Tu es libre de voler
libre de vivre ou de mourir
libre d'être celui que tu es
Un être libre, c'est ce que tu es,

Pourquoi pas ? . . . Pourquoi pas ? . . .
Why not ? . . .

Pierre LASSALLE.



QU'EST-CE QUE LA SUGGESTION ?

Psychodrames, thérapies de groupe, Gestalt, bio-énergie, cri primal ... Ces nouvelles thérapies, qui connaissent une extraordinaire floraison en France et dans tous les pays voisins, se sont tout d'abord developpées, et dans une large mesure, aux Etats-Unis. Elles s'inscrivent dans un courant que l'on a baptisé « psychologie existentielle » et que l'on désigne plus fréquemment par l'expression de « psychologie humaniste ». Ces nouvelles thérapies entrent aussi dans le cadre de ce que Charles Baudouin nommait en 1924 « psychagogie », c'est à dire « l'ensemble des méthodes qui peuvent agir sur le comportement humain, individuel ou collectif », car, comme on l'oublie trop souvent, ces thérapies plongent aussi leurs racines dans des travaux européens et en particulier dans l'œuvre de ce précurseur, qui eut le grand mérite de réunir, organiser et rendre compréhensibles les expériences, les postulats et les diverses théories développées autour de la suggestion.

En 1920 déjà, dans « Suggestion et Autosuggestion », Charles Baudouin s'était livré à une étude de ce phénomène, étude qui suscita un vif intérêt et ranima un vieux conflit d'Ecoles. Quatre ans plus tard, il développa et élargit encore ses travaux qu'il présenta dans un petit livre constituant une véritable introduction à sa « Psychologie de la suggestion et de l'autosuggestion ». Ce petit livre, paru sous le titre « Qu' est-ce-que la suggestion ? », était avant tout un exposé historique et critique dans lequel l'auteur tentait d'écarter les malentendus, en montrant les rapports de sa conception de la suggestion avec les conceptions antérieures, en embrassant dans un effort de synthèse plusieurs théories fragmentaires qu'il allait maintenant concilier entre elles.

Dans notre monde moderne, cette élimination doit se faire en eau courante, à savoir : la douche, le bain de mer ou en rivière. Dans une baignoire, l'eau n'est pas renouvelée et l'extraction des principes toxiques physiques et spirituels ne se fait pas. Pendant la douche, il faut se concentrer sur le fait que l'eau, qui coule vers le bas, entraîne nos impuretés dans la terre qui va les régénérer et les retourner au chaos.

Dès que la douche a eu lieu, il faut porter des sous-vêtements propres. En effet, une partie des impuretés a été absorbée par les sous-vêtements. Tout alchimiste compétent sait qu'un sel impur entre en « putréfaction » dès que cela lui est possible et se libère ainsi des impuretés, ce phénomène commençant dans les 24 à 48 heures après la sudation. Le linge de corps doit donc être changé toutes les 48 heures au moins, mais de préférence toutes les 24 heures.

Cette propreté corporelle est un point majeur pour obtenir une bonne et puissante radiation de l'aura. Pour les mêmes raisons, les autres vêtements, moins contaminés toutefois, doivent être entretenus en parfait état de propreté. Nous rencontrons souvent des prétendants au Sentier initiatique dont les radiations de l'aura sont faibles mais dont les radiations olfactives sont puissantes; il y a en ce cas une grave erreur parce que, par négligence personnelle, on se rend désagréable et même pénible aux autres et la première porte ne peut s'ouvrir dans ces conditions.

En conclusion, nous dirons que celui qui nettoie correctement son corps - le véhicule qui lui a été confié - sans oublier l'intérieur de la tête - ses pensées - se met harmonieusement en route pour le « ORA et LABORA », que ce soit seul, dans sa démarche intérieure, ou que ce soit dans sa démarche extérieure, avec les autres.

Respecte-toi et tu respecteras autrui.

