

Autolibération

L. A. AMMANN

Editions Références
Paris
2004

Conception graphique
Suzanne Rubio

Crédit photographique
Robert Nageli

Réalisation
Magigraphi

Collection "Nouvel humanisme"
ISSN 1264-3157

Traduit de l'espagnol
Tous droits réservés
Copyright © L. A. AMMANN, 1980, 2004
Copyright © Editions Références, 2004,
pour la traduction française

ISBN 2-910649-08-3

Prologue à l'édition de 1980

Le présent livre est divisé en deux parties : la première, intitulée « Amélioration du comportement », traite de la relaxation, de la gymnastique psychophysique et de l'autoconnaissance ; la seconde intitulée « Opérative » développe les techniques de catharsis, de transfert et d'autotransfert. Ces techniques, au-delà du simple intérêt qu'elles présentent pour l'amélioration du comportement, sont des procédés de transformation au service d'un nouveau sens de la vie, si cela est la nécessité de l'intéressé.

Le choix des thèmes

Les trois thèmes de la première partie peuvent être travaillés indépendamment et dans un ordre quelconque. Cependant les thèmes de « Opérative » exigent de bien maîtriser tout ce qui précède.

Cette première partie offre donc différentes possibilités d'approche selon les intérêts de chacun. Par exemple, il est probable que les personnes de plus de 35 ans soient portées vers la relaxation et que les plus jeunes soient davantage intéressés par l'autoconnaissance. Cela s'explique ainsi : les personnes plus jeunes sont plus impatientes de

se connaître, de mettre de l'ordre et d'articuler des projets clairs pour leur vie, plutôt que de résoudre des problèmes de tensions. Elles interpréteront rarement ces tensions comme des pressions épuisantes, mais plutôt comme des stimulants intéressants pour le développement de leurs activités quotidiennes. Nombreux sont les facteurs qui peuvent intervenir dans le choix de l'un ou l'autre des travaux proposés. Aussi, la première partie est structurée de façon à permettre le découpage des thèmes.

Celui qui voudra maîtriser le système complet d'Autolibération devra entreprendre un apprentissage progressif, du plus simple au plus complexe. Pour mener un processus méthodique, il convient de suivre le texte dans l'ordre où il se présente.

Le système d'Autolibération

Sans aucun doute, dépasser la souffrance est une des nécessités les plus profondes de l'être humain. Le système d'Autolibération est conçu pour y répondre. Dans cette perspective, ce livre est un outil qui permet de dépasser la souffrance en modifiant des comportements.

Si aujourd'hui on a pu simplifier considérablement ce système grâce à des exercices et des explications théoriques simples, on doit aussi remarquer qu'il provient d'une philosophie complexe qui étudie la vie humaine du point de vue de son sens et de ses possibilités.

Souffrance et Autolibération

De nombreuses personnes pensent ne pas souffrir, mais elles reconnaissent qu'elles éprouvent des tensions, des peurs, de l'anxiété, des désaccords avec les autres et

un manque de sens à leur vie. Ces difficultés, dans leur ensemble, peuvent se résumer par le terme "souffrance".

L'objectif proposé par la doctrine sur laquelle se fonde Autolibération est le dépassement de la souffrance, ce qui consiste à être de plus en plus satisfait de soi-même.

Les trois voies de la souffrance

On souffre d'avoir échoué, d'avoir laissé passer des opportunités, d'avoir perdu des objets ou des personnes chères. On souffre du manque de reconnaissance familiale et sociale. On souffre de la difficulté d'atteindre ce que l'on désire pour soi-même et pour les autres. On souffre de la peur : la peur de perdre ce que l'on a, la peur de la solitude, de la maladie, de la vieillesse et de la mort.

On souffre non seulement par des sensations négatives du présent, mais aussi par des souvenirs négatifs et en imaginant des événements qui pourraient se produire. C'est pourquoi il est dit que les trois voies de la souffrance sont la sensation, la mémoire et l'imagination, utilisées à mauvais escient.

Le système d'Autolibération – qui intègre tout ce qui vient d'être expliqué – sert donc à la compréhension et au travail sur soi-même de façon intégrale. C'est ainsi qu'on ne peut rien obtenir avec les solutions partielles habituellement proposées et qui mènent fatalement à la frustration.

Théorie et pratique d'Autolibération

La théorie, qui accompagne les leçons, est exposée non pour compliquer l'exercice mais pour donner la meilleure compréhension possible de ce que l'on pratique, compréhension nécessaire pour un travail intégral.

Ces derniers temps, trop de “systèmes” sans fondement ont circulé, justifiés par les amis des auteurs ou par des personnages influents. D’autres systèmes ont été établis pour promouvoir des « méthodes du bonheur », basés sur des références douteuses comme la consommation d’oxygène, les battements cardiaques, etc. D’autres propositions se basent non seulement sur des opinions de seconde main et sur ces références douteuses, mais aussi sur la séduction des mots : paroles anciennes, paroles de lieux antiques, parfois même nimbées d’une aura scientifique.

D’autres ont recours à la technologie comme panacée, sans parler de la résurrection *néo-mesmérisme* de l’*Orgone*, avec ses conducteurs bi-électriques et ses cabines de charges bioénergétiques (qui ne sont guère plus sophistiquées que les cuves de Mesmer et du Marquis de Pueységur du XVIII^e siècle). Nous parlons ici des artifices dans le style des appareils de mesures de résistance galvanique de la peau, des électromyographes, des appareils de rétro-alimentation, des électroencéphalogrammes, etc. Dans ce domaine, le commerce va très loin, frisant joyeusement l’irresponsabilité.

Qui ne connaît des cas pittoresques comme celui-ci : on pose les électrodes d’un appareil de mesure sur les doigts afin de découvrir les difficultés qui font souffrir. Lorsque surgit un conflit, l’aiguille de l’appareil de mesure dévie et on envoie alors une décharge électrique ou un courant continu selon le cas. La répétition de ce procédé inhibiteur finit par “effacer” de la mémoire l’information conflictuelle... Le traitement est conclu par un sourire réconfortant avec une quelconque recette macrobiotique ou végétarienne qui compenserait les déséquilibres d’électrolytes sodium et potassium, reflétant le désordre

du système sympathique et parasympathique (?). S’il s’agit d’un gourou, les explications seront agrémentées de “prana” ; un occultiste parlera de médecines parallèles ou alternatives ; un diplômé nous impressionnera avec les dernières théories à la mode. De cette manière, des pratiques extravagantes mettent en situation de soumission à tout type d’expériences les personnes qui ont besoin d’aide. Sans bien comprendre ce qui se passe, ces personnes sont contraintes de subir ces expériences.

Compte tenu de la désorientation générale qui règne dans ce domaine et de l’accroissement du désarroi interne dont on souffre aujourd’hui, nous considérons que la responsabilité minimale envers l’intelligence et, en définitive, envers nos proches est d’éclaircir ce sujet. Quelle que soit la difficulté à expliquer les véritables problèmes de fond et les pratiques, nous ne devons repousser aucune occasion de le faire. Il aurait été plus simple pour nous et pour nos lecteurs de nous limiter à éditer un livre qui soit une simple succession de leçons, sans aucune explication. Nous n’avons pas fait ce choix et n’avons pas été démoralisé par le fait que celui-ci puisse restreindre le cercle de nos lecteurs. Quoiqu’il en soit, nous sommes convaincus que notre proposition est authentique ; qu’elle est intégrale quant à la libération de la souffrance ; et que nos pratiques doivent être accompagnées d’explications théoriques qui éclaircissent les objectifs généraux et le sens particulier de celles-ci.

Source doctrinaire du système d’Autolibération

Il y a 20 ans, des étudiants et des professionnels – parmi lesquels des psychiatres et de jeunes étudiants en

psychologie, sociologie et anthropologie – se regroupaient en Amérique du sud autour de l'enseignement de Silo. A cette époque, la Société Psychanalytique traversait une période de conflit, ce qui éloignait ses adhérents les plus avancés. En réalité, c'était le contexte social et culturel qui produisait cette crise.

De nouveaux courants apparaissaient dans le champ de la psychologie ; des méthodes de connaissances de soi, qui en Europe portaient déjà leurs fruits, faisaient irruption en Amérique du sud. Des vents renouvelés se levaient tandis que nos vieilles idoles tombaient l'une après l'autre : plus de tests de Binet, plus de diagnostics psychologiques de Rorschach, Ribot, Wundt, Weber, Fechner... La psychologie expérimentale s'était transformée en statistique ou en branche de la neurophysiologie. Les Gestaltistes avaient débarqué sur des plages très éloignées du débat de la psychologie de haut niveau. Wertheimer, Koffka et Köhler fusionnaient avec le comportementalisme grâce à Tolman et Kantor. Derrière tout cela, nous voyions une méthodologie très intéressante qui, de plus, avait de l'influence dans le champ de la logique, de la gnoséologie et même de l'éthique et de l'esthétique. Il s'agissait de la méthode phénoménologique husserlienne qui, depuis quelques temps, avait élaboré une critique du psychologisme, et se propageait avec Heidegger et la psychologie de l'existence. Le panthéon psychanalytique s'écroulait avec Sartre et ses critiques du schéma de l'inconscient, fondées justement sur l'application de la phénoménologie. Nous discutons, en particulier, d'un de ses essais les moins étudiés : son magnifique « *Esquisse d'une théorie des émotions* ». Quelle époque ! Le désordre et la disproportion en tout régnaient ! Tandis que certains d'entre nous consultaient des collègues universitaires à propos de la

méthode phénoménologique et des propositions structuralistes, ceux-ci répondaient avec de vieilles formules thomistes...

Pendant ce temps, Vogt, Jacobson et Schultz s'emparaient des pratiques du travail sur soi à force d'autohypnose et de relaxation, mélangeant parfois toutes sortes de techniques de yoga de Pantajjali et des Orientaux. Dans ce climat torride d'idéologies et d'expériences, Silo apparaissait comme une oasis. Il n'expliquait pas notre sujet, qui était la psychologie. Il ramenait tout problème à la souffrance et à ses chemins, aux façons d'explorer ces chemins et aux possibilités de surmonter la souffrance. A cette époque-là, ses propositions nous semblaient apparentées à une forme originale de bouddhisme. Par la suite, nous avons découvert qu'elles étaient aussi apparentées à certains enseignements chrétiens et musulmans. Aussi, cela nous paraissait un peu "mystique". Avec le temps, nous avons commencé à comprendre que le Siloïsme traitait en réalité des problèmes de fond de l'être humain qui, nécessairement, avaient été pris en considération par les grands systèmes d'expérience intérieure, très souvent imbriqués avec la philosophie et les religions.

Peu à peu, nous apprenions à valoriser des thèmes sans précédents dans l'histoire de la psychologie, comme la fonction de l'image porteuse de charges, la structuralité de la perception et de la représentation, l'importance des sens internes dans la production, la traduction et la déformation des impulsions, les distinctions entre les niveaux et états de conscience et la caractérisation de ceux-ci, l'influence du noyau de rêverie sur la façon dont se forment les comportements, l'influence de la protension sur la réponse différée et, bien sûr, une contribution inédite au sujet de l'espace et du temps de représentation*.

Quand ces thèmes furent mis en pratique et concrétisés, non comme une thérapie ou comme un remède aux souffrances psychiques mais comme un travail de développement personnel (et social), nous avons compris que nous étions en présence d'un des plus grands enseignements de notre temps. Le système d'Autolibération provient de cet enseignement.

Relation entre le système d'Autolibération et les différents courants de psychologie

En premier lieu, il existe des similitudes de langage entre le système d'Autolibération et les différents courants de psychologie. Il ne nous a pas semblé nécessaire de créer des néologismes lorsqu'il s'agit de termes communément acceptés en Psychologie. Par exemple, nous continuerons à parler de sensation, de perception et d'image, bien que nous expliquions ces phénomènes de façon nouvelle.

En second lieu, le système d'Autolibération, s'il accepte la présentation conventionnelle des thèmes, s'éloigne considérablement des autres courants quant aux méthodes et aux interprétations.

Un travail d'équipe

Ce livre est le résultat des contributions de J.J. Pescio, A. Martinez et de E. de Casas pour leurs études sur la catharsis et le transfert, des expériences sur les techniques de relaxation de P. Gudjonsson du *Synthesis Institute* de New York, de la thèse sur l'électroencéphalographie et les niveaux de conscience de la psychologue C. Serfaty des Ateliers de Travail Personnel de Caracas, des études de P. Deno sur l'application de l'expression corporelle au théâtre

et à la danse, de la synthèse sur la morphologie symbolique, sémiologique et allégorique de J. Caballero, des études de symbolique appliquée des architectes G.G. Huidobro et J. Swindom, de la remarquable collaboration du professeur S. Puledda sur l'autotransfert, et du travail méticuleux réalisé par le docteur A. Autorino sur le glossaire.

Bien sûr, nombreux sont les collaborateurs et les amis qui ont apporté à cet ouvrage leur expérience et leur talent. Alors que nous procédons aux dernières retouches, nous leur adressons nos remerciements de Las Palmas, non loin du lieu où le professeur Köhler réalisa ses travaux.

L. A. AMMANN

Las Palmas, Grande Canarie, Espagne

20 février 1979

(*) Aujourd'hui édité dans *Contributions à la Pensée*, première partie (Psychologie de l'image), Silo, Editorial Planeta, Buenos Aires, 1990. Version française à paraître aux Editions Références.

Prologue à la présente édition

Dix ans après la première édition de ce livre, j'ajouterai quelques précisions à l'occasion de la seconde édition.

De nombreuses personnes ayant utilisé ce document en sont satisfaites, tandis que les plus vives critiques proviennent de ceux qui n'ont pas lu le livre dans son intégralité. Cependant, l'une de ces objections est recevable : le préfixe "auto" du système Autolibération et du titre du livre qui en découle, a induit en erreur en laissant croire que ce système permettait le dépassement des conditionnements et des situations de violence, la découverte du sens de la vie et de plus, le développement de l'être humain par ses propres efforts, tout ceci de façon isolée. Je dois au contraire préciser que la valeur du système d'Autolibération dépend de l'action entreprise dans le monde social. C'est dans cette mesure que le travail sur soi peut avoir une signification, tout comme la formation personnelle a un sens si elle améliore les conditions de travail physique ou intellectuel d'un ensemble. Avant d'écrire ce livre, j'ai compris que l'action valable, non-contradictoire et libératrice est celle qui est dirigée non vers soi mais vers l'autre. Finalement, l'être humain est essentiellement ouvert au monde, il est monde et non isolement, il est histoire et il est société.

Par conséquent, le bénéfice que peut apporter le système d'Autolibération se mesurera au résultat obtenu quant au surpassement de la souffrance sociale, dotant les individus d'outils qui améliorent leur action.

Les explications sur "l'appareil" du psychisme et le travail des "centres" (avec leurs parties et sous-parties) n'ont pas d'autre prétention que de donner des repères pour la pratique. De ce point de vue, les explications doivent être considérées comme de simples éléments didactiques et non comme des descriptions de réalités psychiques. Bien sûr, je n'ai jamais cru que la structure psychophysique s'apparentait à une machine cybernétique, mais j'ai essayé de la représenter ainsi pour donner une approche qui, je l'espère, ne mène pas à des interprétations erronées.

L. A. AMMANN
Cordoba, Argentine,
30 juillet 1990.

Première partie

Amélioration du comportement

Pratiques de relaxation

Introduction

La pratique de la relaxation réduit les tensions musculaires externes et internes, ainsi que les tensions mentales. Par conséquent, elle permet de diminuer la fatigue et d'augmenter la concentration, facilitant ainsi le rendement des activités quotidiennes.

Recommandations

1. Prendre si possible une demi-heure chaque week-end afin de pratiquer plusieurs fois la même leçon. C'est la meilleure façon de procéder.
2. Après avoir appris et dominé une leçon, se la rappeler durant quelques minutes chaque soir, au moment où l'on s'endort. En cas d'insomnie, ce serait une raison de plus de le faire.

3. Appliquer ce que l'on a appris au cours de chaque leçon hebdomadaire aux situations quotidiennes qui produisent de l'angoisse, de la peur, de la colère, de l'anxiété ou plus généralement un malaise, c'est-à-dire des tensions.

4. En conclusion des pratiques de relaxation, nous exposerons une technique unique qui pourra être utilisée dans la vie quotidienne. Si on ne maîtrise pas le travail dans son ensemble, cette technique sera difficile à utiliser. Par contre, si on a suivi pas à pas toutes les autres techniques, on sera en condition d'appliquer une seule technique pour éliminer les tensions dans toutes les situations.

5. Lorsque la technique de relaxation de la dernière leçon a bien été assimilée, il faudra se familiariser avec elle en l'appliquant aux différentes situations de la vie quotidienne.

L'objectif proposé dans cette dernière leçon se réalisera à force de mettre en œuvre cette technique qui produit une relaxation automatique dans toute situation tendue.

Il arrivera un moment où, sans qu'on se le propose, les tensions s'élimineront automatiquement dès l'instant où elles se manifesteront.

Il est nécessaire de persévérer, en particulier à propos de la technique unifiée de la dernière leçon, car les tensions sont devenues une habitude : on ne peut pas les changer du jour au lendemain. Les résultats seront alors proportionnels à l'effort.

Leçon n°1

Relaxation physique externe

Nous allons étudier une méthode pour relaxer le corps. Avant de commencer cette pratique, à la base de toutes les autres, il est nécessaire de connaître les points du corps les plus tendus.

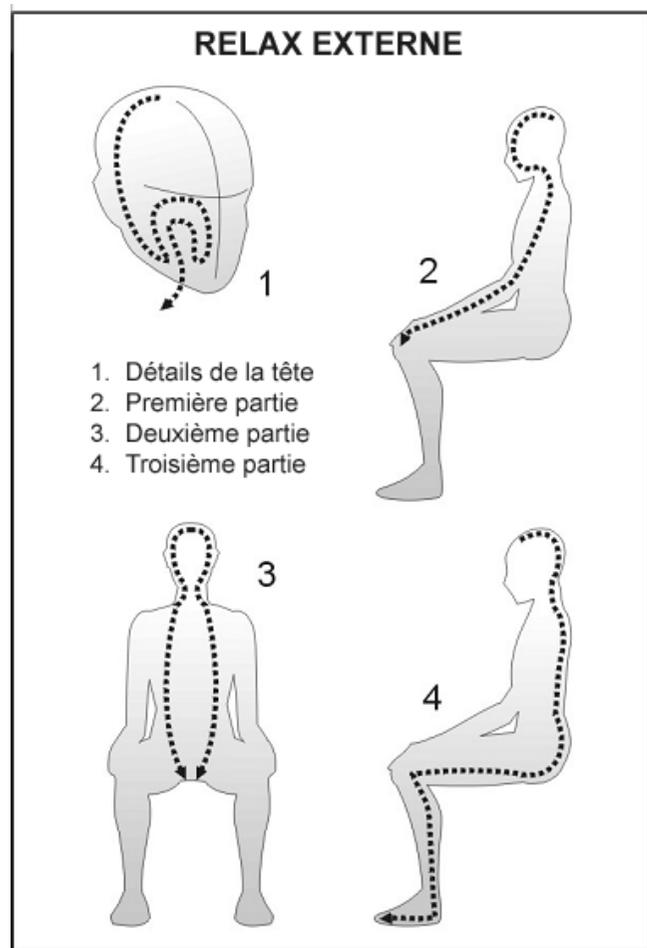
Quels points de votre corps sont tendus, en ce moment ?

Observez votre corps et découvrez ces points tendus. Peut-être le cou ? Peut-être les épaules ? Des muscles de la poitrine ou du ventre ?

Pour détendre ces points de tension permanente, vous devez avant tout commencer par les observer.

Observez maintenant votre poitrine, observez votre ventre, observez votre nuque ; observez aussi vos épaules. Là où vous rencontrez des tensions musculaires, n'essayez pas de les détendre, au contraire, augmentez-les. Tendez donc davantage les muscles qui sont tendus : ceux du cou,

des épaules, de la poitrine ou du ventre. Commencez donc par augmenter fortement les points de tension que vous rencontrez. Après quelques instants, relâchez subitement la tension que vous avez accentuée. Essayez une fois, deux



fois, trois fois. Tendez fortement les points de tension pendant un bref moment, puis relâchez-les subitement.

Vous êtes arrivé ainsi à relâcher les muscles les plus tendus ; vous l'avez appris en faisant l'inverse de ce que vous supposiez, c'est-à-dire en tendant davantage pour ensuite relâcher.

Une fois cette technique maîtrisée, vous allez sentir symétriquement les différentes parties de votre corps.

Commencez par sentir votre tête, le cuir chevelu, les muscles faciaux, la mâchoire. Ensuite, sentez les deux yeux en même temps, les deux côtés du nez, prêtez attention aux commissures des lèvres, à vos deux joues et descendez mentalement des deux côtés de votre cou ; prêtez attention à vos deux épaules puis, peu à peu, descendez par les bras, les avant-bras et les mains jusqu'à ce que toutes ces parties se trouvent complètement assouplies, bien relâchées.

Revenez à votre tête et réalisez le même exercice, mais, maintenant, descendez par l'avant du corps, par les deux muscles pectoraux, ensuite par l'abdomen. Descendez symétriquement par l'avant comme si vous suiviez deux lignes imaginaires. Vous arrivez au bas ventre. Là où le tronc se termine, tout doit se trouver entièrement relâché.

Reprenez maintenant depuis le début : revenez mentalement à votre tête mais cette fois, commencez à descendre par la nuque. A présent, descendez en suivant deux lignes symétriques qui, partant de la nuque, passent par les épaules, puis par les omoplates. Descendez symétriquement le long du dos, jusqu'aux muscles fessiers ; continuez par les jambes et poursuivez progressivement jusqu'à la pointe des pieds.

A la fin de cet exercice, et lorsque vous l'aurez dominé, vous devrez sentir une bonne relaxation musculaire externe.

Leçon n°2

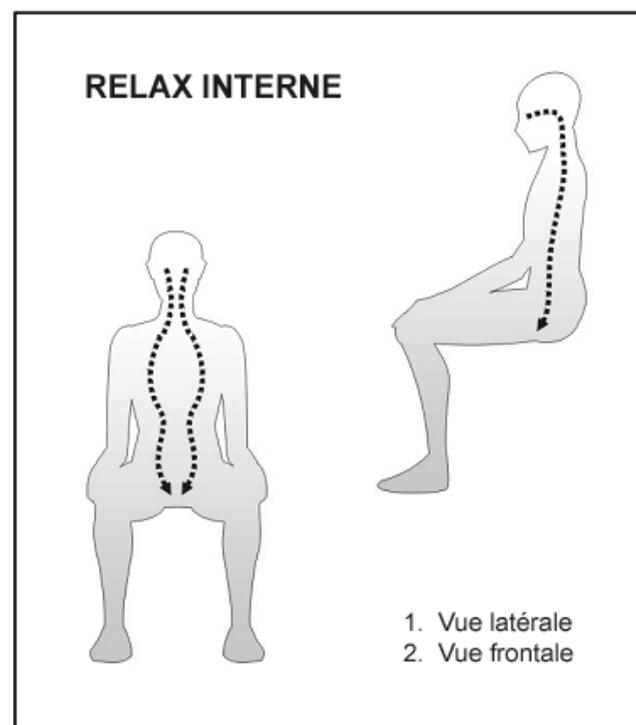
Relaxation physique interne

Souvenez-vous de la leçon précédente et réalisez tous les déplacements indiqués dans celle-ci, en la répétant autant de fois que nécessaire, jusqu'à obtenir le registre de bien maîtriser la technique proposée. Faites en sorte d'effectuer la relaxation de plus en plus rapidement, sans pour autant en diminuer la profondeur.

Evidemment, il est plus important que vous maîtrisiez la relaxation des muscles faciaux, des muscles du cou et de la nuque et des muscles du tronc en général. Il est secondaire de maîtriser la relaxation des bras et des jambes. Habituellement, on pense d'une autre manière et ceci fait perdre un temps considérable aux pratiquants.

Souvenez-vous que votre tête, votre cou et votre nuque, votre visage et bien sûr votre tronc dans son ensemble sont plus importants que les membres.

Maintenant nous allons aborder la relaxation interne. Reprenez votre tête comme référence. Sentez vos yeux, sentez fortement les globes oculaires, les muscles qui entourent les deux yeux. A présent, sentez vos deux yeux par l'intérieur simultanément. Vous expérimentez la sensation intérieure et symétrique des deux yeux puis, en allant vers l'intérieur de la tête, relâchez vos yeux, relâchez-les complètement. A présent, effectuez une "chute" à l'intérieur de la tête... laissez-vous glisser à l'intérieur et relaxez-vous complètement. Continuez la chute par une



sorte de tube vers les poumons. Sentez symétriquement les poumons par l'intérieur et détendez-les. Continuez à descendre intérieurement par l'abdomen, en relaxant toutes vos tensions. Continuez à descendre par le bas-ventre, en relâchant l'intérieur en profondeur, jusqu'au bas du tronc, en laissant tout dans une relaxation parfaite.

Comme vous pouvez le vérifier, dans ce deuxième type de relaxation, nous n'avons pas tenu compte des bras et des jambes. On part des yeux vers l'intérieur de la tête et l'on descend comme si l'on chutait résolument vers le bas du tronc.

Pratiquez plusieurs fois cet exercice en vérifiant à la fin qu'aucun muscle extérieur n'est encore tendu. Les muscles externes doivent être restés parfaitement relaxés. Vous devez également avoir obtenu une bonne relaxation interne. Cela vous permettra d'avancer vers les exercices suivants qui sont un peu plus complexes.

Leçon n°3

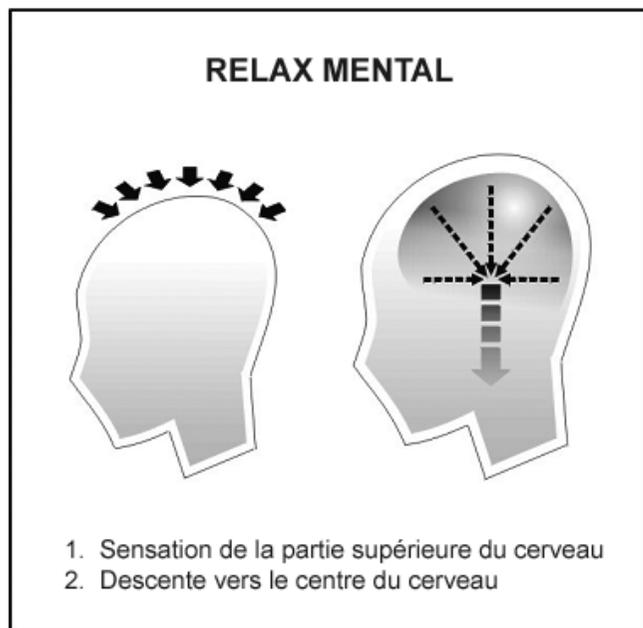
Relaxation mentale

Pratiquez de nouveau la leçon n°2 et faites en sorte de ne pas vous arrêter davantage sur un point que sur un autre. Répétez, en essayant de rendre vos déplacements intérieurs plus rapides, sans perdre en profondeur. Si vous croyez maîtriser ces exercices, vous pouvez continuer.

Dans cette leçon n°3, nous travaillerons la relaxation mentale.

Sentez de nouveau votre tête. Là se trouve le cuir chevelu, plus bas se trouve le crâne. Commencez par sentir votre cerveau par l'intérieur ; sentez votre cerveau comme s'il se trouvait "tendu". Assouplissez cette tension vers l'intérieur de votre cerveau et vers le bas, comme si la relaxation descendait.

Maintenez votre attention. Faites descendre progressivement cette tension, comme si la partie supérieure de



vosre cerveau devenait de plus en plus douce, de plus en plus agréable. Descendez vers le centre de votre cerveau, plus bas que le centre, encore plus bas, avec une sensation de plus en plus cotonneuse, douce et tiède.

Répétez plusieurs fois cet exercice, jusqu'à en acquérir la maîtrise progressivement.

Leçon n°4

Expérience de paix

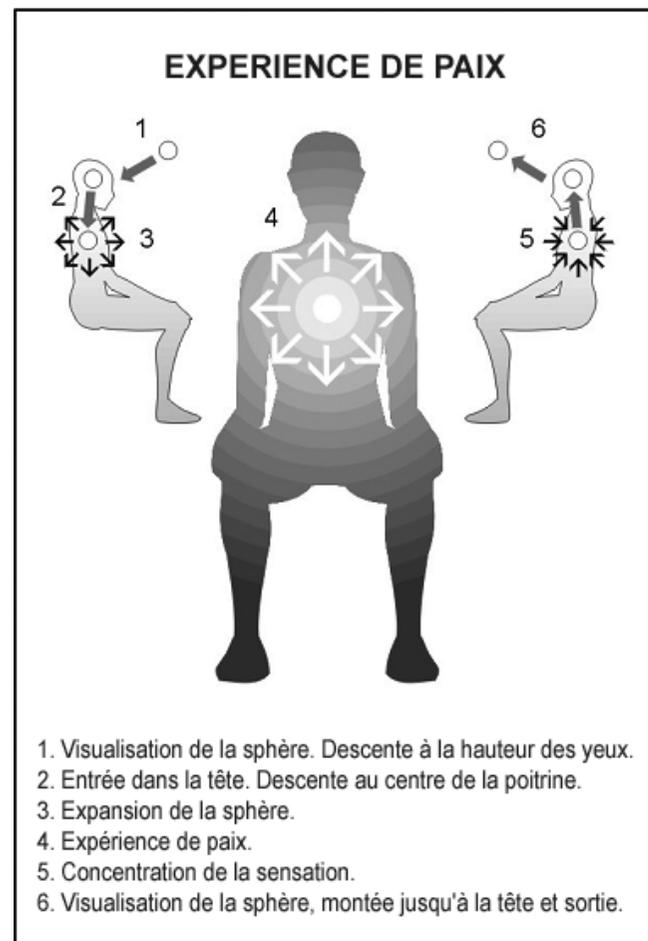
Répétez plusieurs fois la leçon précédente jusqu'à ce que vous puissiez pratiquer rapidement la relaxation mentale.

Voici une façon de vérifier vos progrès : faites quelques pas dans la pièce où vous êtes ; ouvrez et fermez quelques portes, prenez et déposez au même endroit quelques petits objets. Revenez ensuite à votre point de départ. On suppose bien sûr que vous avez commencé à réaliser ces actions à partir du registre intérieur de relaxation mentale étudiée lors de la leçon précédente.

Lorsque vous maîtriserez ce procédé, vous pourrez tenter des expériences plus complexes au quotidien.

Vous maîtrisez maintenant les trois formes de relaxation. Vous connaissez la relaxation physique externe, la relaxation physique interne et la relaxation mentale. A présent, vous êtes en condition d'appliquer ces relaxations à

la vie quotidienne d'une façon rapide et efficace. Jusqu'à présent, vous avez essentiellement travaillé avec vos muscles et vos sensations internes. Mais dans cette leçon, vous allez entreprendre un travail un peu différent. Vous



allez apprendre à vous exercer avec les images mentales. Ce sont les images qui provoquent des tensions, mais elles peuvent aussi amener la relaxation. Par exemple, imaginez un incendie où vous vous trouvez ; vous pourrez facilement vous rendre compte que vos muscles se tendent. Par contre, à mesure que l'incendie s'éteint, vous observerez que vos muscles se détendent et vous ressentirez une sensation interne de détente. Dans cette leçon n°4, nous allons commencer à travailler avec une certaine image de grande utilité pour la suite du travail : nous réaliserons l'expérience de paix.

Commencez par imaginer une sphère transparente au-dessus de vous, qui descend en passant par votre tête et finit par se loger au centre de la poitrine, au niveau du cœur.

Au début, certaines personnes éprouvent des difficultés à bien imaginer une sphère. Ceci n'a pas d'importance, pourvu que ces personnes ressentent une sensation agréable dans la poitrine, sans l'aide de l'image sphérique. Sans doute, avec le temps, elles pourront visualiser correctement cette sphère qui descend et finit par se placer au centre de la poitrine.

Partant de cette image logée au centre de votre poitrine, faites-la grandir lentement, comme si elle s'étendait de plus en plus, jusqu'à atteindre les limites du corps. Lorsque du centre de la poitrine, la sensation s'est étendue à tout le corps jusqu'à ses limites, une chaude sensation de paix et d'unité intérieure surgit. Laissez-la agir d'elle-même.

Il est important que cette sensation s'étende jusqu'aux limites du corps, c'est-à-dire rayonne de plus en plus du centre de la poitrine vers les limites du corps, jusqu'à obtenir une sorte luminosité intérieure. Lorsqu'elle attendra les limites du corps, la détente sera complète.

Parfois, la respiration devient plus ample et accompagne les émotions positives qui se présentent : des émotions agréables, des émotions inspiratrices. Mais ne prêtez pas grande attention à la respiration, laissez-la seulement accompagner les émotions positives.

Parfois aussi, certains souvenirs et des images très vives surgissent. Mais intéressez-vous plutôt au registre de paix qui s'amplifie.

Quand ce registre, qui a commencé dans la poitrine, s'est étendu à tout le corps jusqu'à ses limites, on aura maîtrisé la partie la plus importante de l'exercice. Alors surgira l'expérience de paix. Vous pourrez rester quelques minutes dans cet état intéressant. Ensuite, faites lentement revenir la sensation et l'image jusqu'à la poitrine, près du cœur. De là, amenez-la de nouveau à votre tête, pour faire disparaître "la sphère" que vous avez utilisée depuis le début de l'exercice.

Ainsi se termine l'expérience de paix.

Souvenez-vous que si vous n'êtes pas correctement relaxé, comme nous l'avons expliqué lors des leçons précédentes, cette importante expérience de paix ne pourra pas se manifester.

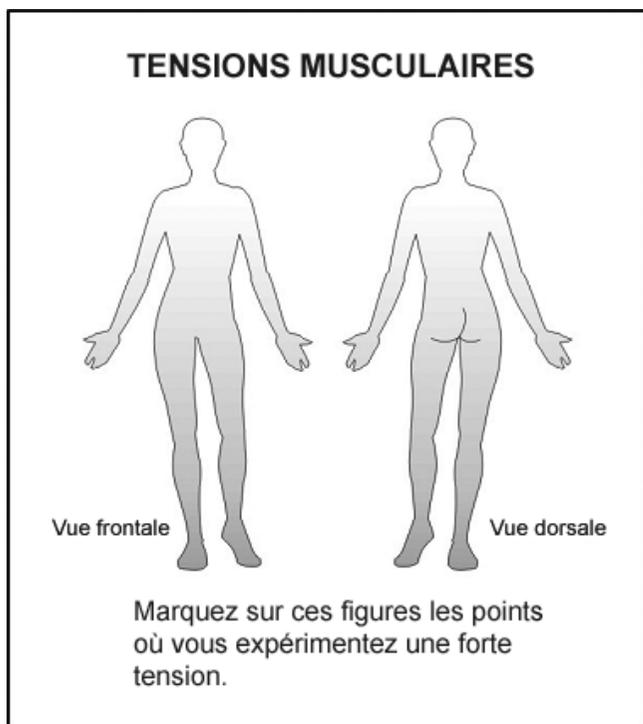
Leçon n°5

Images libres

Avant de continuer, nous recommandons de répéter de nouveau la leçon précédente.

Maintenant, nous allons poursuivre avec les images libres. Mettez-vous dans un état de parfaite relaxation interne, externe et mentale. Laissez alors librement défiler les images qui apparaissent.

Observez ces images de vos situations quotidiennes, les images liées aux relations avec les autres, les images liées à votre travail, les images de vos amis, de votre famille. Observez que certaines d'entre elles produisent en vous un certain malaise, elles produisent des tensions musculaires particulières. Prenez en compte ces images puis, après cet exercice, prenez-en note, sans essayer pour l'instant de travailler avec ces images. Laissez-les simplement défiler dans votre esprit et observez celles qui produisent plus particulièrement des tensions en vous.



Répétez plusieurs fois cet exercice d'images libres.

Répétez-le et prenez des notes à chaque fois, jusqu'à comprendre quelles images produisent des tensions en vous et dans quelles parties de votre corps ces tensions s'expriment avec le plus d'intensité.

Leçon n°6

Direction d'images

Procédez comme lors de la leçon précédente : après une bonne relaxation, laissez surgir librement les images. Observez ces images qui vous provoquent particulièrement des tensions musculaires. Quand apparaissent clairement certaines de ces images, arrêtez-les et visualisez-les bien ; repérez aussi dans quels points de votre corps se produisent des tensions musculaires. Puis, sans laisser partir ces images, en les retenant dans votre esprit, relâchez vos muscles. Relâchez-les complètement jusqu'à ce que vous puissiez visualiser de nouveau ces images sans ressentir aucune tension.

Essayez une fois, deux fois, trois fois. Laissez défiler les images. Observez celles qui provoquent des tensions particulières. Retenez ces images qui sont à l'origine de tensions et commencez à vous relaxer profondément jusqu'à ce que ces images ne produisent plus de tension.

Il est important que vous vous exerciez plusieurs fois avec cette technique. Dans la mesure du possible, appliquez-la dans la vie quotidienne ou durant les quelques minutes de travail que vous réalisez chaque soir avant d'aller dormir.

Dans cette leçon n°6, vous avez appris à diriger vos images.

Leçon n°7

Conversion d'images quotidiennes liées à des tensions

Maintenant, nous allons travailler à la transformation des images quotidiennes. Cette pratique est fondée sur ce qui a été expliqué au sujet de la capacité qu'ont les images de créer des tensions musculaires ou d'aider à la relaxation.

Si vous avez travaillé correctement vos images dans les leçons précédentes, vous avez parfaitement compris cette vérité. Vous savez par expérience quelles sont les situations de la vie quotidienne qui créent en vous une tension particulière.

Prenez note de ces situations avant de commencer l'exercice. Pour cela, revoyez tout ce que vous faites dans votre vie quotidienne. Examinez les relations que vous avez avec d'autres personnes au travail, dans votre foyer, dans la vie sociale, avec votre compagne ou compagnon sexuel, etc.

Il y a des personnes qui suscitent en vous une gêne particulière, que ce soit parce que vous êtes en position de

supériorité ou en situation de subordonné, en situation de père ou de fils, de maître ou d'élève. Dans diverses situations, vous vous trouvez avec différentes personnes dont certaines provoquent en vous ces tensions ou ces désagréments particuliers.

Si vous examinez mentalement ces situations, vous pourrez noter celles qui vous incommode le plus, pour ensuite faire disparaître ces gênes.

Lorsque vous avez revu cela parfaitement, commencez, après une profonde relaxation, à vous souvenir de ces personnes et à imaginer ces situations.

Stoppez alors les images. Maintenez les images dans lesquelles vous vous voyez en situation difficile... et commencez peu à peu à détendre les muscles mais en ajoutant maintenant un élément très important : ajouter de nouvelles images qui changent favorablement la situation.

Vous comprendrez qu'il n'est pas difficile d'imaginer maintenant cette personne qui provoquait des tensions en vous, de l'imaginer dans une relation différente avec vous, dans une relation nettement améliorée. Observez les bons côtés de cette personne et changez la situation précédente en une situation plus satisfaisante.

Observez les situations où vous rencontrez des difficultés et découvrez que, même dans ces situations, certains aspects positifs peuvent être appréciés.

Recherchez le bon côté des choses, rendez positives ces images, rendez-les agréables, donnez-leur une certaine touche plaisante. Si vous transformez en positif ces situations ou les images de ces personnes tout en relaxant en même temps profondément vos muscles, vous réaliserez de grands progrès.

Répétez plusieurs fois cet exercice de conversion d'images quotidiennes avant de passer à la leçon suivante.

Leçon n°8

Conversion d'images biographiques liées à des tensions

Cette leçon traite de la transformation d'images biographiques, c'est-à-dire d'images de personnes, d'objets ou de situations qui sont en rapport avec des moments décisifs de votre vie.

Commencez par vous souvenir de votre vie, de la petite enfance jusqu'à aujourd'hui.

Maintenant, préparez-vous à ce travail. Prenez de quoi écrire pour noter ce dont vous vous souvenez et procédez de la façon suivante : commencez à partir de la petite enfance et notez les différentes situations en soulignant celles qui vous sont particulièrement problématiques. Faites alors une petite biographie, c'est-à-dire une petite histoire personnelle. Tout en écrivant, vous vous souviendrez des différentes situations ; certaines très difficiles,

certaines désagréables, d'autres moins ; faites ceci en partant de l'enfance, en passant par l'adolescence, la jeunesse jusqu'au moment actuel.

Ce qui est arrivé tout au long de la vie et qui n'a pas été bien compris appartient apparemment au passé. En fait, il n'en est pas du tout ainsi. Ces images de situations difficiles agissent en ce moment même, sans que vous vous en rendiez compte : parfois lorsque quelque chose vous rappelle ces situations, d'énormes tensions apparaissent en vous.

Vous comprendrez que cette leçon est particulièrement importante par la profondeur du travail que vous effectuez maintenant.

Considérez votre vie, recherchez dans votre mémoire, cherchez les situations difficiles et comprenez que ces situations sont une source considérable de tensions et de gênes pour vous.

Après avoir réalisé votre biographie, en ayant pris bonne note de ces événements, vous êtes en condition de travailler.

Maintenant, vous connaissez les situations difficiles de votre vie. Commencez par une relaxation profonde et évoquez ces situations difficiles afin de les convertir en situations favorables, comme expliqué dans la leçon précédente.

Changez-les en images favorables, joyeuses ; rendez positives ces situations de votre vie et, en même temps, relaxez complètement vos muscles.

Connaissant cette technique, vous pouvez réaliser cet exercice une fois, deux fois, trois fois et plus si nécessaire.

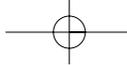
Procédez de cette façon jusqu'à ce que ces situations difficiles perdent leur charge négative et soient converties en de nouvelles images favorables, produisant ainsi une relaxation profonde et durable en vous.

Leçon n°9

Technique unifiée de relaxation

Vous devrez enregistrer correctement et d'une façon profonde cette technique afin qu'elle soit la seule que vous appliquiez dans la vie quotidienne. Souvenez-vous que cette technique sera votre seule alliée dans les situations difficiles de la vie. Pour cette raison, ne la travaillez pas tant que vous n'avez pas l'absolue certitude de maîtriser tout ce qui a été expliqué dans les leçons précédentes. Sinon, vous ne pourriez appliquer automatiquement cette technique et vous n'obtiendriez pas les résultats souhaités. C'est pourquoi il est recommandé de suspendre le cours pour revoir à nouveau tout ce qui a été fait jusqu'à présent, en étudiant les difficultés et en perfectionnant le travail autant de fois que nécessaire.

Ayez une parfaite maîtrise des leçons précédentes, et à partir de ce moment-là, disposez-vous à travailler pour intégrer cette technique intégrale de relaxation.



Vous souvenez-vous de la leçon n°4, dans laquelle l'expérience de paix a été expliquée ? C'est de cela qu'il s'agit. Vous procéderez de la façon que nous allons expliquer à présent : serrez fortement le poing, contractez les muscles du poing, évoquez l'expérience de paix, et relâchez subitement la tension de votre main, de sorte qu'en relâchant la tension, l'expérience de paix se manifeste.

Comprenez bien ce qui est expliqué : contractez votre poing, toujours le même poing, évoquez l'expérience de paix et vous relâchez subitement la tension de votre main. En la relâchant, l'expérience de paix doit devenir complète.

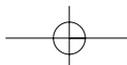
Pour acquérir cela, vous devez répéter cet exercice de nombreuses fois afin que l'expérience de paix demeure associée à ce geste.

Vous provoquez une tension en évoquant l'expérience, et vous relâchez subitement en produisant ce registre interne de relaxation.

Pratiquez de nombreuses fois cette technique et lorsque vous l'avez enregistrée correctement, lorsque vous pouvez la répéter d'une façon plus rapide, appliquez cette technique dans la vie quotidienne. Ne l'appliquez pas de façon inutile, mais seulement dans de véritables situations difficiles dans lesquelles on perd facilement son calme.

Observez que toute situation difficile crée des tensions. Profitez de cette tension pour serrer le poing, en déplaçant la tension de cette situation à votre poing et là, relâchez, détendez ; la relaxation complète se manifesterá alors. De cette manière, vous pourrez automatiquement canaliser la tension excessive. Immédiatement, vous vous relaxerez complètement.

Souvenez-vous de l'expérience de paix, souvenez-vous que vous avez utilisé l'image de la sphère transparente comme appui, et en vous appuyant sur cette image



vous êtes parvenu à effectuer des relaxations profondes en étendant la sphère à partir du centre de la poitrine jusqu'à atteindre de façon lumineuse les limites de votre corps.

Si vous avez enregistré correctement cette diffusion de l'image vers les limites de votre corps, vous avez obtenu cette expérience de relaxation, de paix profonde.

Dans le cas présent, il n'est pas nécessaire d'imaginer cette sphère, car vous l'avez déjà suffisamment travaillée. Ce que vous devez obtenir c'est la sensation qui s'étend du centre de la poitrine jusqu'aux limites du corps. Une profonde relaxation est obtenue, qui va de l'intérieur jusqu'aux muscles les plus externes.

Ainsi, si vous contractez subitement les muscles de votre main au moment même où se produit une tension et que vous évoquez l'expérience de paix au centre de votre poitrine, en relâchant les muscles de votre main, le corps se relaxera aussi complètement. La relaxation passera du centre de votre poitrine vers la périphérie de votre corps. Vous obtiendrez alors une relaxation complète.

Il n'est pas difficile de comprendre le mécanisme, mais l'appliquer efficacement comporte des difficultés. C'est pourquoi il faut le répéter de nombreuses fois au cours de diverses situations jusqu'à ce qu'il reste intégré en vous d'une façon permanente.



Révision

1. Pratiquez rapidement et en une même séquence, les relaxations externe, interne et mentale. Ensuite, répétez en perfectionnant uniquement les points où vous avez rencontré des difficultés.

2. Pratiquez rapidement l'expérience de paix et ensuite perfectionnez uniquement les points où vous avez rencontré des difficultés.

3. Pratiquez l'expérience de paix en situations quotidiennes (en commençant par les situations les plus simples pour aller vers les plus complexes).

4. Révisez le travail d'images tendues quotidiennes en perfectionnant là où vous avez rencontré des difficultés.

5. Révisez le travail d'images tendues biographiques en perfectionnant là où vous avez rencontré des difficultés.

6. Pratiquez la technique unifiée de relaxation en suivant la méthode depuis les situations quotidiennes les plus simples (les moins tendues) jusqu'aux situations les plus complexes (les plus tendues).

Pratiques psychophysiques

Introduction

La gymnastique psychophysique vise à augmenter la maîtrise de soi dans la vie quotidienne. C'est un système de pratiques d'autocontrôle et de développement intégral. Cette gymnastique permet de rétablir l'équilibre entre le mental et le corps.

Parler de santé et de vigueur revient à parler d'équilibre. Pour l'obtenir, rien n'est mieux que d'exercer le corps et l'esprit simultanément.

A la différence du sport ou de la gymnastique, ces travaux n'ont pas pour but d'obtenir un plus grand développement musculaire ni une augmentation de la résistance ou de l'agilité.

Ces travaux ne traitent pas non plus de techniques qui modèlent le corps.

Les exercices permettent à celui qui les pratique de comprendre quels sont ses points les plus faibles dans la

maîtrise de lui-même. C'est pourquoi, bien qu'il vous soit proposé de réaliser toutes les techniques, il faudra en extraire celles qui sont les plus difficiles à exécuter, jusqu'à en obtenir la maîtrise. C'est le point le plus important.

Recommandations

1. Réalisez le cours en compagnie d'autres personnes.
2. Perfectionnez les techniques que vous avez sélectionnées comme étant les plus difficiles à exécuter et abordez-les séparément, à des moments opportuns de la vie quotidienne. Lorsque vous connaîtrez les exercices, vous comprendrez quels peuvent être ces moments.
3. Inscrivez sur un cahier de notes toutes vos observations, leçon par leçon.

Leçon n°1

Postures corporelles et états mentaux

Si vous avez observé les postures corporelles d'une personne déprimée et celles d'une personne joyeuse, vous comprendrez rapidement la relation entre postures corporelles et états mentaux. Soulignons que, de même que l'état mental amène le corps à prendre des postures précises, la posture corporelle induit des états mentaux. Dans la relaxation, nous avons étudié ce phénomène sous un autre angle.

Nous distinguons deux phénomènes concernant les postures corporelles :

- 1- les postures statiques, les plus générales étant : debout, assis, couché.
- 2- les postures dynamiques, les plus générales étant : avancées, reculs, inclinaisons, changements dans la façon de marcher et mouvements de transition.

■ Série n°1

Statique corporelle

A- Tenez-vous debout, comme vous le faites habituellement. Imaginez une ligne qui passe verticalement de la tête au sol. Ainsi, vous comprendrez immédiatement si votre tête est mal placée, si la poitrine est enfoncée, l'abdomen hors de sa place ou le bas ventre caché (les fesses étant alors hors de la ligne).

N'essayez pas de corriger les mauvaises postures. Prenez-en simplement note et mémorisez bien leurs détails.

Ensuite, dessinez dans le cahier votre silhouette vue de profil, telle que vous l'imaginez. Marquez les points que vous considérez comme incorrects par rapport à la ligne verticale et vous comprendrez ce que vous devez corriger.

Faites la même chose mais à présent debout. Corrigez tous les défauts... vous verrez que ce n'est pas facile, car au fil des années vous avez pris de mauvaises habitudes dans vos postures.

Lorsque vous croyez avoir adopté la posture correcte, essayez de coller les talons et le dos contre un mur. Observez et continuez à corriger.

B- Asseyez-vous sur une chaise selon votre habitude. Ayez recours à la ligne imaginaire et prenez note des erreurs de posture. A présent, corrigez-les. Pour finir, collez les fesses et le dos au dossier de la chaise. Répétez plusieurs fois.

C- Allongez-vous. Relâchez les muscles. Observez les parties du corps qui restent en mauvaise position ou qui créent de fortes tensions. Prêtez attention à la position de la tête et du dos. Corrigez. Répétez plusieurs fois.

■ Série n°2

Dynamique corporelle

A- Marchez selon votre habitude. Observez les erreurs de posture. Marchez ensuite en essayant de maintenir la posture correcte que vous avez déterminée dans l'exercice précédent.

B- Marchez, asseyez-vous et levez-vous à nouveau pour reprendre la marche. Faites tout ceci selon votre habitude. Effectuez les mêmes opérations mais en corrigeant les postures.

C- En maintenant la posture appropriée, ouvrez et fermez une porte. Observez si vous "sortez" des postures correctes. Répétez plusieurs fois.

D- Marchez, baissez-vous pour prendre un objet au sol. Marchez, baissez-vous à nouveau pour poser l'objet. Observez si vous "sortez" des postures correctes. Répétez plusieurs fois.

E- Marchez et puis saluez les participants. Parlez brièvement avec eux. Marchez à nouveau. Observez à quels moments vous "sortez" des postures correctes. Répétez plusieurs fois.

Recommencez la leçon en réalisant à nouveau ce qui est proposé dans les séries 1 et 2. Prenez note de vos observations. Entendez-vous avec les autres participants pour que dans les leçons à venir, chacun corrige les mauvaises postures des autres.

Important : proposez-vous d'appliquer vos résolutions dans la vie quotidienne jusqu'à la prochaine réunion.

Leçon n°2

Travail des centres. Types humains. Centre végétatif

Lorsqu'une personne subit des changements émotifs, de nombreuses choses s'altèrent à l'intérieur d'elle-même, entre autres sa respiration. Quand on s'émeut, le cœur s'agite, la respiration devient haute, la voix s'entrecoupe et on remarque aussi des changements de ton.

Certains états internes sont liés non seulement à des postures corporelles, mais aussi à des façons de respirer précises.

Connaissant ces relations, certaines personnes parviennent à modifier leurs états d'âmes négatifs, adoptant des postures appropriées ou en changeant leur façon de respirer. Il ne faut pas croire que ces modifications s'obtiennent instantanément. Tout arrive avec un "retard" de quelques minutes... Expliquons ce point.

Si, pour une raison quelconque, mon état émotif est négatif, il y aura de la confusion dans mes idées. Mes postures corporelles deviendront incorrectes et ma respiration sera déficiente. Je peux me mettre à marcher en prenant les postures correctes que je connais déjà. L'état négatif maintiendra son inertie encore un moment. Mais si je maintiens l'attitude corporelle appropriée, je pourrai vérifier après quelques minutes que mon état d'âme commence à changer dans un sens positif.

Si je contrôle ma façon de respirer, il en sera de même. Mais je dois d'abord observer ma façon habituelle de respirer et apprendre à la modifier.

On comprendra plus loin qu'en prenant des postures correctes et en exerçant correctement le système respiratoire, les activités intellectuelles, émotives et motrices commencent à se déployer d'une façon équilibrée ; ce qui est d'une très grande utilité mais quelques explications préalables sont pourtant nécessaires.

D'une manière générale, nous disons que les activités humaines sont régulées par des centres nerveux et glandulaires.

Nous distinguons donc :

A) Le centre intellectuel : il régule l'élaboration des réponses pensées, la relation entre les différents stimuli, la relation entre les données et l'apprentissage.

B) Le centre émotif : il régule les sentiments et les émotions en tant que réponses à des phénomènes internes et externes.

C) Le centre moteur : il régule la mobilité de l'individu et les opérations corporelles.

D) Le centre végétatif : il régule l'activité interne du corps.

Les centres travaillent à des vitesses différentes, le plus lent étant l'intellectuel et le plus rapide le végétatif.

En général, un changement végétatif modifie le fonctionnement des autres centres qui répondront à ce changement avec un peu plus de lenteur. En agissant sur le centre moteur, on peut aussi modifier l'activité émotive et intellectuelle. Lorsque nous parlons de corriger les postures corporelles, nous nous appuyons sur ce fait. Lorsque par contre nous parlons de façons de respirer appropriées, nous nous appuyons sur le fait que le centre végétatif modifie l'activité des autres centres.

Chaque personne a tendance à travailler davantage avec un centre qu'avec les autres. C'est pour cette raison que l'on peut parler pour les êtres humains de types intellectuels, émotifs, moteurs et végétatifs (ou instinctifs).