Jean DUBUIS.

(1) Extrait du « Petit Philosophe »
B P 18 - 45331 MALESHERBES CEDEX.

VERS UNE PSYCHOLOGIE DE L'ETRE

INTRODUCTION

Une nouvelle conception de la santé apparaît aujourd'hui, du fait de certaines constatations :

- chaque homme a une structure intérieure en partie innée et stable, celle-ci étant pour une part unique, et pour une part commune à l'espèce.
- les éléments qui la constituent (peur, agressivité . . .) ne sont pas mauvais, mais plutôt neutres et même bons. Cependant, ils peuvent conduire à un mauvais comportement. La répression de l'un d'eux est particulièrement négative : il vaut donc mieux les laisser s'exprimer.
- l'expérience, même éprouvante, est utile puisqu'elle oblige à contrôler ses pulsions. Elle est donc un jalon vers l'affirmation et la confiance en soi.
- l'important est la conscience de soi. Cependant, elle peut s'exprimer et passer par la souffrance et la résistance. Ainsi, la délinquance par exemple, qui est avant tout une révolte par rapport à l'environnement n'est pas mauvaise si elle est une réaction par rapport à quelque chose qui est senti comme mauvais. Cette conscience de soi permet également de dépasser l'asservissement par rapport à la vie ou à un mauvais héritage parental.

Méthode : Utilisation, en psychologie, de l'approche existentialiste. A la base : le concept d'identité ou d'expérience d'identité, et le choix d'une étude phénoménologique. Du savoir expérimental et subjectif, on tire un savoir abstrait pour essayer de définir une psychologie de l'être et du devenir qui s'appuie sur le choix, la connaissance de la peur devant l'avenir, et la recherche d'une

psychologie de l'être normal et non seulement du malade (ce concept étant d'ailleurs remis en question).

Il s'agit de redéfinir un sens à l'humain pour son accomplissement, afin de remplacer les différents systèmes de valeurs et références désormais perdus (les « modèles » tels que le héros, le saint, etc.).

CROISSANCE ET MOTIVATION

Les névroses ont souvent des causes complexes, mais à la base, on trouve toujours une déficience par rapport à un besoin fondamental (communication, amour . . .).

On remarque d'autre part que les êtres sains aspirent au développement, et que cela leur procure un désir, dont le dynamisme est la croissance (cf. en particulier chez l'enfant).

Comment définir cette croissance ? L'observation des motivations et des besoins chez les personnes saines (voir détail de ces différents désirs p. 29) montre que ce serait l'ensemble des processus qui conduisent vers la complète réalisation de soi. On remarque par ailleurs qu'il y a à la fois le désir de satisfaction des besoins fondamentaux (manger, dormir, aimer . . .) et une motivation de croissance au-delà de ceux-ci.

1 - L'état de désir ou de manque a souvent été considéré comme mauvais ou gênant pour la personne qui l'éprouve. Cependant, on remarque que ce n'est pas vrai si la satisfaction du désir a été gratifiante dans le passé, et si elle est envisagée ainsi dans le futur (opposition entre les pulsions d'acceptation et les pulsions de refus).

2 - Si le désir est considéré comme négatif, sa satisfaction l'est aussi. Elle laisserait l'individu dans une sorte d'état léthargique, un peu comme le repos. Mais, comme nous allons le voir, c'est au contraire un motif dynamique dans une perspective de développement.

3 - Il faut distinguer les plaisirs (désirs) primaires des plaisirs (désirs) secondaires. Les premiers viennent du besoin de combler un manque, leur soulagement se fait donc dans un but précis, et l'on pourrait tracer une courbe : phase de désir, satisfaction-plaisir, assouvissement-repos (1⟋ 2⟍3). Les seconds sont les plaisirs (désirs) de développement. Le but est à la fois

MENS SANA IN CORPORE SANO

AME SAINE DANS UN CORPS SAIN.