Dans ce cours, nous voulons exercer tous les centres.

Nous commencerons par le centre végétatif et, leçon par leçon, nous mettrons en marche tous les autres centres. Chacun pourra alors comprendre quels sont les centres qu'il contrôle le moins et sur lesquels il devra travailler avec d'autant plus de persévérance.

■ Série n°3

Centre végétatif. Respiration complète

Asseyez-vous correctement sur une chaise. Fermez les yeux et relâchez les muscles du mieux que vous pouvez. Expulsez tout l'air sans effort. Ensuite, gonflez le ventre et commencez à inspirer en faisant en sorte que la sensation soit de "remplir le ventre". Conservez l'air quelques instants et expulsez-le. On appelle cette partie de l'exercice "respiration basse".

Quand celle-ci est maîtrisée, passez à l'opération suivante à partir de la respiration basse : rentrez le ventre et

vous sentirez l'air monter à la poitrine (on renforce cette sensation en dilatant la cage thoracique et en poussant les épaules vers l'arrière). Conservez l'air quelques instants et expulsez-le. On appelle cette partie de l'exercice "respiration moyenne".

Pour finir, faites passer l'air du ventre à la poitrine et de là, vers la partie haute de la poitrine, vers la gorge (on renforce l'opération en baissant les épaules et en étirant légèrement le cou). On appelle cette partie de l'exercice "respiration haute".

Faites maintenant le cycle complet de la respiration basse, moyenne et haute dans une même inspiration, en expulsant l'air à la fin de l'exercice.

Pour synthétiser l'exercice, asseyez-vous correctement, fermez les yeux, relâchez les muscles et faites ce qui suit : expulsion de l'air-dilatation du ventre-entrée basse de l'air-montée vers le centre de la poitrine-montée vers la partie haute-expulsion.

Au début, l'exercice est discontinu, mais en le répétant on obtient un cycle harmonieux et continu d'entrée et de sortie d'air dans les trois niveaux des poumons. Ceux-ci auront travaillé intégralement à la fin de l'exercice.

Veillez à ce que la respiration complète soit de plus en plus douce, jusqu'à ce que soit éliminé tout effort dans son exécution.

Important : pratiquez plusieurs fois la respiration complète. Prenez note de vos difficultés et proposez-vous de pratiquer l'exercice deux ou trois fois par jour, jusqu'à la leçon suivante. Selon les résultats obtenus, vous pourrez utiliser cette façon de respirer comme exercice quotidien ou lorsque vous désirerez équilibrer votre état corporel et mental.

Leçon n°3

Les centres, leurs parties et leurs sous-parties. Centre moteur

Nous allons voir comment fonctionnent les différents aspects, les différentes "parties" du centre moteur. Mais auparavant, nous présentons ci-dessous un schéma général des centres, afin que vous ayez une compréhension plus claire de notre système de pratiques.

	<i>Partie intellectuelle</i>	<i>Partie émotive</i>	<i>Partie motrice</i>
<i>Centre intellectuel</i>	<i>Abstractions</i>	<i>Habitudes intellectuelles (intérêts, curiosité)</i>	<i>Images</i>
<i>Centre émotif</i>	<i>Intuitions</i>	<i>Habitudes émotives</i>	<i>Passions</i>
<i>Centre moteur</i>	<i>Attention motrice</i>	<i>Habitudes de mouvements</i>	<i>Réflexes acquis</i>
<i>Centre végétatif</i>	<i>Tendances organiques</i>	<i>Habitudes végétatives</i>	<i>Réflexes non acquis</i>

Nous avons déjà appréhendé le centre moteur en corrigeant la statique et la dynamique corporelles (séries 1 et 2).

Nous avons aussi travaillé le "tonus" végétatif, au moyen de la respiration complète. A propos de ce centre, nous ne réaliserons aucune autre pratique étant donné que le système général de ce centre est involontaire. Le métabolisme, la recombinaison organique, le rejet de certaines substances, la croissance, etc., font partie des fonctionnements non volontaires du centre végétatif.

Pour compléter le schéma des centres, disons que, de la même manière que l'on admet des "parties", de même chacune d'entre elles comprend des "sous-parties". Nous donnerons un seul exemple basé sur le centre intellectuel.

CENTRE INTELLECTUEL			
<i>Partie intellectuelle</i>	<i>Partie émotive</i>	<i>Partie motrice</i>	
<i>Sélection des données abstraites</i>	<i>Sélection des intérêts intellectuels</i>	<i>Sélection des images</i>	<i>Sélecteurs</i>
<i>Maintien de l'acte de raisonner</i>	<i>Maintien de l'intérêt intellectuel</i>	<i>Maintien des images</i>	<i>Adhéseurs</i>
<i>Energie dans l'acte de penser</i>	<i>Energie dans les intérêts intellectuels</i>	<i>"brillance" des images</i>	<i>Élévateurs d'énergie</i>

Imaginons une maison. Si l'image de cette maison est faible, n'a pas de "brillance", c'est que l'élévateur de la motricité de l'intellect n'a pas été assez exercé.

Maintenant, si la brillance est bonne mais que l'image de la maison apparaît et disparaît, nous disons que c'est le maintien, la conservation de l'image que l'on suppose

devoir rester fixe, qui font défaut. Dans ce cas c'est l'adhésion de la motricité de l'intellect qui doit être travaillée.

Enfin, si lorsqu'on veut évoquer l'image de la maison, c'est une autre image qui apparaît, ou alors si l'image de la maison se confond avec un autre objet, nous disons que le sélecteur de la motricité de l'intellect manque de travail.

La correction de ces défauts (qui en réalité sont liés à un manque d'exercice) s'effectue en répétant à intervalles réguliers le même exercice qui a servi de test, mais avec l'objectif de faire travailler d'une façon soutenue cette partie ou cette sous-partie jusqu'à ce qu'elle prenne de nouvelles habitudes.

Ce schéma des sous-parties peut être appliqué à tous les centres (avec l'ajustement qui convient) mais les exercices de ce cours agissent simplement au niveau des parties.

■ Série n°4

Partie motrice du centre moteur

A- A partir d'une courte distance, faites-vous lancer, sans beaucoup de force, une balle molle. Esquivez-la. Demandez à ce que l'on répète l'opération en augmentant la rapidité. Observez votre rapidité et votre précision dans l'esquive. Prenez note de vos réflexes.

B- Asseyez-vous par terre. Demandez à un autre participant placé derrière vous de taper dans ses mains quand il le voudra. Répondez au bruit soudain en vous mettant debout le plus rapidement possible. Répétez. Prenez des notes sur votre rapidité de réponse.

C- Mettez-vous en position de départ de course (accroupi, une jambe fléchie, l'autre plus en arrière et étirée, les mains au sol). Répondez au claquement de main de votre

collaborateur le plus rapidement possible, en réalisant seulement l'arraché (il ne s'agit pas de partir en courant). Répétez l'exercice. Prenez note de votre rapidité de réponse.

D- Debout, fermez les yeux. Avancez le pied gauche devant le pied droit, de sorte que le talon du premier touche la pointe du second. Répétez la même opération avec l'autre pied de manière à avancer. Essayez de ne pas étendre les bras, ce qui équilibrerait le corps. Lorsque vous obtenez une stabilité, réalisez l'exercice plus rapidement, de façon progressive. Vous devriez au moins pouvoir vous déplacer de deux mètres sans ouvrir les yeux. Prenez note de vos manques d'équilibre.

■ Série n°5

Partie émotive du centre moteur

Comme on l'a vu précédemment, tout le monde au cours de sa vie, a formé de mauvaises habitudes dans sa statique et sa dynamique corporelles. Cependant, à force de répéter les exercices de correction et de maintenir les nouvelles postures apprises, les habitudes ancrées peuvent être dépassées de façon satisfaisante.

Voyons maintenant comment les habitudes de postures et de mouvements peuvent être travaillées afin d'obtenir plus de liberté, de maîtrise et de grâce dans les mouvements. Ces pratiques sont appelées "contradictions motrices".

A- Asseyez-vous comme d'habitude. A présent, prenez des postures de façon à ce qu'aucune d'elles ne coïncide avec celles qui vous sont habituelles. Modifiez plusieurs fois ces postures sans qu'aucune d'elles ne se répète. Imiter d'autres personnes est un recours intéressant. Prenez note de vos difficultés et perfectionnez l'exercice.

B- Marchez comme d'habitude. Puis marchez d'une façon complètement inaccoutumée. Vous pouvez, par exemple, avoir recours à l'imitation d'une personne âgée, d'un marin, etc. Etudiez les difficultés que vous avez à vous soustraire à vos habitudes de mouvement. Prenez note et perfectionnez en répétant l'exercice.

C- 1° Asseyez-vous face à une table, les poings fermés et les index tendus (ceux-ci s'appuient sur la table).

2° L'index de la main gauche s'élève et s'abaisse verticalement en frappant la table.

3° L'index de la main droite se déplace sur la table, de gauche à droite et inversement.

4° Les deux mouvements se désynchronisent. Puis les mouvements s'accélèrent et se compliquent avec des doubles et triples coups.

D- Assis, les mains sur les genoux. Touchez le nez avec la main gauche. En même temps touchez l'oreille gauche avec la main droite. Les deux mains reviennent aux genoux. Puis main droite au nez et main gauche à l'oreille droite, et ainsi de suite. Répétez en accélérant les mouvements à chaque fois.

E- Debout, main droite appuyée sur le ventre. Main gauche sur la tête. Pendant que vous déplacez la main droite dans le sens des aiguilles d'une montre, la main gauche s'élève et s'abaisse sur la tête dans un sens vertical parfait. Inversez ensuite le sens des tours de la main droite et continuez comme précédemment. Inversez ensuite la position des deux mains et reprenez l'exercice. Enfin, réalisez le même exercice tout en remuant la tête de gauche à droite puis dans l'autre sens.

F- Debout sur un pied. La jambe qui se trouve sans appui décrit des mouvements circulaires pendant que les deux bras se lèvent latéralement jusqu'à l'horizontal puis

retombent. Dans un second temps, les deux bras s'élèvent à la même hauteur mais vers l'avant. On change de jambe, etc.

G- Effectuez l'exercice précédent, en ajoutant des mouvements circulaires de la tête et en essayant de maintenir l'équilibre. Lorsque vous maîtrisez cet exercice, répétez-le mais en fermant les yeux.

Prenez note des difficultés rencontrées dans chaque exercice de cette série. Répétez en corrigeant.

■ Série n°6

Partie intellectuelle du centre moteur

Le début de cette série demande beaucoup d'attention, beaucoup de "soin" dans les mouvements. Elle permet de perfectionner l'harmonie et le rythme dans les déplacements du corps.

A- Debout avec un livre sur la tête, marchez lentement en maintenant toujours les postures correctes travaillées dans la leçon n°1.

B- Marchez, asseyez-vous, toujours avec le livre sur la tête. Relevez-vous. Donnez de la grâce et de la rapidité à vos mouvements.

C- Debout, tournez sur vous-même. Avancez, reculez. Faites quelques pas à droite puis à gauche. Faites des mouvements de plus en plus rapides. Répétez la série plusieurs fois. Prenez note.

Important : cette leçon comprend trois séries d'exercices. Dans votre cahier, faites la synthèse des observations pour chaque série et pour les exercices qui ont été les plus difficiles à réaliser. Prenez la résolution de les pratiquer jusqu'à la prochaine leçon.

Leçon n°4

Caractéristiques du travail des centres. Centre émotif

Au fil des leçons nous avons vu quelques caractéristiques générales des centres. Voyons à présent d'autres caractéristiques, ainsi que certaines questions ayant trait à la relation de travail entre centres.

La rapidité d'action des centres est décroissante dans le sens ascendant. La rapidité diminue aussi proportionnellement quant il y a augmentation de l'attention. Nous entendons par "sens ascendant" la séquence qui va du végétatif (le plus rapide) à l'intellectuel. C'est également valable pour les parties de tous les centres qui vont de la partie motrice (la plus rapide) à la partie intellectuelle. Dans ce schéma, la partie la plus lente (qui est aussi la partie qui demande le plus d'attention) est la partie intellectuelle du centre intellectuel, et la plus rapide, la partie motrice du centre végétatif.

Par conséquent, lorsque l'on prête une attention intellectuelle à une émotion, celle-ci se ralentit ; le même phénomène se produit avec un mouvement corporel. En fait, ce n'est pas aussi simple car, comme nous le verrons plus loin, ce sont les centres "inférieurs" qui gouvernent habituellement les "supérieurs" et non le contraire. C'est pourquoi il est plus facile de modifier des émotions par des changements moteurs (centre inférieur par rapport à l'émotif) que de le faire à partir de l'intellect. Il arrive aussi que des émotions négatives bloquent le centre intellectuel dans son travail et que les émotions positives dynamisent ce centre.

Prenons des exemples concernant la rapidité des centres.

Une personne traverse une rue sans faire attention. Juste à ce moment, une voiture freine brusquement à quelques centimètres d'elle. Immédiatement, la personne saute sur le côté pendant qu'elle enregistre des contractions musculaires plus intenses du côté exposé au danger, ainsi qu'une tension dans le plexus solaire.

Ensuite, elle sent son cœur qui s'agite et sa respiration qui s'altère. Un "frisson" parcourt sa colonne vertébrale et ses jambes tremblent (restes des altérations motrice et émotive dues à la décharge d'adrénaline dans le sang qui vient de se produire).

Ce n'est qu'à la fin de cette chaîne de réactions, qui a commencé par le saut sur le côté (réponse motrice) et a continué avec la sensation de peur (réponse émotive), que la personne considère, par des images confuses, ce qui aurait pu lui arriver ; des images accélérées et rapides sont la réponse intellectuelle dans sa partie motrice. Tout le processus se termine lorsque la personne considère ce qu'elle doit faire étant donné la situation ; l'énergie se

déplace de la partie motrice à la partie émotive et intellectuelle du centre intellectuel.

Commence ensuite une nouvelle chaîne de réactions, à moins que ne se produise une paralysie totale du sujet, comme si les centres étaient restés bloqués, sans charge.

Si, au moment précédant l'accident, le centre sexuel (cas particulier du centre végétatif, en tant que collecteur et distributeur d'énergie pour tous les autres centres), avait été mobilisé, il serait maintenant sans énergie (consommation de sa charge en raison de la suractivité des autres centres).

Les centres ont des cycles de charge et de décharge qui sont différents et qui représentent le biorythme particulier de chaque personne. On observe ceci quotidiennement, lorsque l'on reconnaît qu'il y a des heures plus appropriées que d'autres pour l'exercice de différentes activités.

Sur une période plus longue, on peut observer également une certaine répétition plus ou moins fixe d'enthousiasme et de dépression ou une plus ou moins grande activité dans tous les autres centres. De cette façon, on peut suivre des rythmes journaliers, mensuels et même annuels.

Un centre (mais aussi une partie et une sous-partie) peut travailler en négatif (en aspirant l'énergie d'un autre centre) ou en positif (en donnant de l'énergie à un autre), jusqu'à ce que finalement il se décharge.

Les centres ne travaillent pas isolément, mais en symbiose avec les autres centres. C'est pourquoi le travail incorrect d'un centre entraînera un dysfonctionnement dans les autres. Ce dysfonctionnement sera différent selon que le travail du centre considéré sera en surcharge (débordant sur les plus proches), en décharge excessive (aspirant

l'énergie des centres les plus proches), ou qu'il bloque le passage d'énergie des autres centres.

Les centres supérieurs peuvent agir sur les inférieurs uniquement grâce à leur partie motrice. Par exemple, les idées abstraites ne peuvent mobiliser le centre émotif ou moteur. Par contre les images peuvent activer des émotions, des mouvements corporels et parfois produire des modifications végétatives.

Nous allons maintenant travailler avec le centre émotif.

■ Série n°7

Partie motrice du centre émotif

Nous essaierons de comprendre comment, au moyen de quelques stimuli, se libèrent de petites passions, puis nous utiliserons certains procédés pour maîtriser ces passions.

A- Placez-vous face à un autre participant. Il poussera doucement votre tête vers l'arrière, en appuyant sa main au milieu du visage. Remarquez que cette petite gêne peut se transformer en indignation si l'exercice est répété plus violemment. Lorsque vous avez obtenu un certain niveau de désagrément, recommencez l'exercice, en essayant maintenant de se "déconnecter" émotivement du provocateur qui se trouve face à vous.

Recommandations à propos de l'exercice de déconnexion (vous les appliquerez pendant toute cette série).

Regardez l'autre personne un peu de haut, en essayant de tendre les muscles qui font mouvoir les oreilles vers l'arrière, jusqu'à ce que l'autre prenne des caractéristiques "d'objet". Maintenant, essayez de nouveau l'exercice A, en connectant et en expérimentant l'émotion désagréable

connue. Répétez mais déconnectez. Comparez les deux états. Vous pouvez accentuer l'effet de déconnexion en prenant une posture corporelle correcte et en réalisant quelques respirations complètes rapides. Répétez plusieurs fois l'exercice jusqu'à ce que vous expérimentiez une certaine maîtrise, car il peut vous être d'une grande utilité dans la vie quotidienne face à des situations particulièrement gênantes.

B- Demandez aux autres participants de vous critiquer publiquement (peu importe si les appréciations sont injustes, étant donné qu'il s'agit de travailler les gênes émotives qui mobilisent des passions parfois incontrôlées). Lorsqu'une certaine gêne est expérimentée, déconnectez. Répétez l'exercice plusieurs fois.

C- Montez sur une chaise et chantez face aux participants un air à la mode, ou encore, récitez un texte ou bien mettez-vous dans une situation dans laquelle vous expérimentez une sensation de peur ou de ridicule face à votre public. Efforcez-vous de déconnecter. Répétez plusieurs fois.

D- Serrez la main d'un des participants et demandez-lui d'essayer de vous faire rire. Déconnectez. Répétez plusieurs fois.

Les exercices de cette série doivent se pratiquer dans un contexte qui exclut tout excès ou grossièreté. L'idée est claire : il ne s'agit pas d'exacerber de fortes passions, mais plutôt de travailler avec les gênes émotives qui se trouvent à la base de ces passions, en utilisant progressivement cet intéressant système de déconnexion.

Travaillez la déconnexion dans la vie quotidienne jusqu'à la leçon suivante, en prenant note dans le cahier des difficultés rencontrées.

■ Série n°8

Partie émotive du centre émotif

Nous allons maintenant travailler en essayant de modifier les habitudes émotives, au moyen d'exercices de "contradiction émotive".

A- Nous connaissons déjà la relation entre état d'âme et posture corporelle. Travaillez alors en prenant une posture de profonde tristesse et dites les choses les plus joyeuses que vous pouvez imaginer. Maintenez cette attitude et faites en sorte de sentir de la joie. Maintenant, faites l'inverse. Répétez et introduisez des variantes. Prenez note.

B- Asseyez-vous. Placez devant vous un objet qui vous est indifférent. Imaginez-le en relation avec quelque chose de tragique, jusqu'à ce que vous expérimentiez des sentiments négatifs. Ensuite, rapidement, imaginez l'objet en relation avec quelque chose de comique. Observez si vous êtes capable de produire ces deux états d'âme. Si cela ne vous est pas possible, prenez des postures corporelles qui vous aident à être en rapport avec ces états d'âme. Souvenez-vous qu'il existe une inertie de quelques minutes avant de pouvoir passer avec fluidité de l'optique tragique à l'optique comique, par rapport au même objet. Prenez note.

C- Souvenez-vous d'une situation de votre vie caractérisée par un fort sentiment négatif. Faites l'effort de continuer à vous en souvenir, mais en appliquant l'optique comique. Renforcez le travail avec une posture correcte et une respiration complète. Répétez plusieurs fois. Dans tous les cas, vous devez parvenir à expérimenter les mêmes émotions négatives que celles produites par la scène d'origine. Au moment précis où vous obtenez cet

état, vous devez changer d'optique et travailler jusqu'à ce que les émotions négatives perdent leur charge. Souvenez-vous : prenez une posture correcte et respirez bien au moment du changement d'optique. Répétez plusieurs fois jusqu'à ce que vous expérimentiez que vous pouvez arriver à contrôler ces états. Prenez note.

Travaillez seul quelques sentiments négatifs qui vous gênent lorsque vous êtes en relation avec certaines personnes, certains lieux, certaines situations, etc. Proposez-vous de réaliser cet exercice, même si ce n'est qu'une fois par jour, jusqu'à la leçon suivante.

■ Série n°9

Partie intellectuelle du centre émotif

Ces exercices mobilisent les "intuitions" du centre émotif, ce qui n'est évidemment pas facile. Avec d'autres participants, réalisez les exercices suivants :

A- Essayez de comprendre une partie de la vie (dont vous ne devez avoir aucune donnée préalable) d'un des participants. Décrivez-la à l'intéressé et demandez-lui ensuite quel est le degré de correspondance de votre récit avec la situation réelle. Répétez l'expérience avec d'autres moments de sa vie ou avec des situations qu'il vous suggère. Répétez l'exercice avec d'autres personnes.

Si toutes les personnes présentes effectuent cet exercice, on pourra observer différentes capacités intuitives. Chacun aura alors, par comparaison, une idée de sa propre aptitude dans ce domaine. Prenez note après vous être exercé et comparez avec d'autres personnes.

B- Essayez de capter ce que miment les autres participants, sans que ceux-ci ne vous donnent aucune indication.

Ils pourront représenter des animaux, des objets, des personnages, ou bien des situations, mais sans parler. Chaque fois que quelqu'un sera "acteur", les autres essaieront de deviner. Vous observerez à nouveau, par cet exercice, les différences de capacité à avoir des intuitions (ou pour quel exercice il y a des différences). Chacun sert de point de comparaison aux autres et peut ainsi s'évaluer lui-même approximativement. Répétez les exercices et prenez note.

Important : dans cette leçon il y a trois séries d'exercices. Il est particulièrement important d'augmenter la maîtrise de la technique de déconnexion. De toutes manières, faites la synthèse des résultats des trois séries et étudiez quelles sont vos plus grandes difficultés. Faites-vous la proposition de travailler la déconnexion et les changements d'optique par rapport aux émotions négatives, au moins jusqu'à la leçon suivante.

Leçon n°5

Centre intellectuel

■ Série n°10

Partie motrice du centre intellectuel

A- Placez un objet devant vous. Observez attentivement tous ses détails et essayez de le mémoriser parfaitement. Fermez les yeux. Essayez de l'évoquer avec la plus grande fidélité possible. Ouvrez maintenant les yeux et comparez l'image mémorisée avec la perception de l'objet qui est devant vous. Corrigez les erreurs. Fermez à nouveau les yeux. Essayez de vous souvenir fidèlement de l'objet. Vérifiez maintenant si l'image possède une force ("brillance") suffisante, si elle se maintient fixe, si elle apparaît et disparaît ou si elle est remplacée par d'autres images. Répétez plusieurs fois l'exercice et prenez note des défauts dans la conformation de vos images.

Dans le cas où n'apparaîtraient pas d'images visuelles dans votre représentation, comprenez qu'il s'agit là d'un manque d'exercice. Dans les cas extrêmes ceci peut être dû à quelque blocage produit par un événement grave arrivé dans votre vie. Cette sorte de "cécité" d'image peut se corriger par la pratique soutenue de ce même exercice. Si vous observez vos rêves, vous verrez que souvent y sont apparues des images visuelles ; c'est pourquoi vous êtes en condition de pouvoir travailler avec. Nous répétons qu'avec de l'exercice, ces défauts se corrigent. L'absence d'images visuelles coïncide fréquemment avec la sensation de "manque de connexion avec le monde". La maîtrise de cette pratique est donc importante. De toutes manières, il y a chez tout le monde la prédominance d'un système d'image sur un autre. Ainsi, certains sont fortement auditifs ou tactiles ou kinesthésiques, et la "cécité" d'images visuelles ne leur pose aucun problème quotidien.

B- Placez deux objets devant vous. Travaillez-les comme dans l'exercice précédent. Ensuite, "effacez" l'un d'eux et laissez seulement l'autre dans votre représentation. Effectuez l'inverse. Effacez maintenant les deux objets et maintenez-vous brièvement dans une sorte de "vide mental". Reprenez les représentations et introduisez des variantes. Prenez note.

■ Série n°11

Partie émotive du centre intellectuel

Nous allons effectuer quelques exercices à partir desquels on pourra voir l'état de notre intérêt et de notre adhésion intellectuelle. Certaines personnes ont des difficultés à s'intéresser à des thèmes intellectuels ; d'autres personnes

par contre ne peuvent “dés-adhérer”, “se décoller” de ces thèmes. Enfin, il y en a d'autres qui restent fixées à certains thèmes de façon obsessionnelle.

A- Prenez un livre. Lisez en silence en essayant de comprendre le texte le mieux possible. Maintenant lisez sans saisir la signification, comme si la vue passait simplement sur les lignes. Recommencez mais avec l'aide d'un autre participant. Ce dernier claquera de temps en temps dans ses mains. Alors, connectez à la signification de la lecture. Répondez au claquement suivant par la lecture sans connexion avec le sens. Répétez et prenez note.

B- Effectuez la pratique de “contradiction intellectuelle” suivante : deux collaborateurs s'assièrent à vos côtés, avec chacun un livre traitant de thèmes complètement différents. Ils commenceront en même temps à lire à voix haute. Dans cette situation, essayez de comprendre la lecture qui vous intéresse le moins en déconnectant de la plus intéressante.

Faites ensuite le contraire. Recommencez, etc. Vous pourrez faire tout cela avec de meilleurs résultats si un troisième collaborateur tape dans ses mains de temps en temps, marquant de cette façon le changement d'attitude ou d'intérêt envers l'une ou l'autre des lectures. Répétez plusieurs fois. Prenez note.

C- Répétez l'exercice précédent, mais cette fois en essayant de comprendre les deux textes en même temps. Lorsque la période de lecture simultanée est terminée, essayez de commenter à voix haute tout ce dont vous vous souvenez. Vous vérifierez que votre attention s'est dirigée mécaniquement vers le thème qui vous intéresse le plus. Pratiquez jusqu'à ce que vous obteniez une certaine simultanéité dans l'attention sur les deux lectures ou du moins, une certaine alternance qui vous permette ensuite de

reconstruire les deux textes, sans qu'il y ait prédominance de l'un ou l'autre. Répétez plusieurs fois et prenez note.

■ Série n°12

Partie intellectuelle du centre intellectuel

Nous allons maintenant mettre en route la partie du centre chargée des abstractions intellectuelles et des mécanismes logiques. La meilleure façon de procéder est de se confronter à des difficultés apparemment insolubles. Ceci nous permettra de comprendre comment nous ordonnons et ajustons notre raisonnement.

A- Considérez cet énoncé classique : « Une flèche lancée se trouve à un moment donné là où elle est, ou bien là où elle n'est pas. Le second cas est impossible, alors la flèche se trouve là où elle est... de ce fait elle ne bouge pas. » Commentez à voix haute votre raisonnement. Laissez les autres faire de même. Préoccupez-vous moins de la solution que de l'ordre et de la précision des jugements et des raisonnements. Prenez note.

B- Considérez ce paradoxe de la logique moderne : « Le côté d'une carte énonce : “la proposition de l'autre côté est vraie”. En retournant la carte vous lisez : “la proposition de l'autre côté est fausse” ». Tenez compte des questions suivantes et répondez-y : les deux propositions peuvent-elles être fausses ? Peuvent-elles être vraies ? L'une est-elle vraie et l'autre fausse ? Tout le paradoxe est-il faux ? Tout le paradoxe est-il vrai ? La solution n'a pas d'importance, raisonnez à voix haute. Laissez chaque participant faire de même. Observez la précision et l'ordre que vous mettez dans vos jugements et raisonnements. Prenez note.

Important : Dans cette leçon il y a trois séries d'exercices. Il est surtout intéressant de perfectionner votre système d'images. De sorte que si vous y avez trouvé des difficultés, vous devrez veiller à les dépasser, en répétant les exercices proposés dans la série n°10.

Leçon n°6

Perfectionnement de l'attention

Une bonne disposition pour l'apprentissage, une bonne mémoire, plus de permanence dans ce que l'on se propose et, en définitive, l'augmentation de la capacité de changement, dépendent de l'attention.

La série d'exercices qui suit est très importante. Elle se base sur le travail de l'attention en utilisant des tâches motrices "prétextes", c'est-à-dire des tâches qui n'ont pas d'importance en elles-mêmes, mais qui permettent d'exercer l'attention. Généralement, les tâches "prétextes" n'ont pas d'utilité en soi. Cette pratique produit une fatigue corporelle et une gêne émotive car répéter des opérations matérielles dont on n'obtient aucun bénéfice apparent est très décourageant. Cependant, ces pratiques ont beaucoup de sens si on les travaille pour perfectionner l'attention. Cette faculté se perfectionne au fur et à mesure qu'elle se superpose à la fatigue motrice et à la gêne émotive.

Donnons un exemple : si une personne creuse un puits profond et ensuite le rebouche, elle réalise matériellement un travail inutile. Connaissant l'exercice, cette personne ne mettra pas beaucoup d'intérêt à la parfaite exécution de cette tâche. Cependant, le sport désintéressé et la gymnastique fonctionnent à peu près de cette façon, même lorsqu'il y a d'autres motivations comme la compétition ou le bénéfice physique, etc.

Les travaux "prétextes" ne sont pas motivants comme l'est la compétition et n'apportent aucun bénéfice physique apparent. Vu de l'extérieur, celui qui effectue ces opérations semble se comporter de façon absurde ; il n'en est pas de même pour celui qui pratique un sport ou fait de la gymnastique.

■ Série n°13

Attention simple

Prenez dans une pièce un grand nombre d'objets et portez-les dans un autre lieu ; puis empilez-les ou ordonnez-les de la façon la plus parfaite possible. Ensuite, remettez-les exactement à leur emplacement d'origine. Répétez cette opération de nombreuses fois. Observez comment la répétition et la fatigue détériorent votre intention et combien, au fur et à mesure que le temps passe, vous devenez de moins en moins attentif à l'exécution de mouvements parfaits.

Cet exercice correspond au schéma d'un exercice prétexte. Nous pourrions en utiliser un autre (voir exercice du puits). Il est certain que si vous disposez d'une batterie d'exercices de ce genre, le travail deviendra plus intéressant. Le plein air peut aussi contribuer à rendre l'exercice

plus motivant car vous pourrez y effectuer davantage de pratiques.

Passons à l'exercice spécifique d'attention simple, fondé sur un travail prétexte quelconque.

On effectue le travail prétexte en respectant le plus possible les postures corporelles correctes apprises précédemment, et en appliquant l'attention exclusivement au travail que l'on effectue. Pour que l'attention soit toujours stimulée, on évite les mouvements rythmés ou monotones qui inciteraient à penser à autre chose. On comprendra que scier du bois est un exercice monotone, inadapté comme travail prétexte.

■ Série n°14

Division attentionnelle

Effectuez divers travaux prétextes, toujours dans une parfaite attitude corporelle, mais en faisant attention simultanément à la sensation de la jambe droite et à ce que vous faites. Répétez à présent avec la jambe gauche. Répétez de nouveau mais avec la main droite. Enfin avec la main gauche. Réalisez chaque exercice avec le même travail prétexte.

■ Série n°15

Attention dirigée

Dans une attitude corporelle parfaite, effectuez plusieurs fois le même travail prétexte, en essayant de mettre de plus en plus d'attention dans vos mouvements. La direction croissante de l'attention est ainsi confrontée à

l'augmentation de la fatigue et à la diminution de la faculté attentionnelle, consécutive à l'exercice. Nous parlons évidemment d'efforts raisonnables et non pas de sur-efforts qui amènent une souffrance totalement négative et improductive. Répétez plusieurs fois l'exercice, en dirigeant de plus en plus votre attention. Lorsque la mécanique attentionnelle ne répond plus de façon appropriée, reposez-vous tranquillement ; ensuite, reprenez l'exercice.

Important : essayez chaque jour d'appliquer une attention croissante à votre travail quotidien. Dans ce sens les occupations habituelles peuvent aussi se transformer en d'intéressants travaux prétextes, utiles pour le développement de l'attention.

Révision

1- Etudiez toutes les notes que vous avez prises, leçon par leçon. Observez si les difficultés se répètent dans les mêmes parties des différents centres ; par exemple, dans les parties émotives.

2- Réalisez, avec les quatre centres étudiés, un tableau dans lequel les centres se trouvent divisés en trois parties. Synthétisez vos observations dans chaque cellule du tableau.

3- En tenant compte de ce tableau, tirez des conclusions sur vos difficultés.

4- Considérez maintenant le défaut majeur que vous avez découvert au cours des différentes leçons et proposez-vous de le travailler jusqu'à ce que vous le dépassiez. Il sera bon de planifier ce travail et de vous aménager des plages horaires qui lui seront dédiées. Vous travaillerez à partir des exercices utilisés comme tests dans ce cours.

Pratiques d'autoconnaissance

Avec l'autoconnaissance, nous allons étudier les aspects négatifs qui nous sont propres. Nous allons également découvrir des qualités qui doivent être renforcées. Ces deux aspects ne sont pas toujours très clairs, car jusqu'à maintenant nous n'avons pas rencontré de bonnes méthodes d'étude de soi.

L'autoconnaissance est un instrument de première importance puisqu'il incite à un changement positif et conscient. Bien sûr, de nombreuses déceptions accompagnent également ce travail, lorsque sont mis en relief des points faibles considérés jusqu'alors comme des mérites importants.

On ne doit pas croire que pour se connaître, il faille s'asseoir et méditer. Pour se connaître, il est nécessaire de s'étudier soi-même, autant que possible par rapport à des situations de la vie quotidienne. Pour cela, il convient de considérer ce qui nous est arrivé dans le passé, la situation

dans laquelle nous vivons actuellement et ce que nous désirons atteindre dans le futur.

De nombreuses personnes, interrogées sur ces trois thèmes, seraient incapables d'y répondre vraiment. Elles ne savent pas exactement ce qui a influencé leur vie de manière décisive ; elles ne comprennent pas la situation dans laquelle elles vivent ; elles ne voient pas clairement non plus ce qu'elles désirent atteindre dans le futur.

Nous nous occuperons de toutes ces questions, en suivant une méthode originale dans laquelle la partie la plus importante doit être réalisée par celui qui étudie : ses progrès dépendront de la réalisation complète des exercices proposés.

Recommandations

1- Dans l'autoconnaissance, on ne passe pas d'une leçon à la suivante, tant que la précédente n'est pas parfaitement comprise et dominée.

2- Maîtriser chaque leçon implique de réaliser soigneusement les exercices proposés et d'en tirer des conclusions.

3- Ces conclusions doivent être inscrites dans un cahier en indiquant chaque exercice fait, chaque découverte obtenue et chaque objectif que l'on se fixe pour modifier les aspects considérés comme négatifs.

4- Dans le cahier de notes, on conduira un auto-examen, leçon par leçon, et cela permettra de voir la succession des progrès réalisés. D'autre part, les résultats d'une leçon s'étudient en les confrontant avec les résultats d'une autre leçon. Enfin, lors de la révision finale, on travaille en combinant divers résultats particuliers.

5- On doit toujours travailler avec d'autres personnes, car de nombreux exercices demandent le point de vue d'autres participants.

Leçon n°1

Analyse de situation. Tensions et climats

Demandez-vous : « Quelle est la situation dans laquelle je vis ? »

Répondez-y, mais avec méthode.

Décrivez clairement votre situation, en fonction des critères suivants : âge, sexe, foyer, travail, santé et amitiés.

Par rapport à ces critères, mettez en évidence les tensions les plus désagréables que vous rencontrez.

Considérez maintenant les différents climats mentaux dans lesquels vous vivez. Ces "climats" sont les sensations globales, parfois les plus irrationnelles que vous subissez. Exemples : climat d'abandon, de violence, de solitude, d'injustice, d'oppression, d'insécurité, etc.

Avancez d'un pas dans la leçon. Si vous avez décrit avec clarté votre situation actuelle en fonction des critères : âge, sexe, foyer, etc. et que vous avez découvert, dans

chacun de ces cas, les tensions qui opèrent, faites de même avec les climats. Discutez de ce qui précède avec les autres participants et disposez-vous à réaliser l'exercice suivant.

■ Exercice n°1

Faites plusieurs colonnes dans votre cahier, en mentionnant successivement les situations vitales (âge, sexe, travail, ...). Pour chacune, faites des considérations brèves et précises sur vous-même. Une fois le tableau complété, faites la synthèse.

Nous donnons ci-dessous un exemple fictif :

Age : 50 ans. Irritation quand je me rends compte de la perte graduelle de mon énergie. Peur de perdre mon travail actuel. Désolation face à mon avenir. Réconciliation grâce à l'expérience accumulée. Frustration de n'avoir pas profité de nombreuses opportunités, etc.

Sexe : Féminin. Perte de mes illusions concernant le mariage. Tensions pour parvenir à ce que mes enfants fassent ce que je n'ai pas pu faire. Climat indéfini de manque de soutien (peut-être par mon mari), etc.

Travail : Bien rémunéré. Peur d'être remplacée par des subalternes. Violence intérieure due au manque de reconnaissance de mes mérites par les autres. Climat indéfini de "murs qui se referment".

Foyer : Maison sans intimité, en raison des amitiés de mes enfants et de mon mari. Besoin de vivre loin du centre de la ville. Climat d'asphyxie justifié par le problème de la pollution de l'air. Horreur de la contamination et de la saleté, etc.

Santé : Je suis la plus forte de la famille. Ceci produit en moi une tension parce que j'ai de plus grandes responsabilités envers l'ensemble de la famille. Sentiment de culpabilité indéfinissable vis-à-vis de la fragilité des autres. Peur d'une maladie grave et sentiment d'incertitude à propos du soutien que je recevrais en cas de maladie. Ambivalence, etc.

Amitiés : Peu nombreuses, sauf celles des autres membres de la famille que je trouve critiquables. Réunions formelles avec des membres de l'entreprise. Relations froides avec quelques personnes rencontrées dans des offices religieux (mariages ou décès). Rejet des réunions d'anniversaire et du nouvel an. Climat de nostalgie envers les amitiés perdues de la jeunesse, etc.

Synthèse : Irritation vis-à-vis de moi-même pour n'avoir pas mené un autre type de vie. Tension due au manque de reconnaissance de mes mérites par les autres. Climat de crainte de l'avenir, de crainte de la solitude. Climat d'enfermement. Désespoir et confusion de sentiments face à une grave maladie. Harmonie du fait de l'expérience acquise et de quelques autres réussites. Je désirerais dépasser la rancune envers de nombreux événements et personnes du passé. J'ai également besoin de dissiper la peur du futur qui est chaque jour plus grande en moi, etc.

Une fois cet exercice réalisé, avec ses annotations réelles, tirez les conclusions de cette situation, puis formulez des projets utiles à réaliser. Observez que la meilleure manière de faire évoluer cette situation n'est pas de lutter contre les facteurs négatifs mais d'amplifier les facteurs positifs que l'on découvre.

Leçon n°2

Autobiographie

Si vous avez compris et pratiqué la leçon n°1, il ne vous sera pas difficile de reconnaître que de nombreux aspects de votre situation actuelle sont déterminés par votre vie passée. Votre histoire personnelle a beaucoup d'importance. Votre passé a une influence actuelle, en premier lieu parce que la situation d'aujourd'hui est ce qu'elle est grâce à ce qui a été réalisé. En second lieu, parce que votre passé n'agit pas seulement dans les faits mais aussi dans votre mémoire.

De nombreuses choses passées, restées comme souvenirs, agissent. Ainsi, de nombreuses peurs, insécurités, etc. sont le résultat d'expériences désagréables passées qui continuent d'agir et d'influencer le moment actuel.

Presque tout le monde franchit différentes étapes dans sa vie, mais il existe également des situations ou des circonstances (la plupart extrêmement douloureuses) que certaines personnes n'ont pas totalement comprises car elles préfèrent ne pas revenir sur leur passé.

Nous savons que si l'on ne revient pas sur les expériences passées qui ne sont pas intégrées, celles-ci continuent à nous opprimer, accompagnées de "climats" perturbateurs.

Il n'est pas agréable de se souvenir de certains accidents ou de certaines situations biographiques difficiles, mais on doit comprendre qu'il faut travailler sur ces souvenirs en essayant de les intégrer à l'ensemble de la vie. Il ne peut exister "d'îlots" dans la conscience. Tout doit raisonnablement être en communication. Pour cela, nous vous proposons de relier ensemble les événements de votre passé dont vous vous souvenez (même les plus désagréables), afin que ces "îlots" soient tous explorés de façon égale et deviennent des expériences utiles.

L'étude autobiographique prend un certain temps. A mesure que vous la développerez, vous constaterez que des souvenirs considérés comme oubliés depuis longtemps surgissent les uns après les autres. Des "vides" apparaîtront également et il sera nécessaire de les remplir avec l'aide de parents ou d'amis susceptibles de se rappeler les événements recherchés.

Réalisez votre travail sur la base du schéma suivant.

■ Exercice n°2

A- Ecrivez dans votre cahier un récit développé de votre vie.

B- Ordonnez les faits biographiques en colonne, année par année.

C- Placez ensuite à côté des données biographiques, les trois éléments suivants dont vous parvenez à vous souvenir :

1- Accidents : considérez comme accidents les maladies et circonstances involontaires qui ont eu de l'importance ou qui ont provoqué des changements, de même que les facteurs qui ont fait dévier des projets de quelque importance.

2- Répétitions : ce sont les situations semblables qui apparaissent plus d'une fois au cours de la biographie. On les détecte, logiquement, en comparant différentes années entre elles.

3- Changements d'étape : ils se produisent au passage de l'enfance à l'adolescence, par exemple, ou de l'adolescence à la maturité, etc. Souvent, il s'agit de changements du style de vie quotidienne, ou bien de modifications radicales dans les intérêts vitaux. Toute personne peut reconnaître de véritables "changements de direction" à certains moments de sa vie. Ces changements peuvent être brusques ou graduels et c'est sur cela que porte cette étude.

D- Réalisez enfin la synthèse de la biographie, en essayant de résumer et d'extraire le plus significatif de cette production.

Nous donnons ci-dessous un exemple simple de ce qui vient d'être expliqué. A partir d'un récit développé de sa propre vie (d'autant meilleur qu'il est développé) on réalise le tableau qui suit.

La biographie étant mise en tableau, de la naissance au moment actuel, on en extraira les accidents, les répétitions et les changements d'étape que l'on a notés.

Maintenant, on sera alors en mesure de faire un récit très synthétique, en ne considérant que le plus déterminant, ainsi que les facteurs accidentels, les répétitions et les changements d'étapes.

Année	Années de vie	Événements
1950	1	Naissance à x. Pas de souvenirs
1951	2	Déménagement. Mort de mon frère aîné. Accident à la tête.
1952	3	Chute dans l'escalier. Naissance de ma sœur. Mon père voyage, etc. Répétition.
1953	4	Fuite, confusion. Pas d'autres souvenirs.
1954	5	L'homme sous l'arbre. L'incendie. Ma mère pleure. Mes vêtements ne sont pas là. Le train n'arrivait pas. Changement d'étape.

La synthèse doit être travaillée plusieurs fois, jusqu'à ce qu'on obtienne une structure cohérente qui permette de comprendre comment s'est formée la situation actuelle et comment se développerait un futur possible si l'on accentuait des tendances qui ont leur origine dans le passé.

Leçon n°3

Rôles

Ne commencez cette leçon que lorsque vous aurez achevé votre étude biographique.

Maintenant, nous allons passer en revue les rôles que l'on joue dans différentes circonstances de la vie quotidienne.

Ces "rôles" sont importants car ils permettent d'économiser de l'énergie (puisqu'il s'agit de systèmes de comportements codifiés) et facilitent l'adaptation au milieu social. Parfois ces rôles sont mal configurés. Il arrive aussi que l'on n'ait pas de rôles adaptés aux circonstances nouvelles. Enfin, il peut y avoir confusion de rôles. C'est le cas lorsque l'on adopte un comportement propre à une situation dans une autre situation qui ne lui correspond pas.

Les personnes très jeunes ont peu de rôles. Par contre, les personnes plus âgées peuvent en posséder un bon répertoire, mais beaucoup peuvent être mal configurés ou

confus dans différentes situations. La correction des rôles exige un travail très soutenu car ils ont développé de fortes racines au cours du temps.

Quand vous aurez accompli l'étude de vos rôles, il conviendra de la réviser soigneusement et d'établir des relations qui vous permettront de mieux comprendre votre situation et la réponse à cette situation qu'est le comportement. Remarquez que le rôle de professeur exercé par une personne, par exemple, ne nous dit pas grand chose, à moins qu'on explique de quelle manière elle l'exerce. Ainsi, on peut être un bon ou un mauvais professeur, on peut avoir un comportement despotique ou aimable, être persuasif, exigeant ou complaisant, etc.

Enfin, il arrive que malgré les différents rôles que l'on exerce dans la vie quotidienne, tous puissent être réduits à une certaine attitude de base qui explique pour une grande part pourquoi certains d'entre eux sont mal constitués, ou pourquoi d'autres sont confus, ou pourquoi certains autres sont si difficiles à maîtriser. Cette attitude de base doit être précisée à la fin de ce travail et apparaître comme la synthèse de celui-ci.

■ Exercice n°3

Nous donnons cet exercice à titre d'exemple et vous le ferez ensuite avec vos propres données.

Travail : rôle de chef énergique. Rôle de subordonné précautionneux

Foyer : rôle de père sévère, semblable à celui du chef au travail, etc.

Amitiés : rôle de chef avec les amis de "statut inférieur". Rôle de conseiller avec ceux de "statut supérieur", etc.

Compagne ou compagnon sexuel : rôle de jeune insouciant, etc.

Situations nouvelles : rôle d'observateur silencieux et de critique mordant, etc.

Situations difficiles : rôle de second, jamais de chef, etc.

Attitude de base : insécurité mal compensée. Crainte de se remettre en question. Détournement de la remise en question par le déploiement d'attitudes séductrices.

L'attitude de base doit être tirée des coïncidences entre les différentes façons de jouer les rôles. Il faudra également expliquer dans quels cas apparaissent les rôles mal configurés, confus, et les situations face auxquelles on n'a pas de réponse. Enfin, il sera nécessaire de comparer ce travail avec l'exercice n°1.

Ne manquez pas de noter dans votre cahier toutes les observations sur cette leçon.

Leçon n°4

Cercles de prestige

Il est important de déterminer les "prestiges" parce que cela explique comment chaque personne valorise les situations dans lesquelles elle vit. Cela permet également de connaître quelle place cette personne essaie d'atteindre dans ce système de valorisation.

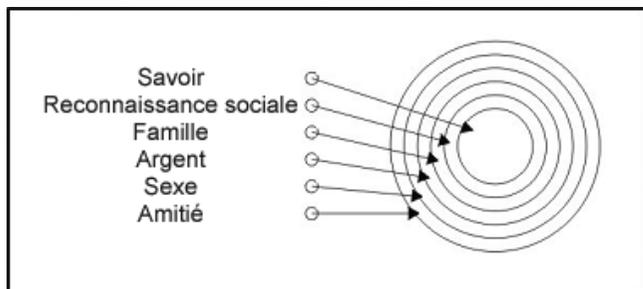
Si par exemple, pour une personne, la valeur qui se détache le plus est "l'amitié" et la valeur de moindre importance le "savoir", elle peut réaliser une échelle de prestiges dans laquelle les deux valeurs mentionnées occuperont les extrêmes. Ensuite, elle pourra ordonner graduellement d'autres "prestiges" entre ces deux extrêmes.

■ Exercice n°4

Etablissez votre échelle de valorisations sur des cercles concentriques. Sur le plus petit (qui est le plus important)

placez le prestige de plus grande valeur et sur le plus grand, celui d'intérêt le plus faible.

Exemple :



Ces valeurs, placées dans l'exemple, seront modifiées selon vos appréciations. Si vous doutez du choix entre deux prestiges, voyez celui qui vous causerait le plus grand problème s'il faisait défaut. Ce sera alors le plus important.

Nous vous recommandons de réaliser cet exercice plusieurs fois, en intervertissant l'ordre des prestiges (ou bien en en plaçant d'autres), jusqu'à ce que vous ayez la sensation d'un ajustement correct.

Cet exercice terminé, confrontez-le à votre analyse de situation (exercice n°1) et à l'étude des rôles (exercice n°3). Des relations commenceront alors à surgir, dans lesquelles des éléments apparemment différents prendront de l'unité. Vous obtiendrez ainsi des explications sur votre comportement, sur vos contradictions actuelles, mais aussi une nouvelle perspective qui vous permettra de renforcer vos aspects positifs.

Essayez de discuter avec d'autres participants des relations que vous avez établies.

Leçon n°5 Image de soi

L'image ou l'impression que l'on désire donner aux autres est une chose (ceci apparaît en grande partie dans la façon dont les rôles sont interprétés). L'impression, l'image qu'on a de soi-même est une autre chose. Déceler l'image que l'on a de soi-même équivaut à se demander : « qu'est-ce que je pense de ma personne ? » Notez bien que ce n'est pas la même chose que de s'interroger sur l'impression qu'on désire donner aux autres.

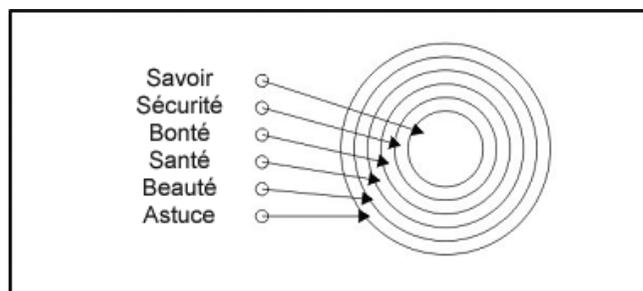
La meilleure façon de comprendre l'image de soi consiste à procéder par élimination. Si vous éliminez dans cette étude quelque faculté ou possession et que vous comprenez le problème qui résulterait de cette élimination, vous aurez l'expérience que l'image de soi a de fortes charges compensatoires : celles-ci ont pour objet de vous donner une certaine sécurité dans la vie. L'image de soi est

utile pour s'auto-affirmer, mais on doit comprendre que sa racine repose parfois sur des carences ou des points faibles qui sont compensés.

■ Exercice n°5

Demandez-vous : « quelle serait ma plus grande perte ? » en vous référant à vos facultés. Dites-vous : « peut-être l'intelligence, le savoir, la beauté, la bonté ou la sensibilité, etc. »

Connaissant la façon de travailler, vous établirez une échelle de cercles concentriques, comme dans la leçon précédente, en plaçant dans le plus petit cercle la faculté la plus importante et ensuite, graduellement, celles de moindre importance.



Il vous faudra certainement modifier partiellement ou totalement les facultés qui figurent dans l'exemple que nous donnons ci-dessus.

L'exercice réalisé, demandez-vous si vous essayez véritablement de perfectionner ces facultés que vous appréciez tant. Suivant vos réponses, vous aurez une mesure intéressante de votre accord ou de votre insatisfaction par rapport à l'image de soi.

Comparez cet exercice avec l'exercice n°4 et essayez d'établir des correspondances entre l'image de soi et les cercles de prestige. Etablissez des relations, voyez comment vous compensez vos déficiences et tâchez de discuter de tout cela avec les personnes qui pratiquent cette même étude.

Lorsque vous aurez terminé cette leçon, formulez dans votre cahier des résolutions ou des suggestions à réaliser pour corriger ou améliorer l'image que vous avez de vous-même.

Leçon n°6

Rêveries et noyau de rêverie

Vous avez certainement remarqué qu'il y a des moments, dans la vie quotidienne, où l'on a l'air de rêver éveillé. Quand on a faim parfois, il arrive de "rêver" éveillé de certains aliments. Cela arrive presque toujours quand des nécessités ou des désirs se présentent, et que surviennent certaines autres circonstances que nous verrons plus loin. Ces "rêves" éveillés, nous les appelons "rêveries". En général, les rêveries servent à compenser des carences ou à résoudre des difficultés de façon imaginaire. Cela produit une diminution momentanée de tensions gênantes.

Lorsqu'il s'agit de difficultés momentanées (comme dans le cas de la faim qui provoque des rêveries d'aliments),

nous disons que ce sont des rêveries compensatoires secondaires, situationnelles, qui interviennent. Mais si la faim devenait une préoccupation continuelle ou si la situation économique menaçait une personne d'être affamée quotidiennement, les rêveries d'aliments deviendraient, dans ce cas, primaires.

Dans nos études, les rêveries primaires sont importantes, puisqu'elles tendent à orienter un grand nombre de nos activités, en même temps qu'elles contribuent à la décharge de tensions permanentes.

La meilleure façon de dépister des rêveries primaires consiste à prêter attention aux images et aux divagations qui se forment lorsque l'on est sur le point de s'endormir ou bien au réveil ; c'est-à-dire, dans le niveau de conscience de "demi-sommeil". Mais ces images apparaissent aussi et sont faciles à détecter dans le niveau de "veille", quand on est réveillé et fatigué. La détection des rêveries primaires dans le niveau de conscience de sommeil est plus difficile à réaliser parce que dans cet état, les images qui surgissent comme "rêves" sont parfois les rêveries primaires elles-mêmes et parfois aussi des rêveries secondaires de situations (compensation de la soif, de la faim, de la chaleur, mauvaises positions du corps, etc.).

Il y a d'autres façons d'effectuer ces détections et c'est ce que nous proposons maintenant comme exercice.

■ Exercice n°6

Prenez note des images ou des rêveries qui se répètent souvent dans le demi-sommeil ou en veille lorsque vous êtes fatigué.

■ Exercice n°7

Placez à un mètre de distance devant vous une bougie allumée. Arrangez-vous pour que seule cette bougie illumine la pièce. Reposez votre regard sur la flamme de la bougie pendant environ 10 minutes. Prenez note des images qui apparaissent et ensuite écrivez une courte histoire à partir de ces images, qui peuvent ou non avoir une relation entre elles.

■ Exercice n°8

Faites fondre un morceau de plomb, puis plongez-le rapidement dans de l'eau froide. Le plomb prendra immédiatement des formes bizarres. Placez l'objet sur une table, à environ 50 centimètres de vous. Promenez votre regard sur l'objet, sans forcer, jusqu'à rencontrer des "figures", à partir desquelles vous écrirez une histoire, comme s'il s'agissait d'un conte.