Nous tenons à remercier tout particulièrement Monsieur Jean DUBUIS et le « Philosophe de la Nature » (1) d'avoir permis la publication de l'article ci-dessous qui éclaire d'un jour particulièrement intéressant la notion de Prana dont il est fréquemment question en yoga et en relaxation.

La vie « animique », intellectuelle et spirituelle de l'homme est due à un unique élement de l'univers : le Feu solaire, prana pour certains, sel harmoniac pour d'autres. Cet élément est introduit dans le corps de l'homme essentiellement par la respiration; il est absent de la nourriture solide et seuls deux aliments liquides le possèdent.

Dès qu'il est introduit dans le corps, cet élément entreprend son travail d'où résulte la vie physique consciente. Dans ce travail, il perd de sa puissance et surtout il se contamine, devient impur et, à la limite, toxique. Il est alors éliminé par les excréments solides ou liquides. Il est important que ceux-ci séjournent un minimum de temps dans le corps pour lui éviter la diffusion des élements toxiques.

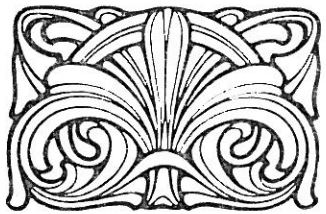
Toutefois, une partie de ce Feu solaire se fixe dans le sang, en particulier dans le sel du sang, et lorsque le sel est devenu toxique, il est éliminé par la sudation. Les éléments toxiques se fixent donc sur la peau et leur **élimination quotidienne est une nécessité absolue**, nécessité illustrée par les pratiques de l'eau du baptême ou par les ablutions rituelles.

FLEURS ET SANTÉ, Les Harmonisants du Docteur BACH
Jona SARAH SALOMON
Éd. Le Souffle d'Or.

S'étonnera-t-on d'apprendre qu'il prépara ses remèdes le plus simplement du monde avec des « Fleurs », du soleil et un peu d'eau. Il mit également l'accent sur l'attitude intérieure dans le processus de guérison.
(voir Héliades numéros 5 et 9, articles d'Albert Dufresne).

LES COULEURS POUR VOTRE SANTÉ
Gérard EDDE.
Éd. Danglès, collection Santé naturelle.

Ce livre présente les méthodes de santé et de soins à l'aide des couleurs. Utilisées de longue date dans les médecines indiennes, chinoises, tibétaines et égyptiennes; elles s'appuient sur la théorie - redécouverte par Einstein — « que l'énergie et la matière sont en étroite relation. . . ».



imprécis et inatteignable ( ). Cliniquement, les premiers correspondent aux mécanismes de défense (pour éviter la maladie, la névrose, le manque), les seconds aux mécanismes de progrès (qui ne peuvent se faire sans difficultés).

4 - Le besoin de combler ses manques est commun à tous les individus (puisque les besoins primaires leurs sont communs), alors que la réalisation de soi est individuelle et différente pour chacun. La satisfaction de ces besoins (désirs) primaires permet d'envisager la réalisation de soi (c'est en fait la condition préalable).

5 - Dans la seconde phase* (celle de la réalisation de soi), l'individu est plus indépendant non seulement par rapport à son environnement et aux stimuli extérieurs, mais aussi par rapport aux autres. En effet, ce qui est extérieur n'est pas envisagé dans la perspective de combler un manque et, comme il n'y a pas d'attente spécifique, l'ouverture est plus totale, le rapport plus indépendant, plus autonome et plus libre.

6 - La thérapie ne sera pas celle du changement, mais celle de l'apprentissage. Les sujets souffrants ont souvent vécu un traumatisme dans le passé (qu'ils ont le plus souvent vécu seuls), et doivent par conséquent apprendre à regarder vers l'avenir.

7 - Défense et croissance : le désir de développement chez l'être normal se manifeste naturellement, mais doit être accompagné d'une pleine satisfaction de ses besoins, en particulier celui de sécurité (il choisira systématiquement la défense plutôt que la croissance). Par exemple, un enfant se lancera facilement à la découverte de la pièce dans laquelle il est s'il part des genoux sécurisants de sa mère. Si celle-ci s'en va, il aura tendance à se laisser tomber à quatre pattes et à ne plus bouger, s'il ne se met pas tout de suite à pleurer sa sécurité perdue.

Ce principe de plaisir et de découverte qui est la dynamique de la croissance peut, en dehors du sentiment d'insécurité, être contrecarré par un sentiment d'impuissance ou de manque d'autonomie (l'enfant à la place de qui on fait tous les jeux

* Cette postériorité n'est pas due au temps, à l'âge, mais bien au fait qu'elle implique le dépassement de la première phase. Un jeune enfant connaît une phase de développement et de croissance conséquente à la satisfaction de ses besoins primaires.

est mis dans cette situation, tout étant déjà accompli avant qu'il ait eu le temps de découvrir par lui-même).

8 - Désir de connaître et peur de savoir : d'après Freud, la première peur est celle de se connaître (et de se découvrir), ce qui conduit à la peur des autres et à la peur de se développer.

D'autre part, la connaissance a souvent été tabou. Idée propagée par la religion (l'homme ne doit pas se comparer à Dieu) et par le pouvoir qui l'utilisait pour asservir, mais aussi pour conserver ses prérogatives (domination économique, sociale, sexuelle, de l'adulte sur l'enfant). Pourtant la connaissance est à la fois un moyen de développement de soi puisqu'elle aide à l'affirmation de soi, et un moyen de réduction de la peur puisqu'elle aide à la compréhension du monde (elle fait donc aussi diminuer le besoin de sécurité qui , comme on l'a vu, peut être aliénant).

II - CROISSANCE ET CONNAISSANCE

C'est dans les expériences paroxystiques que l'auteur a tenté d'établir sa connaissance de l'être. Dans ces situations, l'individu est dans un état de dépassement de lui-même. Nombreux sont ceux qui sont éprouvé cette sensation au cours d'une expérience précise : être amoureux, être en état de création, de perception exceptionnelles, comme le montrent les réponses au questionnaire établi par l'auteur à ses étudiants. Mais certains sont amenés à éprouver plus régulièrement cette sensation : ce sont les créateurs, les génies, certains religieux etc. L'auteur a trouvé les mêmes caractéristiques, mais plus affirmées, dans les récits autobiographiques de ces hommes.

1) Les effets des expériences paroxystiques :

- détachement : l'autre est envisagé comme un tout, donc mieux perçu, sans jugement excessif, puisque le rapport avec lui n'est pas instauré par un besoin (un manque dans cette acception).
- perception globalisante : le monde extérieur est mieux ressenti, l'être se sent à la fois plus participant et plus détaché (toujours parce qu'il n'a pas d'attente précise).
- l'expérience est auto-validante : elle est conçue et ressentie comme but, et non comme moyen.

EX LIBRIS

Laura AYRAL.