■ Exercice n°9

Placez de petits morceaux de coton sur une étoffe noire d'environ 20 centimètres de côté, puis regardez-les jusqu'au moment où vous découvrirez des "figures". Faites le récit par écrit... Racontez l'histoire que cela vous a suggérée.

Les quatre exercices étant réalisés, considérez les images qui se répètent. Ce seront les rêveries primaires permanentes. Si vous n'avez pas obtenu de répétitions,

vous devez insister, en pratiquant les exercices jusqu'à ce que ces répétitions apparaissent.

Les rêveries primaires qui ont pu être déterminées doivent être étudiées en relation avec la situation que vous vivez actuellement. Dans ce sens, il faudra se demander ce que compensent ces rêveries découvertes lors de la recherche.

Ensuite, comparez les récits (et non les images répétées). Ceux-ci pourront être différents, mais ils indiqueront un climat mental commun. Ce climat commun, qui coïncidera sûrement avec le climat mental dans lequel vous vivez habituellement, dévoilera le noyau de rêverie.

Déterminer le noyau de rêverie est très important puisque c'est ce noyau qui reflète le problème de base dans lequel vous vivez.

Le noyau de rêverie est un climat mental de base faisant surgir des rêveries primaires compensatoires (sous forme d'images déchargeant les plus grandes tensions internes et qui, en même temps, orientent les comportements vers le monde).

Le noyau de rêverie peut déterminer les activités de base d'une personne pendant longtemps, au travers des images (rêveries primaires) qui surviennent pour le compenser. Inversement, quand un changement d'étape vitale apparaît (enfance, adolescence, etc.), ou bien un accident, ou une modification brutale de situation, le noyau de rêverie se modifie. Il en est de même pour les rêveries primaires compensatoires ; et la direction des activités de l'être humain change.

Il y a des personnes dont le noyau (climat mental de base) est resté fixé à une étape très primaire de leur vie. Chez ces personnes nous observons des caractéristiques propres à une autre époque qui n'a aucun rapport avec le

moment qu'elles sont en train de vivre. Au contraire, lorsque survient subitement un grand changement chez une personne, lorsque son attitude est presque opposée à celle que nous connaissions d'elle, nous pouvons en déduire qu'un noyau a disparu et qu'un autre, différent, a surgi à sa place. Par conséquent, le système de rêveries primaires a changé et de ce fait, son comportement et sa vision de la réalité aussi.

L'étude correcte de cette leçon et le travail avec les exercices proposés sont d'une importance fondamentale. De nombreuses découvertes faites ici permettront de structurer d'une façon cohérente les conclusions obtenues dans les leçons précédentes.

A présent, il convient de prêter attention de nouveau à la biographie et d'essayer de déterminer à quels moments de la vie se sont produits des changements de noyau ; ceux-ci étant nécessairement traduits par de profonds changements d'étape.

Révisions

Etablissez la fiche suivante :

Fiche d'autoconnaissance

- Situation actuelle (synthèse)
- Rôles (attitude de base)
- Cercles de prestige (compensations)
- Image de soi (compensations)
- Rêveries primaires (compensations)
- Noyau de rêverie (compensation de base)
- Biographie (accidents)
- Biographie (répétitions)
- Biographie (changements d'étape)
- Biographie et noyau (relations)

Il convient que les considérations écrites sur la fiche soient précises et succinctes.

Avec la fiche complétée convenablement, prenez chacun des points et comparez-les avec les neuf autres points restants. Prenez note des résultats dans votre cahier.

Vous êtes maintenant en condition de tenter d'apporter quelques modifications en ce qui concerne les tendances et vos projets futurs. Pour comprendre cela de façon synthétique, vous établirez une seconde fiche que vous devrez étudier à nouveau en relation avec la précédente.

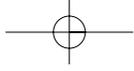
Fiche de projet

- Projets vitaux à court terme.....
- Projets vitaux à moyen terme.....
- Projets vitaux à long terme.....
- Motifs des projets (en relation avec la fiche précédente).....
- Eventuelles déviations de projets (à partir de la fiche précédente).....
- Corrections ou ajustements nécessaires des projets.....
- Observations.....

En comprenant que les rêveries et les projets sont des insuffisances compensées, de nombreuses personnes sont déçues d'elles-mêmes. L'autoconnaissance est un système qui propose de s'approcher des facteurs négatifs mais il propose surtout de renforcer des qualités intéressantes qui peuvent être "étouffées" précisément par des compensations imaginaires. Il arrive généralement que les images ou les projets fondés sur des rêveries compensatoires provoquent une certaine relaxation et c'est pour cette raison que l'être humain s'y accroche. Mais la réalité va bien au-delà car, à mesure que le temps passe, le déphasage

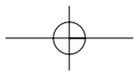
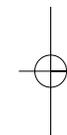
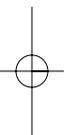
grandit entre les rêveries et la situation que l'on vit. Cela engendre de la souffrance et de la contradiction.

Un bon travail d'autoconnaissance ne permet pas simplement de comprendre les points faibles, mais stimule la formulation de propositions de changement cohérentes.



Deuxième partie

Opérative



Révision des travaux précédents

Dans le cours de relaxation, on a travaillé sur la base des relaxations physique externe, interne et mentale. On a ensuite suivi ce même procédé en utilisant des images : lors de l'expérience de paix et de la conversion d'images tendues quotidiennes, de même que lors de la conversion d'images tendues biographiques.

Dans le cours de gymnastique psychophysique, on a travaillé sur la base des postures corporelles. On a effectué des séries d'exercices, destinées à mobiliser les centres végétatif, moteur, émotif et intellectuel en essayant, dans tous les cas, de détecter des carences dans ces centres et leurs parties. On a aussi réalisé des travaux de perfectionnement de l'attention et comme norme générale, on a recommandé de surmonter les défauts rencontrés, en

répétant les exercices qui ont servi à mettre ces défauts en évidence, jusqu'à ce qu'ils soient maîtrisés.

Dans le cours d'autoconnaissance, on a effectué des études sur les situations, les rôles, les cercles de prestige et l'image de soi-même, en donnant une importance particulière à la réalisation de l'autobiographie ainsi qu'à l'étude et au travail sur les rêveries.

Avant d'aborder le thème difficile de l'Opérative, nous recommandons de revenir sur les cours précédents et d'effectuer ensuite une révision écrite. Ces travaux permettront d'évaluer ce qui a été compris et d'intégrer l'étape précédente.

■ Révision

1°) Répéter rapidement la pratique de relaxation, afin de bien comprendre ces techniques pour en disposer à volonté. Au cas où l'on rencontrerait une technique particulièrement difficile, il convient de s'y arrêter et de la travailler jusqu'à ce qu'elle soit maîtrisée.

2°) Répéter rapidement les pratiques de gymnastique psychophysique et observer si elles ont été bien travaillées. Un bon indicateur sera l'appropriation de postures correctes et le surpassement du défaut principal détecté au long du cours. S'il n'en est pas ainsi, il conviendra d'insister sur les points remarqués, jusqu'à ce qu'ils soient maîtrisés.

3°) Prendre la fiche d'autoconnaissance et la comparer avec celle des projets. Reconsidérer les propositions de changement formulées précédemment.

Après révision, méditer et répondre à cette question : « Pourquoi est-ce que je désire continuer ce type de travail ? »

■ Révision écrite

1°) Répondre avec précision aux questions suivantes :

- a) A quoi sert la relaxation ?
- b) A quoi sert la gymnastique psychophysique ?
- c) A quoi sert l'autoconnaissance ?

Consulter les documents pour vérifier l'exactitude des réponses.

2°) Répondre aux questions suivantes :

- a) En quoi (quelles techniques) notre système de relaxation se différencie-t-il des autres systèmes ? et pourquoi ?
- b) En quoi notre gymnastique psychophysique se différencie-t-elle de la gymnastique conventionnelle et du sport ? et pourquoi ?
- c) En quoi notre système d'autoconnaissance se différencie-t-il d'autres systèmes ? et pourquoi ?

3°) Répondre aux questions suivantes :

- a) Quels sont les types de tensions qui existent ?
- b) Où s'enregistrent les tensions et de quelle façon ?
- c) Quelles fonctions accomplissent les images ?
- d) Quelle relation existe-t-il entre posture corporelle et état d'âme ?
- e) Quelle relation existe-t-il entre respiration et état d'âme ?
- f) Comment travaille chaque centre ?
- g) Comment travaille chaque partie des centres ?
- h) Comment les centres travaillent-ils en relation ?
- i) Pourquoi le développement de l'attention est-il important ?
- j) Quelle différence y a-t-il entre une tension et un climat ?
- k) Qu'est-ce qu'un rôle ?

- l) Qu'est-ce qu'un prestige ?
- m) Qu'est-ce que l'image de soi ?
- n) Que sont les rêveries et quelle fonction accomplissent-elles ?
- o) Que sont les niveaux de conscience ?
- p) Pourquoi les faits biographiques conditionnent-ils le présent ?
- q) Pourquoi les projets conditionnent-ils le présent ?

Consulter les documents pour vérifier l'exactitude des réponses.

Introduction à l'Opérative

Après avoir effectué la révision des cours précédents, on est en condition de commencer le cours d'Opérative.

A quoi sert l'Opérative ? L'Opérative sert à éliminer les charges perturbatrices des contenus qui altèrent la conscience, au moyen du système appelé "catharsis". Elle sert, en outre, à mettre en ordre le fonctionnement psychique, au moyen du système appelé "transfert". Et enfin, elle est utile pour les personnes qui veulent transformer une situation particulière de leur vie, en réorientant son sens, grâce au système appelé "autotransfert".

On peut définir l'Opérative comme l'ensemble des techniques destinées à normaliser le fonctionnement psychique de façon à ce que la conscience se trouve en condition d'accroître ses possibilités. La fonction de l'Opérative n'est pas thérapeutique ; il ne s'agit pas de résoudre

ses problèmes de dissociations ou d'anormalités psychiques. Ce terrain correspond à la psychiatrie.

L'Opérative part du principe que chaque être humain est désintégré intérieurement. Cette désintégration ne provient pas des fonctions de la conscience, car dans ce cas on serait en présence de phénomènes pathologiques qui ne concernent pas l'Opérative. La désintégration se réfère aux contenus (liés à la biographie, aux situations, aux projets vitaux, etc.). Intégrer des contenus, c'est donner de la cohérence au monde intérieur et par conséquent, c'est donner de la cohérence au comportement humain dans le monde.

Il n'est pas cohérent de penser dans une direction, de sentir dans une autre et d'agir dans une troisième. Cependant, c'est ce qui arrive quotidiennement. Il ne s'agit pas de faits pathologiques, mais de faits courants, et ce n'est pas pour cela qu'ils sont moins douloureux.

Pour penser, sentir et agir dans une même direction, il sera nécessaire, en premier lieu, d'obtenir un équilibre entre les charges des contenus de conscience et en second lieu, d'obtenir une réorganisation de ces contenus.

Tout le travail d'Opérative vise à la cohérence, en ouvrant des possibilités à l'évolution du mental.

Recommandations

1°) Etudier chaque leçon en compagnie d'autres personnes et réaliser ensemble les pratiques pédagogiques.

2°) Une fois chaque leçon étudiée et discutée, la travailler uniquement avec une personne ; c'est un point important : étudier, discuter et réaliser ensemble les pratiques pédagogiques, mais effectuer les véritables pratiques profondes à deux personnes seulement. Les deux participants prendront les deux rôles : "guide" et "sujet".

3°) Les positions de guide et de sujet doivent être alternées à chaque pratique, afin que les deux étudiants comprennent et maîtrisent les techniques proposées.

4°) Dans la mesure du possible, ce sont les mêmes personnes qui travaillent ensemble pendant tout le cours.

5°) On doit prêter attention aux bonnes relations (affinités) et compter sur une mutuelle et totale discrétion en ce qui concerne ce qui a été réalisé dans les sessions de travail.

6°) On ne commencera pas une nouvelle leçon sans que la précédente ne soit parfaitement maîtrisée. Par conséquent, à chaque leçon correspondra un nombre variable de sessions de travail.

Pratiques de catharsis

Leçon n°1

Sondage cathartique

Quand un contenu de conscience (par exemple une image, un souvenir, une idée) prend une telle intensité ou une telle "charge" par rapport aux autres contenus, il tend à se décharger en dispensant des impulsions aux centres correspondants. Ceux-ci se mettent en marche et mobilisent les activités corporelles vers le monde externe.

En fait, toute activité implique une décharge, une catharsis de tensions. Mais les activités normales de la vie quotidienne sont en relation directe avec le circuit besoin-

satisfaction du besoin. Tout être vivant avance vers les sources d’approvisionnement et recule face au danger, en protégeant son intégrité. Ce circuit fait qu’augmentent les tensions dans les moments de nécessité et qu’elles diminuent dans les moments de satisfaction. Tout être vivant s’oriente aussi vers ce qui lui permet de reproduire et d’étendre sa structure. Ces mécanismes ont été expliqués il y a longtemps comme les “instincts” de conservation individuels et de l’espèce.

Le système tension-déplaisir et détente-plaisir reproduit au niveau organique le phénomène naturel déséquilibre-rétablissement de l’équilibre.

Le rire, les pleurs, la communication des problèmes, la production artistique, l’activité physique désintéressée... sont des décharges cathartiques qui s’expriment chez l’être humain. Toutes ces manifestations ne semblent pas être au service direct des instincts et pourtant elles accomplissent un rôle important dans le rétablissement de l’équilibre interne.

Différents canaux de décharge cathartique peuvent être bloqués à un moment donné, pour divers motifs. Dans ce cas, la tension accumulée cherche d’autres voies d’expression, en rétablissant l’équilibre d’une façon indirecte. Mais si les tensions accumulées augmentent par rapport aux décharges (directes ou indirectes), toute la structure commence à être en danger.

De nombreuses maladies sont des somatisations ou des explosions internes provoquées par le blocage des voies cathartiques externes. D’autres explosions généralisées peuvent s’exprimer vers l’extérieur, tels les actes de violence.

Un système approprié de catharsis a une importance fondamentale pour la vie, en raison de tout ce qui a été dit.

■ Exercice n°1

Le guide demande au sujet de raconter quelques plaisanteries. Le guide prend note des récits.

■ Exercice n°2

Le guide demande au sujet de raconter des événements historiques et prend note.

■ Exercice n°3

Le guide demande au sujet de raconter des événements joyeux de sa vie et prend note.

■ Exercice n°4

Le guide demande au sujet de commenter des événements tristes ou graves de sa vie et prend note. A partir du matériel obtenu au cours des quatre exercices, on demande au sujet d’expliquer quels sont les éléments communs des divers récits et les éléments qui ont produit :

- a) des tensions musculaires et pourquoi ;
- b) de la relaxation et pourquoi ;
- c) des blocages (oubli, dissimulation ou silence) et pourquoi ;
- d) des changements du ton dans la voix, des changements respiratoires, des changements d’attitude corporelle... et pourquoi.

Ensuite, on demande au sujet de synthétiser en quelques mots ce qui produit en lui une tension et ce qui le détend.

Enfin, on demande au sujet de s'exprimer librement en commentant des faits ou des rêveries qui libèrent ses tensions. A ce moment-là, on est en train de mener une première catharsis élémentaire.

Le guide deviendra ensuite le sujet, comme indiqué dans ce cours. On consacra à ces travaux le nombre de sessions qui leur seront nécessaires, chacune ne devant pas dépasser une heure.

Leçon n°2

Sondage cathartique (approfondissement)

Dans la leçon précédente, guide et sujet sont entrés en contact.

Les exercices proposés avaient pour objet de faire ressortir les tensions liées à des thèmes déterminés. On a eu également l'intention d'obtenir une catharsis élémentaire en demandant au sujet de s'exprimer librement, en commentant des faits ou des rêveries de son goût.

Progressons maintenant vers des techniques plus précises, en conservant l'idée de détection des problèmes (sondage) et de décharge des tensions mises en relief.

Il faut comprendre ceci : notre intérêt n'est pas de libérer des charges liées à des tensions situationnelles (momentanées), mais plutôt celles liées à des tensions permanentes.

Ces tensions, bien qu'admettant une grande variété de motivations, sont habituellement connectées à trois thèmes centraux : argent, sexe, image de soi.

Nous exposerons maintenant un système complet de sondage cathartique qui ne requiert pas de conditions spéciales pour son exécution.

Ce système est fondé sur une liste de mots-stimuli. Le guide lance des mots auxquels le sujet doit répondre par d'autres, de la façon la plus rapide possible et sans rationaliser, c'est-à-dire par simple association d'idées. Les mots-réponse qui définissent, décrivent ou répètent les mots-stimuli proposés sont des exemples de rationalisation. Si, par exemple, le guide dit "chaise" et que le sujet répond "siège", on est face à une rationalisation peu utile pour le sondage.

Les mots-stimuli sont neutres pour commencer ; ce sont des mots qui se réfèrent à des objets ou à des ustensiles de la vie quotidienne ; par exemple : table, chaise, porte, fenêtre, lit, cuisine, automobile, ville, usine, jouet, etc.

Ensuite, le guide remplacera quelques mots neutres par d'autres mots en rapport avec les thèmes centraux déjà mentionnés, par exemple : table, argent, porte, amour, père, mère, automobile, ridicule, usine, mort, enfant, etc.

Les mots en rapport avec les thèmes centraux ou qui compromettent l'intégrité du sujet (par exemple : mort, maladie, accident,...) sont appelés "mots significatifs", indépendamment du fait qu'ils soient stimuli ou réponses.

Voici quelques recommandations :

Le guide utilisera un répertoire de mots bien choisis et de bon ton.

Le guide prendra note des réponses significatives, qu'elles soient en rapport avec les thèmes centraux ou bien qu'elles aient une charge affective. Par exemple, face

au mot "chaise", la réponse "amant", ou bien une interjection comme "aie !", ou une construction étrange comme "je ne peux pas", etc.

Il est important de prêter attention aux indicateurs suivants :

- 1°) augmentation de la tension musculaire face aux mots-stimuli ou lors de la réponse ;
- 2°) changement du ton de la voix ;
- 3°) changement respiratoire ;
- 4°) changement dans la posture corporelle ;
- 5°) excès de lenteur dans la réponse ;
- 6°) absence de mots pour répondre aux stimuli ;
- 7°) réponses chargées affectivement.

Le 5^e cas est souvent dû au remplacement du premier mot auquel il a pensé par un autre ; le 6^e cas dénote un blocage d'images ; le 7^e cas a un caractère cathartique.

Dans les exercices suivants, le guide lancera des mots neutres, mais en intercalant des mots du sujet (stimuli ou réponses prises comme nouveaux stimuli) qui se sont révélés significatifs précédemment.

Ensuite, il proposera une liste de doubles mots auxquels le sujet répondra également par deux mots.

Enfin, le guide lancera des phrases complètes construites à partir de mots significatifs et demandera au sujet de répondre avec des phrases.

Le sondage arrive à un niveau intéressant lorsque le guide parle de moins en moins et que le sujet s'épanche de plus en plus, de telle manière que d'un simple sondage, on passe à un récit affectivement chargé. Des possibilités cathartiques permettant des ouvertures plutôt exubérantes comme le rire, les pleurs ou l'explosion de colère sont en train de s'ouvrir.

■ Exercice n°1

Le guide lance une liste de mots-stimuli. Le sujet y répond.

■ Exercice n°2

Le guide intercale des mots significatifs en relation avec les thèmes centraux et/ou des mots significatifs que le sujet a lancés en réponse aux stimuli, dans l'exercice précédent.

■ Exercice n°3

Le guide lance une liste de mots doubles auxquels le sujet répond aussi par deux mots.

■ Exercice n°4

Le guide lance des phrases significatives et demande au sujet de répondre aussi avec des phrases.

■ Exercice n°5

Le guide lance des phrases significatives et demande au sujet de s'exprimer sans aucun préjugé ni aucune rationalisation.

Les exercices réalisés, le guide collabore à l'interprétation des phénomènes significatifs faite par le sujet ; ce qui lui permet de faire une synthèse cohérente de ses problèmes de base.

Si au terme de ces travaux, le sujet expérimente un allègement de tensions, la catharsis a eu lieu. Des catharsis

de différents niveaux de profondeur se produiront certainement ; c'est pourquoi on suggère d'effectuer différentes sessions.

A la fin de cette série d'exercices, les deux participants échangeront les rôles, comme d'habitude.

A partir du schéma expliqué, observez que l'on peut en retirer des techniques plus simples pour la vie quotidienne, avec des personnes manifestant de fortes tensions internes et, en général, des problèmes de communication. Prenons un exemple de sondage cathartique quotidien avec une personne ignorant ces thèmes.

Sondage de réalimentation

Le guide demande au sujet de répondre à chaque mot qu'il suggère par un autre mot différent ; il devra répondre à plusieurs mots par plusieurs mots et aux phrases par des phrases.

Le guide demande au sujet de répondre immédiatement, sans préjugé ni rationalisation.

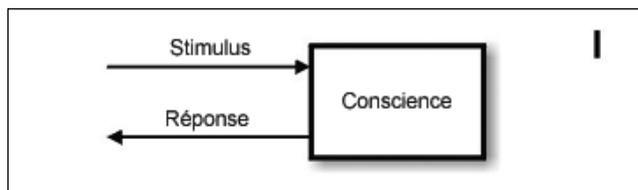
Le guide lance d'abord un mot au hasard ; le sujet y répond et c'est la réponse du sujet qui est relancée par le guide. Ceci conduit à ce que le sujet développe lui-même une sorte d'argument cathartique jusqu'à ce qu'il parvienne à un récit où il est seul à parler.

Leçon n°3

Catharsis. Schéma de la conscience. Catharsis profonde

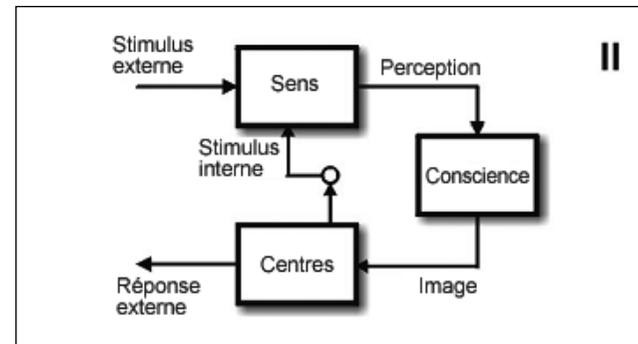
Dans d'autres cours, nous avons vu le fonctionnement des centres de réponse et la fonction de l'image, mobilisatrice d'activités.

Étudions maintenant les schémas suivants.



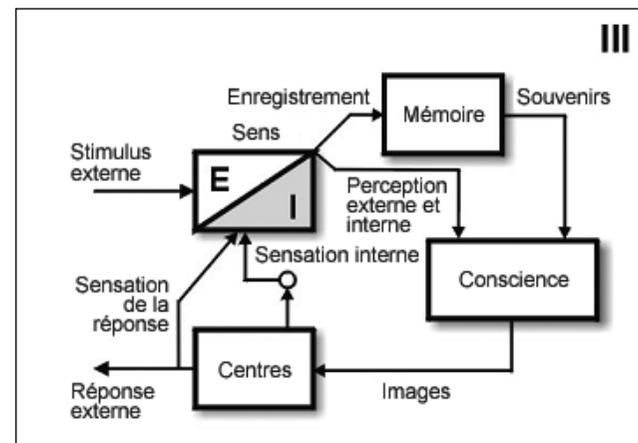
Le schéma I montre un système simple dans lequel les stimuli arrivent à la conscience qui agit en donnant une réponse.

Le schéma II considère déjà que les stimuli peuvent être extérieurs ou intérieurs au corps. Les stimuli sont reçus



par les sens sous forme de sensations et sont amenés à la conscience comme perceptions (c'est-à-dire comme des sensations structurées). La conscience agit au moyen d'images qui amènent l'énergie aux centres, produisant les réponses extérieures ou intérieures, selon le cas.

Le schéma III est plus complet. On y distingue déjà deux systèmes de sens : les sens externes (la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher) et les sens internes (la cénesthésie :



douleur, température, tension musculaire, etc. et la kinesi-thésie : position et mouvements du corps).

Les stimuli provenant des milieux extérieur et intérieur arrivent à la conscience comme perceptions et s'enregistrent simultanément en mémoire. La mémoire, à son tour, amène des stimuli à la conscience (souvenirs). La conscience fournit des images qui agissent sur les centres et ceux-ci donnent des réponses externes (motrices) ou internes (végétatives).

Chaque réponse donnée par un centre est détectée par les sens internes et par la conscience ; grâce à cela, la conscience a une notion des opérations qui s'effectuent (réalimentation de la réponse) ; ces opérations se trouvent, de plus, enregistrées en mémoire. Ce dernier point est à la base de l'apprentissage qui se perfectionne au fur et à mesure que se répètent les opérations.

Si pour une raison ou pour une autre, des impulsions qui devraient arriver des sens, de la réponse des centres ou de la mémoire se bloquent, alors, des perturbations se produisent dans la conscience. Ces perturbations se produisent aussi si les impulsions qui arrivent à la conscience sont excessives.

Toutes les impulsions qui parcourent le circuit peuvent travailler avec une intensité variable : parfois normale (entre les seuils), parfois avec une énergie très faible (en dessous du seuil), parfois excessive (au-dessus du seuil de tolérance), parfois nulle (blocage). Il peut se produire que les impulsions provenant de la conscience arrivent à un centre qui bloque la réponse ; ce qui produit une surcharge d'énergie de ce centre. A ce moment-là, la "charge" se déplace vers d'autres centres, et des réponses erronées se produisent. Prenons un exemple : des réponses motrices inhibées surchargent le centre végétatif qui donne des réponses

internes inadaptées, en créant des dysfonctionnements organiques ou des somatisations. La même chose peut se produire si des réponses émotives déterminées se bloquent ; elles devraient alors finir par s'exprimer de façon motrice.

La fonction qu'accomplit la catharsis est de rendre possible le déblocage et de diminuer ainsi les surcharges qui mettent en danger le circuit.

Lorsqu'on a travaillé en gymnastique psychophysique, on a pu vérifier que parfois un centre se substitue à un autre, de même qu'une partie d'un centre peut se substituer à la partie appropriée. Là aussi, on a constaté que l'entraînement des centres était inégal chez différentes personnes. Au moyen des exercices étudiés, on a essayé de mettre en activité des centres et des parties ayant des difficultés dans leur fonctionnement.

La gymnastique psychophysique a servi à détecter des problèmes de réponse et à redistribuer l'énergie vers les points de décharge appropriés. Dans ce dernier cas, la fonction cathartique de ces travaux a été évidente.

Nous devons maintenant nous demander : que se passe-t-il quand les impulsions se bloquent avant d'arriver aux centres ? Il est clair que dans ce cas, nous devons agir au niveau des sens internes (cas d'anesthésies intra-corporelles, de pertes de notion de zones du corps) ou au niveau de la formation des images (cas d'absence, de substitution ou de mauvais placements dans l'espace de représentation de la conscience). Tous ces cas seront traités dans les leçons relatives au transfert.