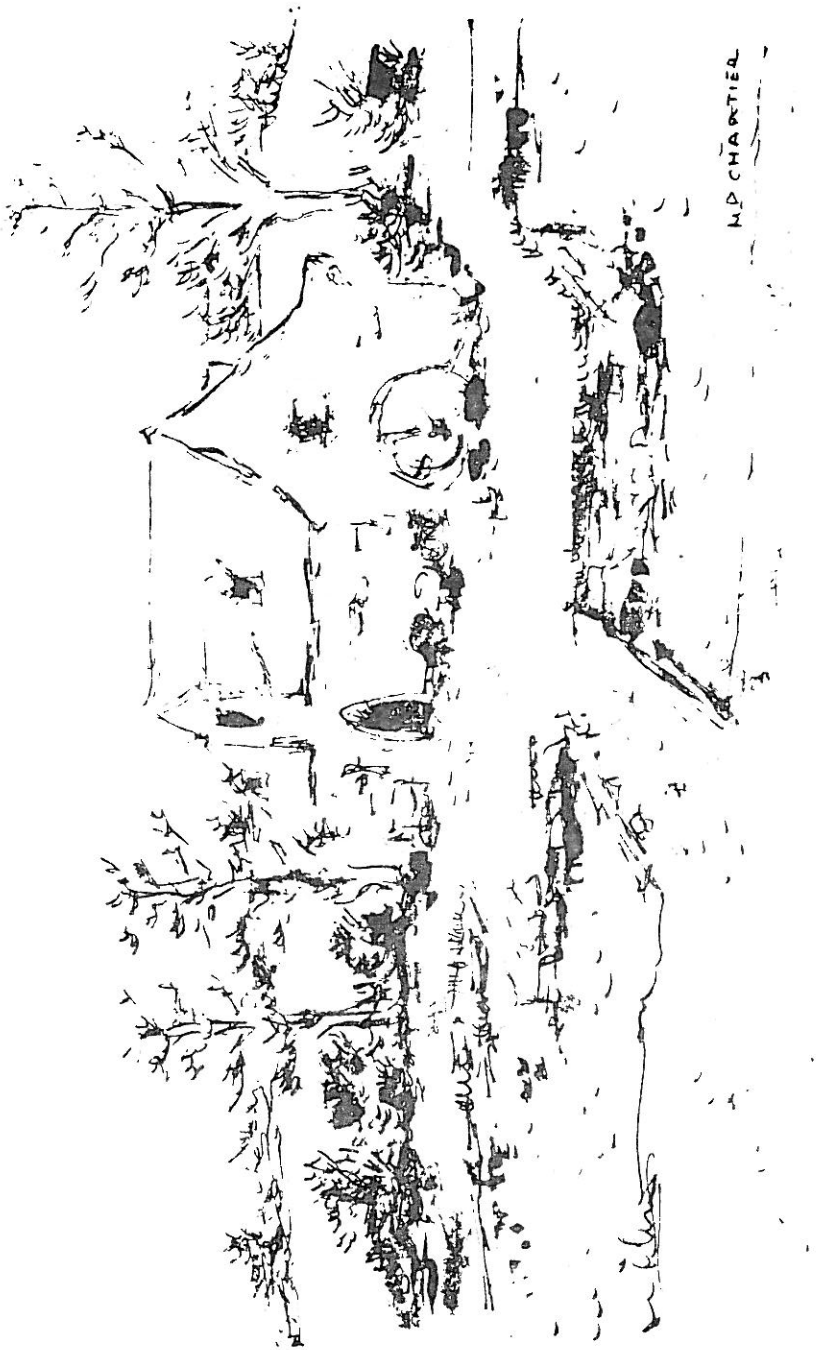
ANATOMIE POUR LE MOUVEMENT
Blandine CALAIS GERMAIN.
Éd. Mediane : BP 43 - 11190 COUIZA.
Un guide complet pour toutes dynamiques corporelles, arts martiaux, danse, yoga, théatre, sports. . . etc. Il présente de manière vivante un panorama des os, des articulations, des muscles en liaison directe avec le mouvement.

YOGA de l'ANGOISSE à l'EXTASE
Yvan DRENIKOFF ANDHI.
Éd. EPI.

Ce livre très simple nous documente sur le YOGA et ses différents chemins qui se résument en une voie unique :
« l'Energie en Action ».

LA SANTÉ PAR LA RELAXATION
J. M. VARENNE.
Éd. M.A. Edition, 90 rue d'Assas, 75006 PARIS.