En relaxation, nous avons travaillé à la diminution des charges. Transformées en sensations internes, ces charges avaient donné lieu à de nouvelles impulsions portant préjudice au bon fonctionnement du circuit. Mais il est évident

que certaines sources de tensions sont éloignées des points où elles agissent. C'est ainsi qu'un contenu de mémoire peut se manifester sous forme d'images obsédantes qui élèvent la tension émotive et motrice. Dans ce cas, la relaxation agit en diminuant les charges de certains points corporels et, de plus, elle déplace l'attention depuis les images perturbatrices vers des images contrôlables. De toutes façons, les charges déplacées exigent une ouverture cathartique.

Catharsis profonde

Comme technique, la catharsis sera recommandée dans les cas de manque de tranquillité générale, d'anxiété, de non communication et de tout type de blocage.

Il suffira parfois d'appliquer un sondage cathartique alors que dans d'autres cas, il sera nécessaire d'arriver à une catharsis profonde.

Avant d'entrer dans ce thème, nous devons nous souvenir qu'il y a de nombreuses formes de catharsis empiriques : rire, pleurer, courir, crier et effectuer tout type d'activité qui décharge des tensions ; par conséquent, on les enregistre comme une sensation de soulagement. Cependant, il est de notre intérêt de maîtriser des techniques précises (de sondage ou de catharsis profonde) qui mènent directement aux problèmes, qu'ils soient actuels, biographiques ou même imaginaires. Il sera nécessaire d'arriver jusqu'à ces "nœuds" et libérer leurs charges de la façon la plus simple et la plus rapide possible.

Dans cette leçon, nous allons travailler les pas suivants :

- 1°) examen interne
- 2°) relax
- 3°) développement de la catharsis

4°) décharge

5°) synthèse.

Premier pas : on demande au sujet de s'examiner intérieurement, en essayant de trouver les problèmes qu'il lui coûterait le plus de communiquer. Après cette proposition, on laisse le sujet seul pendant quelques minutes.

Deuxième pas : le guide se place à côté du sujet et lui suggère d'effectuer un bon relax musculaire externe.

Troisième pas : le guide met en pratique toutes les techniques du sondage cathartique jusqu'au moment où il restera silencieux et que le sujet commencera à s'exprimer librement.

Quatrième pas : le sujet arrive à extérioriser les problèmes qu'il avait cru impossible de communiquer lors de l'examen interne.

Cinquième pas : guide et sujet synthétisent ce qui s'est produit, rendant cohérent tout le processus.

Recommandations

1) Il convient que le lieu de travail soit silencieux, que la lumière ambiante soit modérée et que la séance ne soit pas interrompue par d'autres personnes.

2) Les participants doivent s'asseoir l'un à côté de l'autre afin que le sujet n'ait pas l'impression d'être observé par le guide.

3) Le guide veillera à ce que ses expressions soient bien choisies, aimables, afin de procurer une communication affectueuse. En aucun cas, le guide ne fera de reproches, ni ne jugera le sujet.

4) Le guide ne prononcera jamais le nom du sujet.

5) Le guide prendra note des indicateurs qui se présentent.

Observations

Il arrive que des sujets fortement bloqués prétendent « n'avoir aucun problème qu'ils ne puissent exprimer » ; c'est une des premières difficultés et c'est d'ailleurs parfois faux pour le sujet lui-même. Dans ce cas, au cours de plusieurs sessions et au fur et à mesure qu'augmentera la confiance entre les deux participants, il pourra y avoir une progression. Cette argumentation du sujet correspond aussi à un manque de confiance dans la réussite de la technique ou dans le savoir-faire du guide. Il est clair que sa rationalisation sera d'autant plus forte et son jugement par rapport au guide d'autant plus sévère que le problème de communication du sujet sera plus intense.

Dans de nombreux cas, le sujet pense que le risque est plus grand que le résultat. En réalité, il n'y a aucun risque ; mais la catharsis compromet sans doute l'image de soi du sujet, ou encore l'image qu'il présente aux autres.

Il se peut également que le sujet, effectivement, ne comprenne pas ses problèmes de fond en raison du système de tensions lui-même qui bloque ses contenus. Dans ce cas, les problèmes majeurs sont habituellement déplacés vers des difficultés de peu d'importance.

Une autre limitation, chez certains sujets, est de faire usage d'interprétations préalables au travail cathartique pour rationaliser les problèmes selon des schémas théoriques.

Ces inconvénients seront évités si le guide prévient le sujet sur ces points, en évitant à tout moment la discussion. Ces observations peuvent être librement exposées au sujet avant de commencer le travail.

Dans l'examen interne, le sujet essaiera de bien identifier tous les problèmes qui lui paraissent impossibles ou

très difficiles à exprimer au guide ; il tiendra également compte de ceux qui rendent difficile sa communication avec les autres.

L'état de relax externe permet au sujet de détecter, par l'élévation de sa tension musculaire, toute difficulté qui surgit en lui ; ce sera aussi un indicateur pour le guide. Enfin, cet état sera utile pour diminuer les impulsions secondaires qui pourraient réalimenter le circuit et contribuer au blocage.

Lors du déroulement, le guide ne demande pas au sujet de communiquer les problèmes qu'il a détectés pendant son examen interne mais de se familiariser avec les techniques de sondage cathartique. Cependant, il arrive qu'à mesure que le processus avance, le sujet s'oriente vers les problèmes identifiés préalablement dans l'examen. Parfois, il arrive aussi que le sujet découvre, au cours du déroulement, des problèmes qui vont au-delà de ceux qu'il a notés dans l'examen, en comprenant les premiers comme des rationalisations ou des remplacements des thèmes de fond. Pourtant, c'est grâce aux thèmes identifiés pendant l'examen que le sujet est parvenu à en saisir d'autres de plus grand intérêt.

Les difficultés qui peuvent surgir sont nombreuses et variées. Bon nombre seront comprises dans les leçons dédiées au transfert.

Pratiques de transfert

Leçon n°1

Introduction au transfert

Dans la leçon précédente a surgi la question : « que se passe-t-il quand les impulsions se bloquent avant d'arriver aux centres ? » Prenons le cas d'une anesthésie intracorporelle. Le sujet explique qu'il ne sent pas de tensions sexuelles, des symptômes d'impuissance apparaissent. Prenons un autre cas dans lequel une forte situation conflictuelle, au lieu d'être intégrée ou de se décharger cathartiquement, elle tombe dans l'oubli. Prenons enfin le cas d'un état dépressif continu dans lequel le sujet n'expérimente pas de tension qu'il puisse corriger à l'aide du relax ou d'expressions cathartiques.

Ces cas, ainsi que d'autres d'une plus grande complexité, nous invitent à envisager des travaux plus difficiles connus comme "transferts".

Les transferts ont pour objet l'intégration des contenus.

Ils ne déchargent pas les tensions vers la périphérie comme le font les catharsis ; ils transportent des charges de certains contenus sur d'autres, afin d'équilibrer un système d'idéation, une "scène" mentale.

En réalité, la conscience travaille continuellement, en transférant des charges de certains contenus sur d'autres. Cependant, pour une raison quelconque, certains contenus se trouvant isolés produisent des dissociations.

La vie humaine, du point de vue psychologique, devrait être une intégration progressive de contenus. Dans ce sens, le transfert, comme technique, a pour objectif que le processus normal, affecté par des dissociations accidentelles, s'accomplisse.

De même qu'il existe des expressions cathartiques naturelles, il existe des opérations transférentielles qui s'accomplissent pendant les rêves, les rêveries et les pratiques artistique, amoureuse et religieuse.

Nous ne définissons pas ici ces activités comme des transferts, mais nous expliquons qu'au travers d'elles se produisent des transferts.

Dans le sommeil paradoxal (ou rêve avec images), se produisent des transferts (intégration, mise en ordre des contenus) ; de plus, les données de la journée se ré-ordonnent dans la mémoire. Par ailleurs, les tensions s'allègent et le corps se repose. Le sommeil alors, accomplit de nombreuses fonctions dont celle du transfert.

Beaucoup de phénomènes cathartiques permettent des transferts lorsqu'ils allègent des surcharges. A l'inverse, des phénomènes transférentiels libèrent des restes

de surcharge qui s'expriment cathartiquement. Bien qu'il s'agisse de fonctions différentes, elles s'expriment fréquemment de façon concomitante.

Nous verrons plus tard que dans les cas de tension excessive, il faudra provoquer des décharges cathartiques avant de commencer un travail transférentiel. On comprendra aussi dans quelles circonstances une ouverture cathartique sera inopportune car elle enlèvera de la charge aux contenus que nous désirons intégrer.

Tensions et climats. Les impulsions et leurs transformations

Dans le cours d'autoconnaissance, nous avons effectué une première distinction entre tension et climat, en expliquant ce dernier comme une sensation globale et indéfinie. La tension a été expliquée comme étant reliée aux muscles externes et internes et parfois aux images mentales. Nous avons mentionné, à ce moment-là, des climats d'abandon, de violence, de solitude, d'injustice, d'oppression, d'insécurité, etc.

De même qu'en étudiant les techniques de catharsis, nous avons prêté attention aux tensions permanentes et non pas aux tensions situationnelles, de même maintenant, en travaillant avec les techniques de transfert, nous mettrons l'intérêt sur les "climats fixes" (permanents) qui opèrent comme tréfonds émotif dans la vie quotidienne, en occupant le champ central de la conscience seulement dans certaines circonstances.

Les climats ont un caractère diffus et non ponctuel. Parfois, ils manquent d'images visuelles et sont l'expression (proviennent) de sensations cénesthésiques (sens internes) produites par un dérèglement fonctionnel ou par un

ensemble d'impulsions de mémoire ou de conscience. Ces dernières, transformées en images cénesthésiques, agissent sur les centres – végétatif, sexuel ou émotionnel – qui, en donnant une réponse interne, provoquent un nouvel ensemble de sensations (réalimentation d'impulsions). Ces sensations, perçues par la cénesthésie, arrivent à la conscience de manière diffuse (comme dans le cas des sensations produites par dérèglement fonctionnel) et sont traduites en d'autres images (visuelles, auditives, etc.) propres aux sens externes.

Ainsi, un dérèglement organique, une surcharge sexuelle ou émotionnelle peuvent se transformer en image visuelle, par exemple grâce au phénomène de traduction mais elle est toujours accompagnée d'un climat émotionnel diffus, propre aux impulsions de l'intra-corps.

La traduction des impulsions cénesthésiques en images propres aux sens externes est d'autant plus grande que le niveau de conscience descend. En effet, ces impulsions cénesthésiques qui, en état de veille, parviennent à la conscience seulement comme climat diffus, apparaissent traduites dans le sommeil profond, car en descendant de niveau, les sens correspondant au monde externe se déconnectent et le seuil de perception des sens internes s'amplifie.

Prenons un exemple : certaines sensations qui, en état de veille, sont interprétées comme un "chatouillement" dû à une mauvaise position du bras, peuvent être traduites dans le sommeil comme des fourmis marchant sur le bras. Ces images serviront le dormeur à corriger sa position sans se réveiller ; en outre, elles donneront lieu à une longue chaîne associative, produisant un argument onirique plus ou moins compliqué.

Une augmentation du suc gastrique peut se traduire en image d'incendie ; un problème respiratoire en enterrement

du dormeur ; une difficulté cardiaque en un impact de flèche ; l'excès de gaz en un vol en ballon ; une surcharge sexuelle en image visuelle, auditive et tactile relative au compagnon ou à la compagne sexuelle.

En niveau de sommeil, les stimuli provenant du monde extérieur peuvent aussi être déformés. Par exemple, la sonnerie du téléphone deviendra un son de cloches au vent ; quelqu'un qui frappe à la porte deviendra un vieux cordonnier de quelque conte et les draps emmêlés dans les jambes seront un marécage plein d'embûches, mais avec des qualités tactiles similaires à celles du stimulus, sans pour cela se traduire d'un sens à un autre.

Nous avons mentionné deux types de transformations d'impulsions : l'une appelée "traduction", l'autre "déformation".

"L'absence" est un autre cas important de transformation d'impulsions. Cela arrive quand il y a anesthésie intracorporelle, absence de membre ou d'organe ou carence dans un sens externe, qui sont expérimentés comme des climats de "perte d'identité", de "déconnexion avec le monde", etc. Dans les bas niveaux de conscience, l'absence de stimuli peut aussi être compensée par des déformations ou des traductions variées, selon des chaînes associatives qui accompliront une meilleure fonction pour l'économie psychique.

Perception et représentation. Chaînes associatives

Lorsque quelqu'un perçoit un objet, soit il le reconnaît, soit il remarque sa nouveauté. Parallèlement à l'introduction de l'impulsion (qui va à la mémoire et à la conscience), une rapide analyse en mémoire compare les impulsions qui

arrivent et celles enregistrées précédemment. La mémoire remet alors à la conscience un signal complet et celle-ci "reconnaît" l'objet.

De même que les impulsions, qui commencent dans les sens (sensations), arrivent à la conscience structurée comme perceptions, la mémoire remet à la conscience des données qui se structurent comme représentations. L'accord entre perception et représentation permet à la conscience de reconnaître ou pas le stimulus, selon le cas.

Si la perception d'un objet est sans précédent, la mémoire remet de toute façon des données incomplètes qui permettent à la conscience de situer l'objet par similitude, contiguïté ou contraste, en rapport avec une frange d'objets ou des parties d'autres objets. Dans ces cas-là, le sujet dira que le nouvel objet ressemble par telle ou telle caractéristique à d'autres objets, et qu'il ne peut s'agir d'un autre type d'objet.

A toute perception correspond une représentation. Les représentations se déclenchent en trains d'impulsions, à partir de la mémoire. Ces trains d'impulsions sont connues comme étant des "chaînes associatives". Les chaînes associatives primaires sont, dans la conscience, celles qui sont directement liées à l'objet en question. Mais d'autres chaînes associatives, servant à la dynamique de la conscience, agissent aussi. Autrement, la conscience fonctionnerait uniquement "de façon photographique", sur la base de la reconnaissance ou de la non-reconnaissance des impulsions qui y parviennent. En réalité, la conscience travaille de façon séquentielle et non avec des "photos" statiques.

Supposons maintenant que la mémoire soit excitée par des impulsions qui arrivent des sens internes (cénesthésiques), pendant que des impulsions arrivent du monde

externe (par les sens externes). La mémoire fournira toutes les données à la conscience et des reconnaissances en résulteront. Il est évident que si le sujet, pendant qu'il agit dans le monde, reçoit de son intra-corps des impulsions correspondant à un dérèglement végétatif, sa reconnaissance du monde sera alors relativement "climatique". Par exemple, quelqu'un ayant un malaise hépatique ne regardera pas un beau tableau avec plaisir ; car une irritation viscérale configure un monde irritant ; une contraction profonde rétrécit la perception du monde.

Ainsi, de nombreuses chaînes associatives, apparaissant à la conscience, sont suscitées par des impulsions tant externes qu'internes parvenant à la mémoire.

Nous avons dit que les associations se présentent habituellement par similitude, contiguïté ou contraste, comme le montrent les cas suivants.

Si en disant "montagne", j'associe "édifice", je remarque que j'ai opéré par similitude ; si je réponds "neige", j'opère par contiguïté ; et si je réponds "puits", ce sera par contraste.

Dans la similitude, les représentations agissent avec ce qui est semblable ; dans la contiguïté, avec ce qui est proche, ou est, ou a été en contact avec l'objet proposé ; et dans le contraste, avec ce qui lui est opposé.

Grâce à ces voies associatives, la conscience peut établir des relations de différenciation, complémentarité et synthèse (même si pour des opérations plus complexes ce sont des mécanismes d'abstraction qui se mettent en marche). Les relations mentionnées servent autant au travail rationnel qu'au travail imaginaire.

Si les chaînes sont contrôlées, nous parlons "d'images dirigées" ; s'il s'agit de trains de représentations sans contrôle, nous parlons "d'images libres".

Lorsque je me souviens de façon ordonnée des objets de mon logement, je procède par représentations dirigées. Lorsque je divague ou que je laisse jouer les associations avec liberté, je procède par représentations libres.

Associations et niveaux de conscience

Au fur et à mesure que le niveau de conscience descend, les associations dirigées diminuent et les associations libres augmentent. La comparaison rationnelle des données se paralyse et, en général, l'attention ne dirige plus les activités de la conscience. Par conséquent, le sens critique et autocritique diminue.

Les mécanismes de réversibilité se bloquent quand le niveau descend et se débloquent lorsque le niveau monte.

Ce sont les mécanismes de réversibilité qui permettent à la conscience de diriger les opérations d'une façon plus ou moins "volontaire".

La réversibilité opère lorsque la conscience dirige les opérations vers les sources d'impulsions. C'est le cas de l'évocation (attention + mémoire), différente du simple souvenir dans lequel les impulsions arrivent de la mémoire à la conscience, sans aucun travail attentionnel. C'est aussi le cas de l'aperception (attention + perception), différente de la simple perception dans laquelle les données arrivent à la conscience sans orientation de celle-ci vers la source des stimuli.

Les opérations dites "rationnelles" sont nettement du niveau de veille et, de ce fait, propres au travail de réversibilité. Les opérations typiquement "irrationnelles" du niveau de sommeil s'imposent à la conscience avec tout le pouvoir suggestif de leurs images (absence de critique) en raison du blocage de la réversibilité.

Dans le niveau intermédiaire de demi-sommeil (dans les états de fatigue, au réveil ou en entrant dans le sommeil), les activités réversibles se fragmentent.

Il existe d'autres cas de fragmentation de la réversibilité qui se manifestent dans les états altérés de la conscience (forte suggestibilité, hypnose, hallucinations, etc.), même lorsque le niveau de conscience est de veille. Ces situations ont amené un certain nombre de confusions dans la psychologie classique : croire par exemple que l'hypnose était un état de sommeil particulier ou que les hallucinations étaient de simples simulations, etc.

Dans l'état altéré de "conscience en émoi", les mécanismes de réversibilité se fragmentent aussi, bien que d'autres opérations continuent de s'effectuer selon les sollicitations de l'activité de veille.

Espace de représentation

Lorsqu'on perçoit visuellement un objet, on le voit placé dans un point déterminé de l'espace. On peut apprécier sa hauteur, sa largeur et aussi son volume. D'autre part, l'objet perçu se trouve plus près ou plus loin de nous que d'autres objets.

La perception visuelle est très complexe. Tout objet perçu a pour nous une couleur et une étendue. Ces deux catégories sont inséparables et forment une structure.

De même, dans la représentation visuelle, il n'existe pas de couleur sans étendue, pas plus que d'étendue sans couleur. Si on imagine une vitre transparente par exemple, et qu'au travers de cette vitre, on imagine un objet déterminé, la vitre, malgré sa transparence, est un peu diaphane et possède un léger gris qui permet de constater que c'est une vitre. Si, d'autre part, on imagine

une tache rouge, on peut lui donner une telle étendue qu'on ne puisse pas voir ses limites, ou bien on peut se la représenter comme une tache très petite. Dans les deux cas, nous constatons son étendue.

Dans la perception, les corps se déplacent ou demeurent en un point donné, indépendamment des opérations mentales de l'observateur. La même chose arrive avec la couleur (ils maintiennent leur couleur ou la modifient en toute indépendance). L'observateur ou encore l'objet pourront changer de position et les modifications devront se produire en dehors des activités mentales. Parfois évidemment, des illusions se produisent et on prend son propre déplacement pour celui de l'objet, ou à l'inverse, mais ceci n'engage pas l'objet en tant qu'élément extérieur à la conscience.

Il n'en est pas de même dans la représentation. Couleur et étendue peuvent être modifiées par les opérations mentales. On peut aussi faire varier l'étendue suivant la "distance" entre l'observateur et l'objet.

Dans des cas exceptionnels comme les hallucinations, la représentation acquiert plus de vigueur que la perception et elle est placée dans l'espace "externe" ; l'objet représenté finit alors par être confondu avec une perception externe.

Les objets perçus peuvent se différencier des objets représentés, d'une part en raison de leur caractère indépendant ou dépendant des opérations mentales ; d'autre part en raison de leur différence de netteté et de vigueur – qui, dans certains cas, n'est pas vraiment caractéristique.

Lorsque, les yeux fermés, je me représente un objet perçu auparavant, je constate que cet objet continue à être "extérieur" à moi, même lorsque je comprends qu'il dépend

de mes opérations. L'objet est représenté dans un espace semblable à celui de la perception, mais ce n'est évidemment pas le même. Je distingue les deux espaces grâce au toucher interne de mes propres paupières, et à la cénesthésie qui correspond à ces opérations de représentation.

L'objet, représenté apparemment dans l'espace de perception, crée cette illusion parce qu'il est placé dans la couche la plus extérieure de l'espace de représentation. Si je déplace le même objet vers le centre de la tête, j'observe qu'apparaît la limite avec l'espace "externe", comme traduction de la limite tactile de mes paupières et de ma cénesthésie en général.

Etant lui aussi tridimensionnel, l'espace de représentation correspond à l'espace de perception. Grâce à l'espace de représentation, toutes les images peuvent être mises en place comme des objets ; suivant la "profondeur" et la "hauteur" où se trouvent les images ; des impulsions pourront se déclencher vers les centres de réponse correspondants. Si, par exemple, j'imagine ma main "vue du dehors" (comme si je la voyais) en train de se mouvoir vers un objet, ce n'est pas pour cela que ma main bougera réellement. Si, par contre, je sens ma main de "l'intérieur" en train de se déplacer (image kinesthésique), je me rends compte de quelle façon les muscles se mettent en marche dans la direction proposée. J'ai placé l'image correspondante dans le niveau et la profondeur exacts de l'espace de représentation.

Les images correspondant aux sens externes (visuelles, auditives, olfactives, gustatives et tactiles) ne déclenchent pas d'activité du centre moteur mais "tracent" le chemin qui orientera l'activité du corps, après qu'il se soit mis en marche de par l'action des images correspondant aux sens internes (cénesthésie et kinesthésie). Ceci arrivera quand les images

des sens internes seront correctement placées en profondeur et en hauteur avec, de plus, une charge appropriée. Si la profondeur est erronée, il se peut qu'il n'y ait pas de réponse. Si la hauteur est erronée, il se peut qu'une autre partie du corps réponde. Si les charges ne sont pas appropriées, la réponse peut être faible ou excessive.

L'espace de représentation est "l'écran" ou le "moniteur" sur lequel la conscience peut se rendre compte de ses propres opérations et les diriger avec son mécanisme attentionnel. Les opérations peuvent aussi se déclencher automatiquement, sans participation de l'attention.

Les impulsions des sens internes et externes, celles qui proviennent de la mémoire et celles qui surgissent des opérations de la conscience elle-même, finissent transformées en images qui se mettent en place dans l'espace de représentation, en différents niveaux de profondeur et de hauteur.

Connaissant les phénomènes de transformation d'impulsions (traduction, déformation et absence), on comprendra l'énorme possibilité de combinaisons des phénomènes de conscience et les très nombreuses conséquences cathartiques et transférentielles qui correspondent aux charges et contenus qui se déplacent dans les différents niveaux de l'espace de représentation.

■ Exercice n°1

Le guide demande au sujet de se souvenir d'une scène agréable de sa vie ; il lui demande ensuite de faire la différence entre les tensions musculaires et les climats émotionnels suscités. Ensuite le guide demande d'effectuer des opérations similaires avec des souvenirs désagréables.

Le sens de l'exercice est de faire la distinction entre tensions et climats.

■ Exercice n°2

Le guide demande au sujet de décrire de façon ordonnée les objets qu'il voit lorsqu'il entre chez lui et ensuite, à l'intérieur de sa chambre. Par la suite, le guide demande au sujet d'associer librement et de décrire les images qui lui viennent de cette chambre, en mettant spécialement l'accent sur la non-rationalisation des opérations.

Le sens de l'exercice est de distinguer les chaînes dirigées des chaînes libres. On doit remarquer que dans les chaînes dirigées, le niveau tend à être de veille et, dans les chaînes libres, de demi-sommeil. On doit également noter le travail de réversibilité dans les deux cas.

■ Exercice n°3

Ayant pris note des chaînes libres de l'exercice précédent, le guide discute avec le sujet des associations par similitude, contiguïté et contraste.

■ Exercice n°4

Dans cet exercice comme dans les suivants, le sujet devra raconter ce qui lui arrive à l'instant même.

Le guide demande au sujet de se relaxer profondément et de partir d'une image de lui-même (dans laquelle il se voit). Il commence à descendre dans les profondeurs en

utilisant des escaliers, des ascenseurs, des cordes, etc. Ensuite, on lui demande de revenir au plan initial et à partir de là, de monter vers les hauteurs. Finalement, on lui suggère de revenir au plan moyen initial.

Le sujet devra distinguer les rationalisations et les difficultés qui seront apparues dans ses chaînes libres, au cours des déplacements à travers les différentes hauteurs de l'espace de représentation.

■ Exercice n°5

Le guide demande au sujet de partir de l'image de lui-même et d'avancer librement dans son paysage. Ensuite, il demande de reprendre le chemin parcouru jusqu'à revenir au point initial.

Le sujet devra commenter les difficultés rencontrées lorsqu'il "avance" et "revient" dans les profondeurs de l'espace de représentation.

■ Exercice n°6

Le guide demande au sujet de partir de l'image de lui-même et de se réduire de plus en plus, se rapetissant par rapport aux autres objets de son paysage. Il lui demande ensuite de revenir à sa taille initiale et de grandir de plus en plus, pour revenir finalement à sa taille normale. Le sujet devra raconter les difficultés rencontrées dans les contractions et les expansions de son espace de représentation.

Avec cette série d'exercices se termine la première approche des travaux avec les images ; travaux qui seront utilisés dans les transferts*.

(*) Pour une compréhension plus complète du travail avec les images, voir *Expériences guidées*, Silo, Editions Références, Paris, 1997.

Leçon n°2

Introduction au transfert

Espace de représentation et niveaux de conscience

A mesure que le niveau de conscience descend, les sens externes diminuent et les sens internes s'amplifient. En conséquence, les représentations s'intériorisent dans l'espace de représentation. De plus, les traductions et les déformations des impulsions perceptives augmentent, et puisque les mécanismes de réversibilité se bloquent, la suggestibilité des images croît.

Dans les images du sommeil profond, habituellement, le sujet se "voit" lui-même participant à la scène représentée, à la différence de la représentation de veille où le sujet représente le monde "en dehors" de lui, et l'observe à partir de "lui-même".

La participation de l'image de soi-même aux scènes oniriques est semblable à la participation dans les souvenirs de la mémoire ancienne. Habituellement, lorsqu'une

personne se souvient de son enfance ou, du moins, d'un temps suffisamment éloigné du moment actuel, elle se "voit" elle-même participant à la scène. Si, par contre, elle se souvient de la scène qu'elle a perçue il y a quelques minutes, elle la représentera comme "la voyant" à partir de l'intérieur d'elle-même, la scène se situant en dehors.

Quand le sujet se voit lui-même participant à la scène (dans le sommeil profond), il place son point observation plus à l'intérieur que le point des images. Le point d'observation devient plus intérieur à mesure que le niveau descend.

Prenons des exemples de ce curieux fonctionnement.