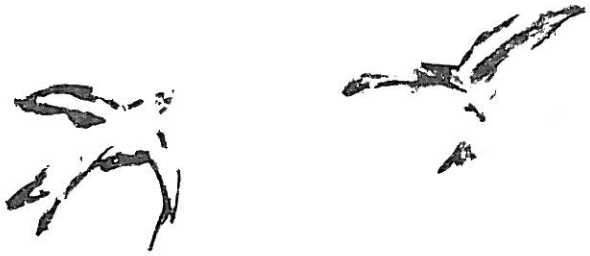
Dans ce livre, la relaxation nous est contée, depuis ses racines orientales (le yoga indien et tibétain, le Tai-Chi) en passant par la relaxation progessive d'Edmond JACOBSON, le training autogène du Professeur SCHULTZ. C'est une documentation claire et pleine d'enseignements.



- perte de l'évaluation spatio-temporelle, liée à un sentiment d'universalité.
- l'expérience est toujours liée à la perception de l'unité, soit que la totalité du monde soit perçue comme une unité, soit qu'une partie soit perçue comme une unité (sans doute parce que dans ces moments, les attributs de la totalité de l'être sont en jeu et en fonction).
- la conception que l'on a des choses n'est basée ni sur la classification, ni sur l'abstraction, qui sont des barrages à la compréhension et à l'appréciation.
- après avoir été vécue, l'expérience est souvent associée à l'indicible, ou même à la mort.
- disparition des inhibitions et de la peur, et donc résolution de la dichotomie entre principe de plaisir et réalité. (On remarque, dans ces situations, une certaine « perméabilité » par rapport à l'inconscient).
- si la validation interne de ces états est certaine, vus leurs effets sur la personne (nettement bénéfiques et agréables, voir p. 116 et 117), on peut se poser des questions quant à leur validation externe. Certains savants reconnaissent une utilité à ses expériences, dans la mesure où cette sorte de libération, de fusionnement de l'esprit leur permet de découvrir des associations, des schémas, etc. qu'ils n'auraient pu trouver par une voie de recherche plus strictement scientifique. Par contre, une œuvre exécutée dans l'enthousiasme de la création par un amateur peut laisser à désirer quant à son résultat. Mais l'important n'est-il pas le moment fort qui a été vécu et ses conséquences sur la personne ?

2) L'expérience paroxystique comme expérience d'identité :

Une série de constatations montre que, lors des expériences paroxystiques, l'individu semble être dans un rapport privilégié avec lui-même : sentiment d'unification, de cohérence, fusion avec le monde extérieur, avec ce que l'on fait ou avec l'être aimé, « plein régime » des capacités, facilité et aisance du fonctionnement intellectuel ou physique, sentiment de responsabilité, besoin d'activité, attitude plus spontanée, plus naturelle et à la fois plus contrôlée, créativité. On est donc au maximum de l'individualité, de l'unicité et de la réalisation personnelle. De plus, l'individu se sent gai et plein d'humour, vit par rapport au moment présent, ne ressent ni besoin ni désir car ceux-ci se fondent dans un sentiment



accessible à tous et à tous moments. Elle peut se manifester dans les plus petites choses de la vie quotidienne, du moment qu'elle exprime quelque chose de profond ou simplement de vraiment personnel. Ce peut être une activité particulière ou même simplement une façon originale de concevoir sa vie et ses rapports avec autrui. C'est ce petit quelque chose en plus qui fait que l'être a l'impression de s'atteindre, de se découvrir lui-même. Arriver à faire découvrir à chacun ce qu'il est quand il exprime ce type de chose ou ce qu'il pourrait être s'il y arrivait, c'est cela le but de la psychologie de l'être.

Le groupe de recherche d'ISTOR.

ses potentialités ou de ses capacités. Les capacités sont des besoins, qui doivent être satisfaits. Il faut « laisser être » les enfants, et non les surprotéger ou faire les choses à leur place.

La névrose est une perte de capacité. C'est l'expression d'une défense ou celle d'une expression déformée du noyau intérieur. Il faut trouver les valeurs intérieures de l'humain d'autant plus maintenant que les valeurs extérieures font défaut (niveaux politique, économique, religieux . . .).