En face de moi, il y a un petit objet que je désire prendre. Je ferme les yeux et me le représente à la périphérie de mon espace de représentation (coïncidant apparemment avec l'espace extérieur); je le vois à partir d'un point qui correspond approximativement à l'emplacement de mes globes oculaires. Dans cette situation, si je désirais prendre l'objet, je pourrais allonger le bras, ouvrir les doigts et plus ou moins calculer la distance pour parvenir jusqu'à lui.

Si, par contre, je représente l'objet "à l'intérieur de ma tête", je vois l'objet à partir d'un point encore plus interne que j'expérimente comme étant "en deçà de mes yeux". Si dans ce deuxième cas, je désirais prendre l'objet, j'aurais de sérieuses difficultés, étant donné que je l'ai placé dans un espace interne, inutile aux opérations corporelles externes.

Précisément, lorsque le niveau de conscience descend et que les perceptions externes diminuent, l'activité corporelle externe cesse, les images deviennent plus internes et le point d'observation plus profond; le sujet pouvant même se représenter lui-même, sans que ces images internes n'engagent l'activité du corps dans l'espace externe.

Si les images (en sommeil) s'extériorisaient dans l'espace de représentation, elles porteraient des charges qui tracerait des activités vers le centre moteur et, par conséquent, les images kinesthésiques dirigeraient l'activité motrice vers les directions tracées. Le sujet aurait alors le corps continuellement en activité et pourrait même se lever et se mettre à marcher dans la direction que proposeraient les images "externes". Il n'en est pas ainsi grâce à l'intériorisation des représentations dans ce niveau. La seule trace qu'il en reste est le mouvement des globes oculaires lorsque les scènes oniriques se déroulent.

Dans le cas du sommeil altéré, les expressions corporelles vers l'espace externe sont une anomalie dans la localisation des images. C'est le cas des "cauchemars" et du somnambulisme. Le sujet peut s'agiter, parler, rire, etc., car sa connexion avec le monde extérieur n'est pas suffisamment annulée (soit en raison d'une forte pression de contenus ou de stimuli internes qui provoquent un "rebond" du niveau de conscience, soit en raison d'une vigilance excessive vers le monde extérieur).

Le fait est que les images s'intériorisent dans l'espace de représentation à mesure que le niveau descend et inversement.

Les souvenirs correspondant à la perception des sens externes et les images correspondant aussi à ces sens – mais qui sont des traductions d'impulsions captées par les sens internes – se représentent (dans le niveau de sommeil) placés dans la profondeur de l'espace de représentation. De ce fait, la charge de ces images se transmet à l'intra-corps.

Supposons maintenant qu'un sujet ait perçu, à un moment de sa vie, une scène désagréable. Dans cette situation, la scène a généré une série de climats et de tensions

au niveau musculaire, externe et profond. La situation est survenue il y a longtemps et cependant, chaque fois que le sujet évoque la scène, les tensions et les climats correspondants s'actualisent.

A présent, le sujet dort et certaines chaînes associatives présentent des images désagréables ou d'autres qui mobilisent les climats et tensions mentionnés. Les tensions internes sont captées par cénesthésie et traduites en images visuelles dans une scène sans doute étrange, mais l'argument de cette scène fait que les images se développent en déplaçant les charges dans différentes directions (ou de certaines images vers d'autres images) jusqu'à ce que finalement, par transfert de charge, la tension profonde n'agisse plus.

Dans l'exemple cité, il pourrait arriver que certaines images ou certains climats se répètent. Cela mettrait en évidence des fixations, c'est-à-dire des contenus qui, n'ayant pas pu transférer leur charge, sont plus ou moins obsessionnels. Ces contenus produisent des dissociations dans le processus normal de la conscience.

Il pourrait arriver aussi que le sujet ait bloqué des contenus désagréables et qu'il ne se souvienne même pas, au niveau de veille, des faits produits. Cependant, les tensions profondes permanentes continueraient d'envoyer des impulsions qui se traduiraient avec plus de facilité dans les rêves car les sens cénesthésiques seraient plus amplifiés que dans la veille.

En veille, le sujet aurait seulement notion d'un climat diffus et généralisé sans aucune relation avec une scène déterminée et qui opérerait comme toile de fond de ses activités. Dans les rêves, le climat se mettrait en relation avec des images traduites par cénesthésie. Ces images seraient la "tentative" de transfert de la conscience pour se

libérer des tensions profondes permanentes, en envoyant des charges vers l'intra-corps.

On commence à comprendre que la technique de transfert travaille en dirigeant des images et des climats, afin de déplacer des charges qui, pour un motif quelconque, ne peuvent se libérer pendant le processus normal de la conscience.

Si la technique de transfert atteint son objectif, elle provoque des déblocages, des relaxations, et des intégrations équilibrées de contenus, en permettant au développement interne du sujet de se poursuivre.

Selon les explications données, au niveau de veille, la technique de transfert ne pourrait pas agir (sauf dans le cas des allégorisations propres au sondage transférentiel). Elle ne pourrait pas non plus le faire dans le niveau de sommeil, étant donné que dans ce niveau, la conscience se trouve déconnectée des stimuli externes, empêchant que le guide puisse travailler.

Il est évident que le transfert guidé est applicable dans le niveau de demi-sommeil. Il sera plus efficace si les rationalisations sont moins présentes, si les impulsions internes se traduisent au mieux et si les représentations du sujet sont puissantes.

Il n'y a pas non plus de transfert complet si l'on utilise des méthodes hypnotiques, car avec ces procédés, on travaille avec des images induites par le guide et non pas avec des traductions d'impulsions du sujet lui-même.

Enfin, un travail avec les associations libres ou simplement avec leurs interprétations a, au mieux, des effets cathartiques, mais ne produit pas les meilleurs résultats, puisqu'il ne donne pas de direction aux images qui, en définitive, portent les charges.

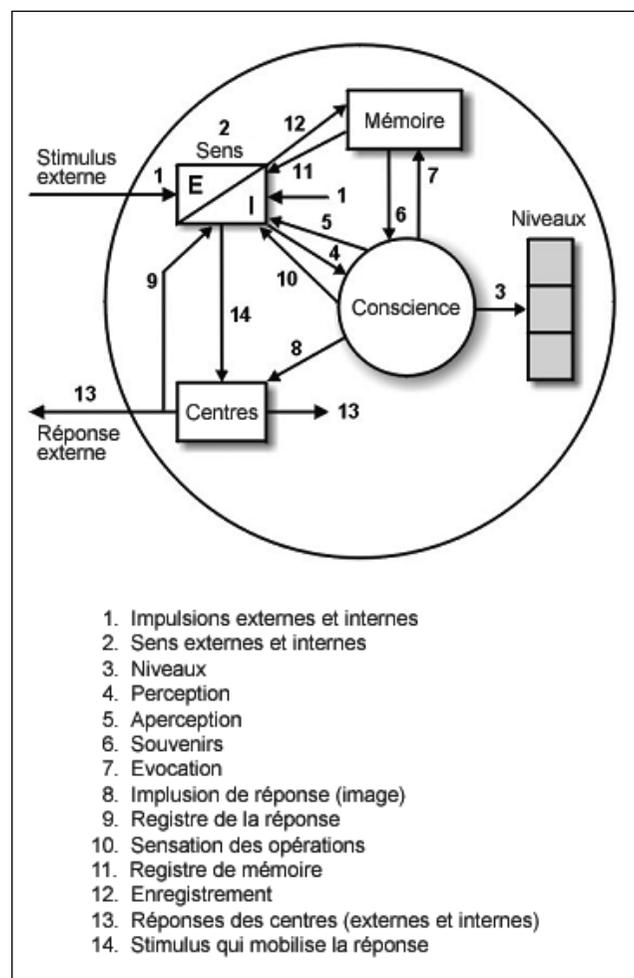
Profondeurs et niveaux de l'espace de représentation

On a travaillé, dans le cours de relaxation, à l'aide d'une image sphérique qui s'étendait, en partant du centre de la poitrine et arrivait jusqu'aux limites du corps. Lorsque l'expansion de l'image s'était produite, on sentait une relaxation profonde que l'on reconnaissait comme "expérience de paix". Certaines personnes avaient des difficultés avec l'expansion de l'image ou avec sa contraction. Ces difficultés correspondaient à des résistances données par des tensions placées dans différentes profondeurs de l'intra-corps qui, traduites par la cénesthésie, empêchaient le contrôle de l'image proposée.

Toute image "interne" qui s'étend ou se contracte, le fait dans l'espace de représentation et, de ce fait, touche avec sa charge, différentes profondeurs de l'intra-corps. Là où l'image subit des déformations, dévie sa trajectoire ou interrompt son processus, elle offre un champ de tension. Là où l'image arrive à vaincre des résistances, elle permet une détente.

Ceci dit, dans la mesure où une image "intérieure" descend dans l'espace de représentation, celui-ci s'obscurcit. Il s'éclaircit à mesure que l'image monte, suivant l'emplacement des localisations optiques. Dans les montées et les descentes surgissent aussi des déformations, des trajectoires déviées ou une interruption du processus, révélant ainsi des champs de tension dans des niveaux déterminés de l'intra-corps. Là où l'image arrive à vaincre des résistances, on obtient des détentes.

Révision des appareils et des impulsions



Ci-dessus, un schéma complet des appareils et des impulsions permet de résumer ce qui a été expliqué jusqu'ici.

Pour des raisons de simplification, nous n'avons pas fait de distinctions entre les voies associatives et les voies abstraites d'une part et entre le mécanisme attentionnel et "l'écran" des opérations de conscience (espace de représentation) d'autre part. Nous avons suggéré les réponses externes des centres à l'aide d'une simple flèche, sans mettre en évidence des réponses codifiées complètes, telles que les rôles.

■ Exercices de révision

Le guide demande au sujet d'effectuer les relax externe, interne et mental. Ensuite, il lui suggère de réaliser l'expérience de paix. Finalement, il lui demande de décrire les difficultés qu'il a rencontrées dans chaque cas. Si le sujet ne maîtrise pas un de ces pas, il devra s'exercer jusqu'à ce qu'il obtienne les résultats correspondants.

Le manque de maîtrise des techniques de relax peut être un sérieux empêchement pour le travail transférentiel que nous commencerons plus loin.

Leçon n°3

Introduction au transfert

Allégories, symboles et signes*

Lors de la chute du niveau de conscience, les images s'intériorisent dans l'espace de représentation. En même temps, le temps de conscience se modifie. En effet, en veille, on a une notion de ce dont on se souvient (passé), de ce que l'on perçoit ou représente maintenant (présent) et de ce que l'on projette de façon imaginaire, de façon dirigée ou associée (futur).

En sommeil profond, les représentations correspondant à des temps différents se mélangent et parfois se synthétisent en un seul objet. Il en résulte qu'en peu de temps, non seulement celui qui rêve peut assister à une rapide séquence d'images mais, en plus, chaque image peut être composée de nombreux éléments qui, en se concentrant,

(*) Pour une compréhension plus complète des thèmes suivants, voir « *Morphologie, symbolique, allégorique et signique* », de José Caballero, Ed ATE, Barcelone, 1981

donnent une idée d'une grande variété d'expériences. Le sujet perçoit une scène onirique en quelques secondes, alors que cela lui demanderait plusieurs minutes de s'en souvenir ou de la raconter.

Il arrive aussi que le temps qui se déroule entre le début et la fin du rêve se condense et que de nombreuses heures soient perçues comme de brefs instants.

Les images se structurent sur la base de données de mémoire. On peut se souvenir d'un paysage ; on peut aussi le composer de façon imaginaire avec des éléments de différents endroits dont on se souvient.

Dans le cas de la composition imaginaire, on peut synthétiser une image de telle sorte que les propriétés de différents objets se concentrent ou se condensent en un seul objet.

Prenons des exemples : je me souviens d'arbres près d'un fleuve avec, à l'arrière plan, des montagnes. Ensuite, j'ajoute à ce paysage d'autres éléments : un cheval s'abreuve dans la rivière ; un serpent s'enroule autour d'un arbre, alors que vers les sommets un aigle tournoie ; dans la montagne une colonne de fumée s'élève, produite par un incendie.

Les éléments ajoutés au paysage d'origine ne font pas partie d'une même scène remémorée, mais de scènes différentes. J'ai concentré dans le même paysage des perceptions provenant de moments différents.

Dans le premier cas, je me suis souvenu de quelque chose d'une façon dirigée. Dans le second cas, j'ai ajouté des éléments de façon associative.

Je peux encore synthétiser davantage, à peu près comme ceci : « Au sommet d'une montagne, il y a un arbre. De cet arbre surgit de l'eau qui, transformée en rivière, en descend. Un étrange animal ailé, un dragon, rôde autour de

l'arbre, en crachant du feu. Ses pattes sont puissantes comme celles d'un cheval, son aspect est celui d'un serpent, ses ailes sont celles d'un aigle. »

Dans le premier cas, nous présentons le paysage d'un souvenir ; dans le second cas, un paysage imaginaire et dans le troisième, un paysage allégorique. Une allégorie est une concentration d'associations dans un même objet représenté, à la différence de simples objets associés qui dérivent les uns des autres, mais sans perdre leur identité.

Il existe aussi des représentations qui ne proviennent ni de souvenirs, ni d'associations concentrées, comme les allégories, mais qui surgissent du travail des voies abstraites de la conscience. C'est le cas des symboles.

Dans les symboles, on dépouille une image des éléments accessoires, en maintenant seulement ses caractéristiques formelles les plus générales.

Par exemple, on éliminera tous les détails d'un terrain cultivé et il en résultera un simple rectangle que l'on pourra mesurer avec précision. Ainsi les symboles géométriques sont des cas représentatifs du travail des voies abstraites.

Enfin, il existe également des représentations propres au travail des voies abstraites, qui accomplissent des fonctions attribuées par convention. C'est le cas des nombres, des signes arithmétiques, des notes de musique, des lettres et des nombres chimiques, des dessins de signalisation concernant la circulation, les alarmes ou les lieux qui accomplissent des fonctions spécifiques.

Un objet du monde perceptif, comme une allégorie ou un symbole, peut accomplir la fonction de signe, si la coutume ou la convention leur donne une utilité permanente. Exemple : un crâne sur deux tibias croisés signifie "danger".

Les allégories peuvent aussi avoir une aptitude de signes. Exemple : un dragon signifiait pour l'Alchimie un certain type d'acide.

Enfin les symboles peuvent être utilisés comme des signes. Par exemple dans un organigramme d'entreprise, la direction générale peut être représentée par un rectangle, les différentes directions par des cercles, le personnel masculin par des triangles, etc. Sur une carte, les capitales politiques peuvent être représentées par des étoiles, les voies maritimes par des lignes continues, les voies terrestres par des lignes pointillées, etc.

En ce qui concerne nos travaux, il sera intéressant de maîtriser certains éléments de symbolique et d'allégorique, en laissant de côté le langage des signes.

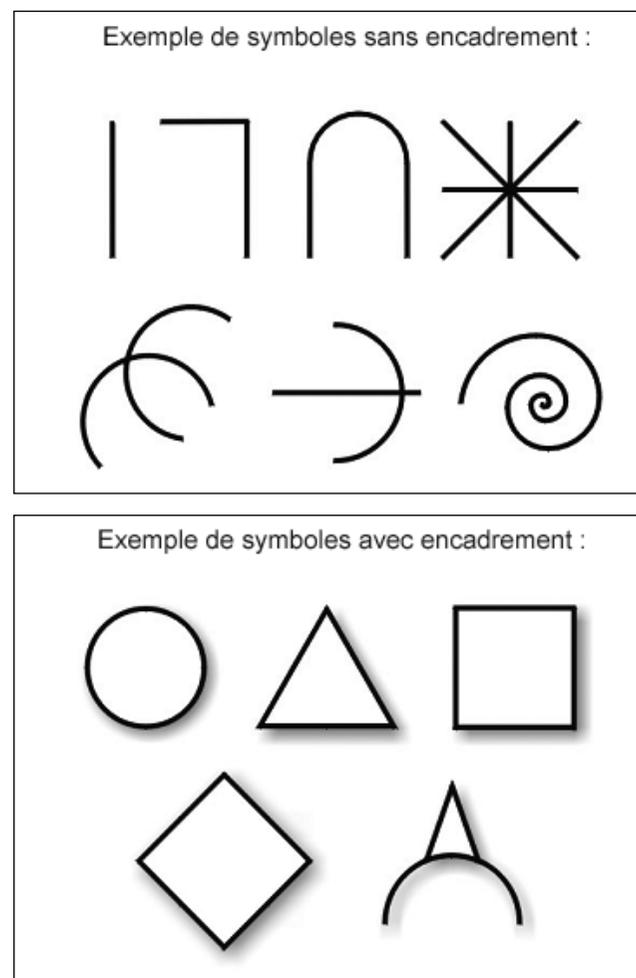
Symbolique

Du point de vue des transformations des impulsions, les symboles résultent de traductions ou de déformations abstractives des impulsions.

Nous faisons une distinction entre les symboles sans encadrement (point, droite, droite brisée, courbe, droites croisées, courbes croisées, droite et courbe croisées, spirale, etc.) et les symboles avec encadrement. Ces derniers se constituent lorsque des droites et des courbes se rejoignent en formant un circuit, séparant l'espace extérieur de l'espace intérieur, que nous appelons "champ". Par exemple : cercle, triangle, carré, losange et formes mixtes qui renferment un espace.

Le croisement de droites et/ou de courbes génère des centres manifestes. Les symboles avec encadrement (c'est-à-dire qui incluent un champ) ont un centre tacite qui résulte des lignes imaginaires reliant les centres manifestes.

Exemple : dans un carré, le centre tacite provient du croisement des diagonales tracées à partir des quatre angles qui sont les centres manifestes.



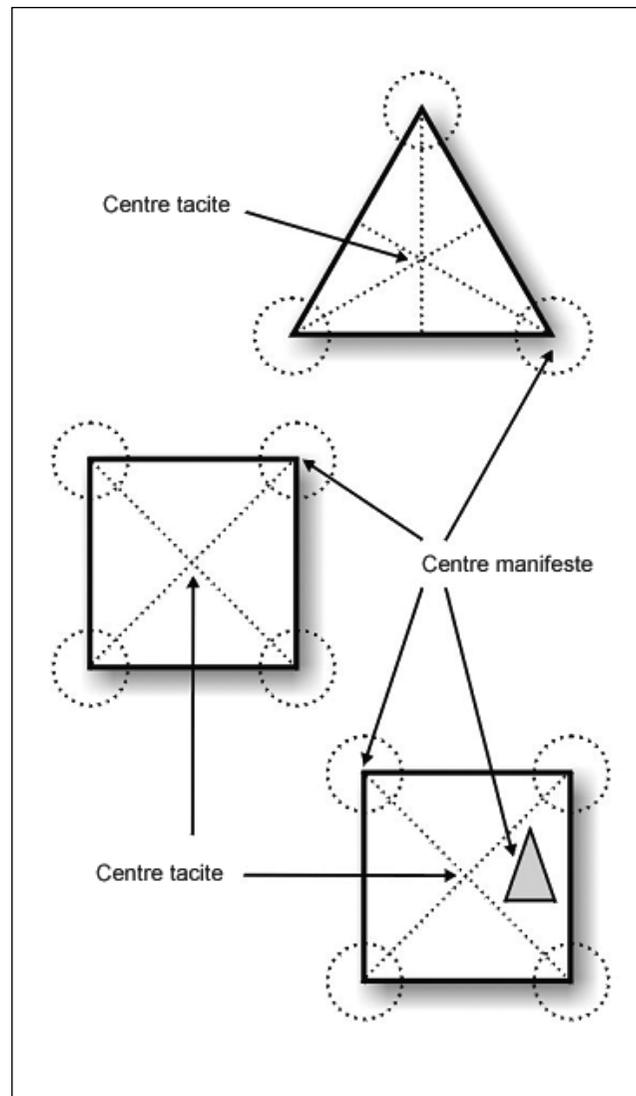
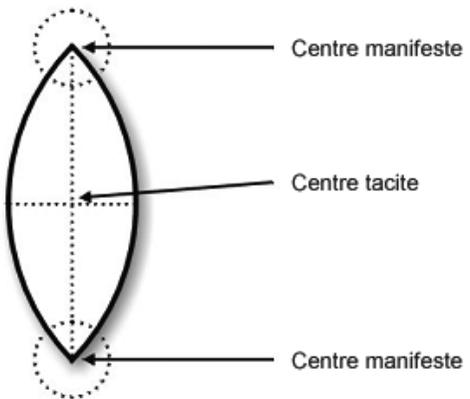
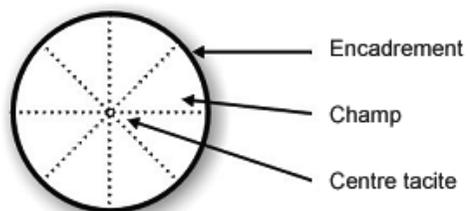
Exemple de systèmes de tension dans les symboles



Inclue l'énergie vers l'angle et la transporte vers l'extérieur



Sépare les espaces et transporte l'énergie vers l'espace inclus



Si l'on place un symbole dans le champ d'un autre symbole, le premier deviendra un des centres manifestes du deuxième.

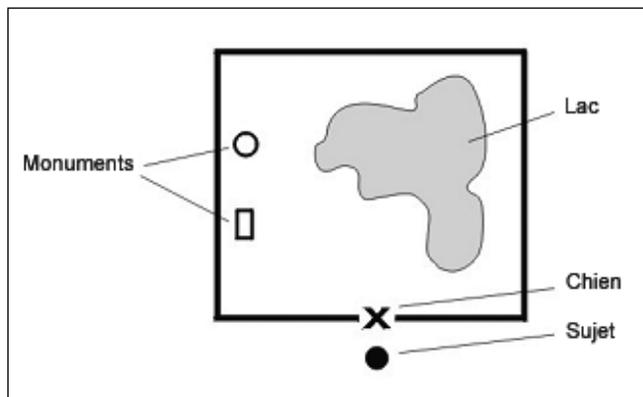
Certains symboles sans encadrement tendent à transporter l'énergie de l'image vers l'extérieur. Cela se produit avec les pointes en général. D'autres symboles tendent à transporter l'énergie vers leur intérieur ; c'est le cas des symboles en courbe.

Dans les symboles avec encadrement, l'énergie se concentre dans les centres manifestes et tacites avec une intensité inégale.

Le point n'ayant pas d'encadrement n'est qu'un centre manifeste qui peut diffuser l'énergie dans n'importe quelle direction.

Le cercle, puisqu'il n'a pas de centre manifeste, concentre toute l'énergie à l'intérieur vers le centre tacite.

Si le sujet imagine ou rêve d'une scène dans laquelle il est inclus, il sera lui-même le centre manifeste le plus important. S'il est à l'extérieur du champ, il sera un centre exclu et l'énergie se transportera à l'intérieur du champ.



Exemple : le sujet rêve d'un petit parc où il y a des monuments et un lac. Il ne peut pas entrer parce qu'un chien en défend l'entrée. L'énergie tend à se transporter vers l'intérieur du champ. A l'intérieur de celui-ci, elle se dirige vers les centres manifestes et comme y a un empêchement, il y a de fortes tensions.

Exercices de symbolique

■ Exercice n°1

Réduction symbolique du lieu de travail, en étudiant les centres manifestes et tacites. Expliquer les accumulations, les dispersions et les déplacements d'énergie. Comprendre les points de tension.

■ Exercice n°2

Réduction symbolique des différentes relations qui s'établissent entre deux personnes, en étudiant les centres manifestes et tacites, les accumulations, les dispersions et les déplacements d'énergie. Comprendre les points de tension.

■ Exercice n°3

Réduction symbolique des relations entre cinq personnes, en les distribuant par affinités ou intérêts, de la façon suivante :

- a) si l'intérêt est commun, à l'intérieur d'un cercle,
- b) s'il y a deux intérêts opposés, dans les centres manifestes d'une mandorle,
- c) s'il y a plus de deux intérêts, dans les centres manifestes, dans le centre tacite et peut-être dans un centre exclu,
- d) procéder avec un triangle,
- e) procéder avec un carré.

■ Exercice n°4

Réduction symbolique d'une scène de rêve, en étudiant les centres manifestes et tacites, les accumulations, les dispersions et les déplacements d'énergie. Comprendre les difficultés et les empêchements comme des points de tension. Comprendre les points de relaxation. En général, observer toute "résistance" comme une tension et tout dépassement de "résistance" comme une détente. Observer à quelle hauteur et à quelle profondeur de l'espace de représentation se manifeste la scène et ses "résistances".

■ Exercice n°5

Pratiquer différentes réductions symboliques de la même situation quotidienne, en faisant toujours ressortir les centres manifestes, tacites, les accumulations, les dispersions et les déplacements d'énergie. Comprendre les résistances et les dépassements de résistances.

Leçon n°4

Introduction au transfert

Allégorique

Dans une séquence associative, on peut distinguer différentes images et aussi différents "arguments" qui servent de liaison ou de trait d'union aux représentations.

Imaginons un tableau composé de différents objets. A gauche, nous voyons un champ de blé et quelques personnes qui le fauchent ; dans la partie centrale, en arrière plan, une ville et un ensemble industriel. C'est un jour radieux. A droite et presque au premier plan, des enfants jouent avec des chiens près d'une maison. Une femme appelle à passer à table en frappant sur ce qui pourrait être une poêle. L'ensemble est agréable et reflète le travail et la cordialité presque familiale des gens de la campagne.

Nous distinguons, dans la scène décrite, les images qui s'intègrent dans l'argument d'ensemble. Evidemment, avec

les mêmes images traitées et situées différemment, l'argument varierait considérablement. Par exemple, les enfants frapperaient les chiens avec une poêle, les travailleurs abandonneraient leurs outils de travail, la maison serait en ruine, le ciel serait d'une couleur sinistre, tandis qu'au loin la fumée des usines ressemblerait à un incendie.

Dans toute scène configurée par associations libres, on différencie les thèmes (les images) de l'argument. Les thèmes indiquent le jeu des tensions et des détentes dans le travail cathartique lorsqu'un chemin s'ouvre parmi les difficultés. Les arguments, par contre, montrent le climat dans lequel la scène se déroule.

Thèmes et arguments coïncident habituellement. Dans ce cas-là, il suffit, dans une scène donnée, de trouver la fonction qu'accomplissent les thèmes pour comprendre la solution transférentielle que propose l'argument.

Cependant, les images peuvent ne pas coïncider avec le climat. Par exemple, un sujet rêve d'un train qui avance vers lui à grande vitesse ; le sujet n'éprouve pas d'anxiété mais une grande joie.

On rencontre aussi dans la vie quotidienne l'absence de coïncidence entre images et climats. Par exemple, le sujet reçoit une bonne nouvelle, imagine une scène favorable en relation avec cette nouvelle et subitement devient triste.

Il existe d'autres cas où le climat de tréfonds demeure inamovible, bien que les représentations varient. Le sujet ne peut pas comprendre les motifs de ce climat. C'est comme si le climat en question n'était pas lié aux images (du moins visuelles), et c'est pour cette raison qu'il ne pouvait pas se transférer de façon appropriée.