La dichotomie est cause de pathologie (ex. : entre plaisir et devoir), cependant, la dichotomie entre les deux formes de connaissance –impulsion et pensée scientifique-- est erronée, puisque la première est la source de la seconde et la complète (ce sont sur ces deux tableaux que jouent les savants amateurs des expériences paroxystiques).

VI - RÉSUMÉ

1) Les besoins de développement :

Moins étudiés que les besoins fondamentaux jusqu'à présent, ils paraissent cependant aussi important. L'auteur s'attache à les définir comme :

- communs à l'espèce humaine, puisque tout individu porte en lui un besoin de découverte dès le plus jeune âge (phase de croissance), puis de connaissance (phase de développement et de maturation) ;
- particuliers à chaque individu, car ils s'appuient sur des potentialités ou des capacités que chacun a en lui suivant sa constitution et sa personnalité ;
- « secondaires », dans la mesure où ils nécessitent que les besoins fondamentaux ou primaires aient été satisfaits ;
- nécessaires à l'épanouissement de l'individu, car ce sont eux qui lui donnent le sentiment de son identité. Leur blocage, comme celui des besoins fondamentaux, provoque une frustration et peut aller jusqu'à déclencher une maladie de la personnalité.

2) Expériences paroxystiques et créativité :

Ce sont deux moyens pour exprimer ses capacités, pour se sentir pleinement être. Si les expériences paroxystiques ne sont pas le fait de tous les individus, la créativité, sans se manifester par un état spécial comme c'est le cas pour ces expériences, est

d'accomplissement et de réussite. Il éprouve souvent une sorte de lyrisme et se sent dans un état de grande excitation ou de grande sérénité.

3) Les dangers :

Avec les expériences paroxystiques,on peut dire que l'on approche, même que l'on atteint, la « connaissance E »,comme la nomme l'auteur, c'est-à-dire la pleine connaissance de l'Etre. Mais ces états ont malgré tout quelques inconvénients. Ainsi, la tolérance due à la compréhension peut aller jusqu'au manque de discernement, et s'accompagner d'un fatalisme qui se traduit par un manque de responsalibité par rapport aux événements, et surtout par rapport à autrui. La tentation de l'esthétisme et et le sentiment de l'incompatibilité entre l'état de création et l'action peuvent être des fuites devant le réel,en particulier devant les positions morales ou pratiques. On sait,par exemple, que les génies sont souvent de véritables assistés quant à leur vie quotidienne et sociale. Mais ce type de vie n'est pas donné à tout le monde, et la personne en voie de réalisation de soi a autant besoin de vivre dans l'action et dans le monde concret que de vivre des expériences paroxystiques.

III - LA CRÉATIVITÉ

Il est nécessaire de mieux définir cette notion pour voir quel est son effet dans le développement et la réalisation de soi.

- Remarque 1 : la créativité n'est pas l'équivalent de la santé psychique, mais elle peut en être un des facteurs.
- Remarque 2 : la créativité n'est pas le seul fait des artistes : tout acte bien accompli et original fait preuve de créativité (une bonne soupe maison est meilleure qu'un mauvais tableau) .

Il est donc nécessaire de porter un jugement individuel, plutôt que de coller une étiquette par rapport au type d'activité exercée. Les personnes qui ont des capacités créatives, dans quelque domaine que ce soit, et qui parviennent à les réaliser et à les développer ont la plupart du temps franchi une étape de la réalisation de soi. D'autre part, on remarque qu'elles sont souvent plus ouvertes. Ce serait donc un des critères de « santé » et de connaissance de l'Etre.

IV LES VALEURS

1) Réalités psychologiques et valeurs humaines :

Depuis longtemps, on essaie de construire un sytème de valeurs naturelles et psychologiques dans le but du bien-être, de l'éducation, et de l'idéal humain.

a) le libre choix : on remarque que les animaux font différents choix (exemple : pour la nourriture) et que ce qui réussit à ceux qui ont bien choisi réussit également aux autres. Cependant, il est difficile d'établir le bon choix pour les êtres humains, bien que l'on puisse remarquer une certaine « sagesse du corps » (chez le nouveau-né qui refusera le lait qu'il ne supporte pas par exemple).Le point commun entre animaux et humains est dans les besoins fondamentaux. Mais l'humain a en plus des besoins d'exploiter ses capacités selon des différences constitutionnelles, qui vont donc faire différer les valeurs de l'un à l'autre.

b) besoins fondamentaux et structures hiérarchiques . l'être humain a des besoins psychologiques autant que physiologiques, qui doivent être comblés par l'environnement.

- comme on l'a déjà vu, une fois qu'un besoin fondamental est satisfait, un autre plus secondaire s'y substitue, qui tend davantage vers le devenir.
- or, chaque individu porte en lui un désir et des capacités ou potentialités qui tendent vers la réalisation de soi; ce qui résoud la dichotomie entre l'Etre et le Devenir,puisque chacun est à la fois ce qu'il est et ce qu'il aspire à être.
- l'environnement ne crée rien, mais il aide à réaliser les potentialités embrionnaires chez chaque individu : il est donc indispensable.
- l'instinct n'est pas mauvais en soi;comme il pourrait sembler à première vue (agressivité, violence). Tout dépend de la situation (qui et pourquoi). Il y a une agressivité « saine » qui répond à certaines situations (voir introduction). Cependant, les personnes savent garder le contrôle de soi et s'autoréguler.

2) Forces régressives et psychopathologie :

Le problème naît lorsque le désir (besoin) de développement est moins fort que les autres. D'une part, il y a la répression fréquente des besoins fondamentaux par l'environnement, d'autre part le choix continuel que doit faire l'individu entre ses tendances négatives (régression, peur...) et ses tendances positives. Si la nature humaine a une grande force, celle de pouvoir accéder à la connaissance de soi; ce qui la fera pencher vers la santé, on doit aussi tenir compte de sa grande faiblesse toujours présente qui réside dans la peur et l'hésitation devant la réalisation de soi.

3) Valeurs, développement et santé :

- Pour essayer de définir l'être humain en trouvant quelles sont ses valeurs psychiques et biologiques (on se heurte à la culture en premier lieu, qui est souvent plus forte), il faudrait trouver un « spécimen » qui serait « celui qui sait choisir sainement ».
- La santé serait en fait un perpétuel va-et-vient entre les besoins de développement et les besoins de régression saine. Ces derniers, appelés également « valeurs de louvoiement », sont les besoins de sécurité, de calme, etc... qui s'opposent aux valeurs de défense ou régression non saine.
- La thérapie devrait être une aide à la découverte des valeurs intrinsèques et authentiques de l'individu : c'est donc avant tout une recherche de l'identité.

Remarque : la santé n'est pas l'adaptation totale à l'environnement (le soi n'est pas un instrument d'adaptation); elle réside au contraire dans le fait de connaître et de sauvegarder sa propre différence. (Par exemple, l'inconscient, qui est totalement détaché de l'environnement, fait partie intégrante du psychisme).

V - PROSPECTIVE

S'il y a des potentialités positives chez tous les individus, elles peuvent être modifiées, soit qu'elles soient rejetées par l'environnement, soit qu'elles le soient par un processus intrapsychique (souvent causé par la peur, comme on l'a vu). Mais il faut bien voir que la répression ne tue pas ce qu'elle réprime : le refoulé subsiste comme déterminant actif de la pensée et du comportement. La frustration n'est pas la seule source des maladies psychiques, les maladies de la personnalité provenant de l'arrêt du développement et de la réalisation de soi.

Insconcient, régression et processus primaires ne sont pas mauvais. La réalisation de soi vient de l'acceptation et de l'expression de son soi ou noyau intérieur, ainsi que de la réalisation de