Comme nous l'avons dit à propos des rêveries primaires, secondaires et à propos du noyau de rêveries, ce dernier est une sorte de climat fixé qui ne varie pas en fonction

des perceptions et des représentations quotidiennes. Au contraire, ce noyau détermine de façon compensatoire les activités dans le monde et génère différentes rêveries, "tentatives" transférentielles qui n'arrivent pas à résoudre le décalage du climat de base.

Dans la pratique transférentielle, nous rencontrons très souvent le noyau de rêverie (le climat déterminant de base) qui est très difficile à modifier. Mais nous trouvons aussi des climats profonds qui peuvent être transformés en utilisant des images et des procédés appropriés.

En général, nous dirons que tout climat ou image qui se répète dans différentes scènes présente un intérêt. Par exemple, le sujet rêve, à plusieurs reprises, d'arguments différents, mais une même personne ou un même objet apparaissent. À l'inverse, le sujet rêve de différents thèmes, mais le même argument se répète.

Pouvoir saisir une image ou un climat répétitif constitue déjà un fil conducteur important qui permettra d'orienter les procédés transférentiels.

Voyons maintenant à quelles catégories générales nous pouvons réduire les thèmes pour travailler plus facilement. Ensuite nous procéderons de la même façon avec les arguments.

Thèmes

a) Les contenantants : ce sont les objets qui renferment, gardent ou protègent d'autres objets. Le contenant le plus grand d'une scène donnée peut être réduit symboliquement pour comprendre l'encadrement (le champ) de tensions dans lequel se développe la scène.

b) Les contenus : ce sont les objets, personnes, situations, etc. qui apparaissent à l'intérieur d'un contenant. Les

contenus peuvent être manifestes lorsque les images apparaissent. Ils peuvent être tacites lorsqu'ils n'apparaissent pas, alors que l'on sait qu'ils sont présents.

c) Les connectives : ce sont les éléments qui unissent des contenants entre eux, des contenus entre eux, ou des contenants et des contenus. Ponts, véhicules, chemins, escaliers, communications sémiologiques diverses comme le geste, le langage, etc. sont des connectives "de facilité". Les connectives "d'empêchement" n'accomplissent pas leur fonction (ponts cassés, véhicules coincés ou hors service, chemins inondés, escaliers dangereux, langages étranges ou confus, etc.).

d) Les attributs : ce sont des éléments dont la valeur provient d'autres éléments, transférés par association (similitude, contiguïté ou contraste). Par exemple, un objet prend de l'importance parce qu'un ami l'a offert, un vêtement parce qu'il a appartenu à quelqu'un, une valeur ou un système de valeurs parce qu'ils sont représentés allégoriquement (la Justice est une femme aux yeux bandés, la balance dans une main, l'épée dans l'autre).

e) Les niveaux : ils sont déterminés par des images qui se trouvent dans différents plans d'une même scène (une colline et une vallée) ou par des différences de taille (géant-nain), ou encore par des différences de fonctions et de rôles (chef-subordonné).

f) Les moments de processus : les âges (le vieillard, l'adolescent, l'enfant), les transformismes (une personne se transforme en une autre ou en objet), les inversions, qui sont des cas particuliers de transformismes (une citrouille se transforme en carrosse).

g) Les textures, les couleurs, les sons, les odeurs, etc. Ils se réfèrent toujours au sens qui produit le signal traduit ou déformé. Mais dans le cas des textures, on doit

ajouter que les images visuelles, comme les pointes, les objets tranchants, les objets déchirants, produisent aussi différents registres tactiles et cénesthésiques. Ce point est important, étant donné que se produisent continuellement des traductions des impulsions des sens externes vers des registres tactiles et cénesthésiques. Ceci explique que toute vision désagréable soit en concomitance avec des registres physiques. Autrement, un spectacle douloureux n'aurait pas d'écho chez les spectateurs.

Les éléments comme l'air et le feu, ainsi que les textures et les températures produisent de forts registres tactiles. C'est également valable pour les couleurs.

h) Les fonctions :

1° *Les défenseurs* : ils gardent ou défendent quelque chose de façon à empêcher par leur présence l'accès ou le libre passage. Parmi les défenseurs, il y a ceux qui ont une fonction définie et ceux qui sont plus cachés comme les liens, les tromperies, les séductions, qui font dévier des objectifs proposés.

2° *Les protecteurs* : ils aident à accéder ou à transiter vers des objectifs déterminés. Les guides, certains objets magiques et certains accessoires techniques sont des protecteurs.

3° *Les intermédiaires* : ils sont habituellement représentés par des êtres auxquels il est nécessaire d'avoir recours pour obtenir des bienfaits (par exemple des personnages que l'on doit payer ou convaincre pour être transporté dans un lieu ou pour qu'ils accordent certains attributs). Il y a aussi des situations intermédiaires par lesquelles il faut passer pour en tirer bénéfice (des états de souffrance ou des épreuves).

4° *Les centres de pouvoir* : des objets ou des lieux possédant une vertu transformatrice (l'eau ou le feu de

l'immortalité, l'île du bonheur, la pierre philosophale). A la fin de toute recherche (où apparaissent différentes fonctions) se trouve un centre de pouvoir, une image qui représente idéalement le désir de relaxation pleine et durable. Parfois, le centre de pouvoir est connu, bien qu'il ne puisse être atteint (centre manifeste entouré de labyrinthes ou avec des défenseurs qui en empêchent l'accès).

Il arrive aussi parfois que le sujet se trouve dans une continuelle recherche vers un centre de pouvoir inconnu (centre tacite). Dans ce cas, il y a un climat qui ne peut se fixer sur une image précise, indispensable au transfert des charges.

De même les images idéalisées du compagnon ou de la compagne sexuelle, accomplissent la fonction formatrice du "centre de pouvoir". Lilith ou Abraxas, la Mère, le Père. Les géants ou les grandes ombres sont des traductions d'impulsions sexuelles féminines diffuses. Les danseuses ou les femmes furtives avec leurs vêtements changeants, sont des traductions d'impulsions sexuelles masculines localisées et liées à des chatouillements.

Ces thèmes transformateurs mènent souvent à des décharges sexuelles, ce qui accomplit la fonction cathartique. Mais du point de vue transférentiel, les images idéalisées du compagnon ou de la compagne sexuelle sont des manifestations de la difficulté ou de l'intégration de contenus profonds.

Arguments

Les arguments proviennent des relations qui s'établissent entre les thèmes. Parfois, la mobilité d'une seule allégorie (comme somme de thèmes différents) peut constituer un argument.

On doit extraire le climat de tout argument. Cependant, il y a des climats qui ne coïncident pas avec l'argument et parfois, il y a des climats qui ne sont pas en relation avec des images visuelles, comme cela arrive dans la vie quotidienne.

Comme on le verra plus loin, lorsque le climat n'adhère pas aux images visuelles ou ne correspond pas à un argument, il faudra proposer des images qui lui correspondent pour pouvoir effectuer des transferts de charge.

Voyons les principaux types d'arguments.

a) Cathartiques : arguments dans lesquels le sujet expérimente un allègement de tensions. Ils sont presque toujours en relation avec le rire, les pleurs, la confrontation agressive et l'acte amoureux. La plaisanterie est un bon exemple d'argument cathartique. Si dans le développement de l'argument cathartique, la décharge de tensions ne s'accomplit pas, la frustration qui émerge indique une tension qui demeure non résolue et qui est associée à certains thèmes de l'argument. Si les thèmes se répètent dans d'autres arguments, (par exemple, la même maison ou la même personne, mais dans un autre contexte), la tension permanente est clairement associée.

b) Transférentiels : dans ces arguments, le sujet expérimente une transformation, un changement de point de vue ou de "sens", après les avoir réalisés. Si le même argument (par exemple rechercher ou fuir quelque chose) se répète toujours sans s'accomplir, le climat à travailler sera identifié ; on proposera différents thèmes jusqu'à ce que le transfert se produise.

c) Occasionnels : arguments qui dénotent des tensions ou des climats de situation. Leur matière première est variable et récente.

Ces arguments servent à des processus cathartiques et transférentiels momentanés et à des mises en ordre de données de mémoire.

Analyse allégorique

1° Face à un thème ou à un argument allégorique, il faut commencer par une réduction symbolique de l'encadrement. Ce travail indiquera le système de tensions le plus général, les accumulations, les dispersions et les déplacements d'énergie. Il permettra aussi de comprendre les résistances et les tensions vaincues.

2° Après avoir réalisé la réduction symbolique de l'encadrement, on analyse et on regroupe tous les thèmes et arguments représentés.

3° Le regroupement des thèmes et des arguments étant effectué, on procède à la définition des climats. Ces définitions constituent le résumé de l'analyse faite précédemment.

Interprétation allégorique

On pourra interpréter un résumé allégorique si l'on compte sur d'autres résumés précédents et/ou ultérieurs. Cela est nécessaire pour comprendre s'il s'agit de phénomènes cathartiques, transférentiels ou occasionnels.

On doit comprendre qu'une interprétation allégorique n'est possible que si l'on dispose d'un processus de plusieurs scènes. Après l'interprétation, on effectuera la synthèse.

Souvent, on commet une grande erreur en interprétant un thème quelconque à partir d'une signification supposée, déjà établie. Par exemple, l'image de l'homme qui

empêche le passage peut être interprétée bizarrement comme la dramatisation du père qui punit, ou des choses de ce genre. Pour nous, cette image sera regroupée avec celles des autres "défenseurs" et révélera simplement des tensions non résolues qui empêchent le déplacement de l'énergie de certaines images vers d'autres images.

Lorsque nous parlons "d'interprétation", nous faisons référence au processus suivi par les thèmes et les arguments pour que nous puissions comprendre quelles fonctions ils accomplissent, quelles tensions ils dévoilent, quels climats s'expriment et quels avantages ou difficultés offrent différentes techniques transférentielles à appliquer.

Exercices d'allégorique

Exercice n°1 (réduction symbolique)

Dans un conte (ou une légende) pour enfants, réduire l'encadrement majeur à un symbole, en expliquant les accumulations, les dispersions et les déplacements d'énergie. Comprendre les tensions et les relaxations.

Exercice n°2 (analyse allégorique)

Analyser et regrouper tous les thèmes et arguments présentés dans le conte.

Exercice n°3 (résumé allégorique)

Définir les climats.

■ Exercice n°4 (interprétation allégorique)

Expliquer ce que le conte résout (ou ne résout pas), du point de vue cathartique et transférentiel.

Les quatre exercices proposés sont relativement faciles à effectuer dans le cas de mythes, de contes ou de légendes, car ils ont habituellement une sorte de processus interne, c'est-à-dire un début, un "nœud", un dénouement et une fin.

Si on voulait faire des exercices avec un rêve ou une rêverie personnelle, on pourrait effectuer les étapes 1, 2 et 3 sans difficulté. Dans la quatrième étape, il faudra plusieurs rêves ou rêveries consécutives pour comprendre le processus. Toutefois, il existe des rêves et des rêveries dans lesquels se développe un processus interne similaire à ceux des légendes et pour lesquels l'interprétation allégorique est possible.

Leçon n°5

Sondage transférentiel

Avec les explications données dans les leçons précédentes, on est en condition d'envisager des études d'une certaine profondeur par rapport aux symboles et allégories dans le domaine de la production individuelle (dans le sommeil, le demi-sommeil et la veille) et aussi dans le domaine de la production collective (dans les contes, légendes, mythes, arts, religions, etc.)

On peut aussi étudier des comportements individuels ou de groupe à partir du point de vue symbolique et signique. Mais à présent, nous allons utiliser ces connaissances en tant qu'aides aux techniques de transfert.

Nous rappelons que dans ce cours d'Opérative nous travaillons avec des techniques cathartiques, ayant pour objet de produire des décharges de tensions impossibles

à obtenir par d'autres moyens. Nous devons aussi opérer avec des techniques transférentielles qui nous permettent de dé-fixer des contenus psychiques et de les intégrer. Nous supposons que l'on sait dans quelles circonstances on doit opérer avec l'une ou l'autre des techniques.

Indicateurs

Les rationalisations, les dissimulations, les oublis et les blocages en général, indiquent des résistances à l'ouverture cathartique. Vaincre ces résistances, en permettant que s'expriment les tensions vers la périphérie sous forme de décharge, est un problème technique.

De même, les contenus fixés occasionnent des résistances quand il s'agit de les mobiliser et de les intégrer au processus de la conscience. En principe, les indicateurs de résistances sont les mêmes qui apparaissent lorsqu'on utilise les techniques cathartiques. De plus, il en existe d'autres, étroitement liés à la configuration et à la dynamique des images.

Le même principe est valable pour toute l'Opérative (catharsis, transferts et autotransferts) : détecter et vaincre les résistances. On devra donc comprendre les indicateurs de résistances, en particulier ceux qui permettent de détecter les dépassements de résistances. Dans le cas de la catharsis, ils ont été suffisamment étudiés. Passons à leur explication dans le cas du transfert.

Indicateurs de résistance

Une des premières conditions que le sujet doit remplir dans le processus transférentiel, est qu'il procède librement à des associations d'images et, dans la mesure du

possible, d'images visuelles. Pour satisfaire cette condition avec aisance, on doit essayer de travailler en recherchant le niveau de demi-sommeil actif.

Dans ce niveau, le sujet pourra décrire ses scènes mentales au guide, pendant que celui-ci se limitera à donner une direction aux images.

Il ne s'agit pas pour le guide de suggérer des images (car il transmettrait ses propres contenus au sujet). Une fois que le sujet a relaté ses scènes, il se préoccupe de donner une direction vers différentes profondeurs et hauteurs de l'espace de représentation, en opérant des transformismes, des contractions et des amplifications d'images, quand apparaissent des indicateurs de résistances.

Voyons les principaux indicateurs.

1. Résistances de rationalisation, de dissimulation, d'oubli et de blocage. Elles indiquent de fortes tensions. Dans ces différents cas, le guide procède par un sondage cathartique de réalimentation, jusqu'à ce que se produise le dépassement de ces résistances. Si les difficultés continuent, la catharsis devra être profonde.

2. Difficulté dans les déplacements verticaux. Cela se produit lorsque le sujet ne peut monter vers les "hauteurs", ou descendre dans les "profondeurs". Il faudra obtenir ces déplacements par répétition et en mettant à la disposition du sujet des aides allégoriques de connectives ou bien certains attributs. Ces aides que le guide utilisera fréquemment concerneront toujours les résistances à vaincre. Elles seront plus ou moins harmonisées à l'intérieur des scènes du sujet, de façon à pouvoir éviter l'infiltration des contenus propres au guide.

3. Difficulté dans les déplacements horizontaux. Cela arrive lorsque le sujet ne peut ni avancer, ni reculer dans sa

scène. Des répétitions seront nécessaires avec l'appui d'aides allégoriques.

4. Difficulté dans les expansions ou dans les contractions. Cela arrive lorsque le sujet ne peut faire "croître" ou "rapetisser" sa propre image ou une autre image, difficile, dangereuse, etc. introduite par le sujet lui-même. Le guide donnera des aides allégoriques jusqu'à ce que la résistance soit vaincue.

5. Difficulté dans les transformismes. Cela se produit quand le sujet ne peut ni changer son habillement, ni son aspect, ou ses rôles, son âge, ses niveaux, etc. Cela arrive également lorsqu'il ne peut opérer des inversions d'images, qui transforment les climats négatifs, en images positives. Le guide aura recours à des aides allégoriques.

6. Difficulté dans l'adhésion d'un climat à des images. Le guide devra demander au sujet de rechercher des images, jusqu'à ce que le climat "s'ajuste" à une scène d'un souvenir ou une scène fictive. La difficulté sera dépassée uniquement quand le sujet expérimentera une correspondance réelle entre climat et image. C'est-à-dire que si le registre qui résulte de ces opérations est artificiel, on devra continuer le travail jusqu'à ce que se produise un ajustement réellement perçu comme tel par le sujet.

7. Difficulté dans la dissociation entre image et climat. Le guide suggérera le déplacement du climat sur d'autres images, jusqu'à ce que les images originelles perdent de leur force émotive.

8. Irruption cathartique dans le processus transférentiel. Il faudra permettre au sujet de s'exprimer pleinement, mais on devra suspendre le processus transférentiel jusqu'à ce que le sujet soit de nouveau en condition de suivre les directions que lui propose le guide. Ce cas est différent de celui des expressions cathartiques qui accompagnent

le transfert, mais qui n'interrompent pas le processus de direction que mène le guide.

9. Vitesse excessive dans les déplacements. Le sujet passe d'une scène à l'autre ou d'une image à l'autre, si rapidement, qu'il n'arrive pas à percevoir pleinement les scènes, rendant la description difficile. On devra ralentir le processus, faisant en sorte que le sujet place les objets qu'il visualise, loin les uns des autres, de façon que le "parcours" allant d'un objet à l'autre l'oblige à prendre plus de temps. Un autre recours possible est de demander au sujet de donner de nombreux détails sur chaque objet qui se présente à lui.

10. Rebond de hauteur. Dans une montée ou une descente, le sujet se trouve subitement en train de raconter des scènes du plan opposé. Le guide devra reprendre le processus et utiliser des aides allégoriques au moment où peut se produire à nouveau le rebond.

11. Rebond de niveau. Cela se produit quand, par pression de contenus opprimants, ou par sursaut, ou en raison d'autres facteurs accidentels, le sujet continue le processus, mais avec un changement marqué vers la rationalisation. Cela arrive également quand le sujet bloque la séquence. Le guide devra interrompre et recommencer le travail.

12. Difficulté dans la visualisation des images. Toutefois, le guide entreprendra le travail ; le sujet travaillera alors avec le système d'images qui lui conviendra.

Etant donné les indicateurs et la façon de les traiter, on comprendra comment ce qui a été étudié en symbolique et en allégorique peut être utilisé en tant qu'appui par le guide, lorsqu'il proposera des aides non rationnelles (allégories par exemple). Il le fera pour que le processus se déroule en

évitant les rebonds de niveau qui ne manqueraient pas d'arriver si le sujet entraînait dans un système d'idées critiques et autocritiques.

Nous répétons que la symbolique et l'allégorique, en matière de transfert, jouent plus un rôle d'aide que d'interprétation, contrairement à ce qui se passe dans d'autres domaines.

■ Exercice de sondage transférentiel de résistance

Le guide demande au sujet de raconter une plaisanterie. Ensuite, il lui demande de se représenter lui-même comme étant le personnage de la plaisanterie (ou l'un des personnages, selon le cas), en procédant à des exercices de montées et descentes, d'avancées et reculs, d'expansions (agrandissements d'image) et de contractions (réductions d'image). Dans tous les cas, il sera nécessaire que le sujet raconte ce qui arrive dans les scènes, en s'étendant sur les climats qui les accompagnent. Le guide prendra note de tous les indicateurs de résistance qui apparaîtront. Dans cet exercice on n'essaiera pas de vaincre les résistances que l'on observe.

Une fois le sondage des résistances terminé, le sujet et le guide discuteront de la signification des résistances rencontrées, en essayant de les mettre en relation avec le comportement quotidien ou avec des faits biographiques. On pourra essayer, de plus, de faire une simple réduction symbolique des encadrements généraux et une courte synthèse des thèmes et arguments. Ensuite, guide et sujet changeront de rôles.

Leçon n°6

Sondage transférentiel

Les trois techniques principales de transfert sont les niveaux, les transformismes et les expansions.

Technique de niveaux

Cette technique opère avec différents niveaux de l'espace de représentation, en direction verticale. Ces niveaux de spatialité ne doivent pas être confondus avec les niveaux de conscience. En effet, dans le sommeil par exemple, le dormeur peut "monter" ou "descendre" dans son espace interne, sans se réveiller pour autant.

Lorsque l'on travaille cette technique, le guide commence par suggérer au sujet de s'imaginer dans un plan que nous pourrions appeler "moyen". Ce plan correspond plus ou moins à la perception habituelle.

Une fois que le sujet se visualise lui-même, le guide lui suggère de descendre. Là, apparaît la première difficulté,

car le sujet devra découvrir comment descendre. Connaissant les indicateurs de résistance et leurs solutions, le guide interviendra chaque fois que des difficultés apparaîtront.

Si la règle générale de tout transfert est de vaincre les résistances afin que les charges se déplacent, il reste la question de la méthode pour le faire. En général, on doit opérer de façon à ce que le sujet affronte toutes les difficultés qui apparaissent, chaque fois qu'il a la possibilité de les vaincre. Car, si une résistance était plus forte que le sujet, cela le mènerait à la frustration et par la suite, augmenterait la résistance.

En transfert, on parle de "persuasion" des résistances ; ce qui signifie que l'on doit les affronter si elles ne dépassent pas le sujet. Dans le cas contraire, le guide doit intervenir en recourant à des moyens allégoriques ou, parfois, en invitant le sujet à chercher une voie plus facile pour arriver de nouveau à la résistance, à partir d'une perspective plus favorable.

A propos de la "persuasion" de la résistance, lorsqu'un défenseur interdit une entrée de façon menaçante, il est préférable que le guide suggère une réconciliation plutôt qu'une lutte violente. Une autre possibilité dans ce cas précis sera de payer l'entrée ou de procéder à un échange allégorique, afin d'amadouer celui qui rend l'accès difficile.

Dans les descentes, des êtres étranges apparaissent fréquemment. Le guide peut intervenir afin qu'ils deviennent des alliés pour que le sujet puisse continuer ses déplacements.

Presque toujours, à mesure que l'on descend, l'espace de représentation s'obscurcit. Il s'agit là d'un système d'association propre à la veille et à l'expérience quotidienne : dans les profondeurs règne l'obscurité, qu'elle soit terrestre ou maritime. C'est également valable dans le

sens ascendant, étant donné que dans les hauteurs se trouvent le soleil, le ciel pur, au-delà des nuages d'orage par exemple, etc. Mais il existe un autre phénomène qui coïncide avec la perception du monde extérieur, sans pour autant en dépendre. Il arrive, en général, qu'à mesure que le sujet descend dans son espace de représentation, il s'éloigne de ses centres optiques : la scène s'obscurcit, et apparaissent alors sur "l'écran" des représentations de l'intra-corps traduites ou déformées (caverne avec des animaux représentant la bouche, la langue et les dents ; tubes descendants allégorisant l'œsophage ; ballons ou êtres ailés se déplaçant avec un certain rythme, représentation des poumons ; barrières imitant le diaphragme ; êtres tentaculaires, labyrinthes et passages étroits en relation avec les différentes parties de l'appareil digestif ; cavernes chaudes ou asphyxiantes, parfois illuminées par des feux blafards, déformant et traduisant des registres cénesthésiques sexuels ; textures aquatiques, boueuses ou visqueuses représentant des substances qui opèrent dans l'intra-corps, etc.).

A mesure que le sujet monte, l'espace s'éclaircit, tandis que la respiration devient plus haute et que se produisent des traductions pulmonaires avec de nouveaux êtres ailés, lumineux comme des anges, des oiseaux, etc.

Il existe une certaine profondeur limite, au-delà de laquelle il n'est pas possible de descendre. Là, tout est obscur. Dans les hauteurs, au-dessus du ciel illuminé, au-dessus du soleil et des étoiles, se produit le même phénomène : tout est obscur. L'obscurcissement final, aussi bien dans les montées que dans les descentes, coïncide avec les limites du corps. Il est évident que ces limites sont difficiles à atteindre car de fréquents rebonds se produisent ; ils servent à la continuité des scènes.

Dans la technique des niveaux, on ne doit pas confondre la lumière dépendant d'un foyer déterminé (lumières souterraines, feux volcaniques, cités illuminées sous l'eau, ou le soleil, la lune, les étoiles, les cités de la lumière, les objets transparents ou lumineux, etc.) avec l'illumination générale de l'espace qui dénote le niveau de la représentation.

Pour synthétiser la technique des niveaux, nous disons que l'on commence au plan moyen, puis on descend jusqu'aux limites acceptables de visualisation et de mobilité des images, enfin on rebrousse chemin pour remonter au plan moyen. A partir du plan moyen, on monte jusqu'aux limites également acceptables et puis on redescend par le même chemin jusqu'au plan moyen.

On commence et on termine toujours dans le plan moyen. Au terme du transfert, le sujet est amené de ses scènes plus ou moins irrationnelles vers un système de représentation quotidien. A ce moment, les associations libres commencent à céder face aux rationalisations que le guide suggère. On fait en sorte que la sensation de "sortie" du processus transférentiel soit graduelle et réconfortante.

On ne doit suggérer ni une sortie abrupte ni une sortie à partir d'un plan autre que le plan moyen.

Technique de transformismes

Cette technique s'utilise en restant dans le plan moyen de représentation. Comme d'habitude, le sujet se représente lui-même. Le guide l'invite à se déplacer vers "l'avant", comme s'il se voyait en train de marcher dans une scène que lui, sujet, aura proposée pour commencer le travail.

Lorsque la scène revêt la facilité propre aux processus d'association libre, le guide propose au sujet de changer

de vêtements ; ensuite il lui suggère des changements dans les différentes images qui apparaissent, jusqu'à ce qu'il détecte des résistances. Chaque résistance détectée doit être dépassée de façon adaptée.

Il peut arriver que des résistances ne se présentent pas lors des transformismes mais plutôt au passage d'une enceinte à une autre et en entrant ou en sortant d'une enceinte donnée. Cela devra être vaincu avec les aides allégoriques correspondantes, ou en transformant des images en d'autres images.

Le travail se poursuit en retournant au point initial. A partir de là, on aide le sujet à sortir, en rationalisant la scène et toujours d'une façon agréable et graduelle.

Technique d'expansions

Cette technique travaille aussi bien dans le niveau vertical (technique de niveaux), que dans le niveau horizontal (technique de transformismes). Elle agit si des enfermements, des obstructions ou des incompatibilités dues à la taille se produisent dans les thèmes ou dans les arguments : disproportion de taille entre l'image du sujet et un objet à travers lequel on veut passer (couloirs qui se ferment, trous de serrure, marches d'escalier trop hautes ou trop distantes pour les enjamber, etc.), objets disproportionnés que l'on veut introduire dans le sujet (un fruit que l'on désire manger apparaît trop grand ou trop petit). Pour la même raison, on peut rencontrer des difficultés de relation entre des êtres (géants et nains), des disproportions du corps (tête énorme et membres très fins), etc.

Lorsque des difficultés de ce type se présentent, le guide suggère des expansions ou des contractions d'images, jusqu'à ce que la scène s'ajuste. Parfois, le recours

à des allégories est nécessaire pour faciliter l'intégration d'images dans un argument donné.

Quand doit-on appliquer chacune de ces techniques ? En général, on travaille en dirigeant le sujet selon la technique de niveaux, mais au fur et à mesure du déroulement, des résistances apparaissent dans les déplacements horizontaux ou avec la taille des images. Par conséquent, les techniques de transformismes et d'expansion sont employées au moment où les résistances sont détectées, dans le cadre de la technique générale de niveaux. C'est uniquement dans le cas où des résistances dans les transformismes ou dans les expansions sont, d'après les sessions précédentes, le problème fondamental du sujet, que l'on procédera directement avec ces techniques, sans passer par les déplacements de niveaux verticaux.

Exercice de sondage et de déplacement transférentiel

Le guide demande au sujet de raconter une plaisanterie. Ensuite il lui demande de se représenter lui-même comme personnage central de la plaisanterie (ou l'un des personnages, selon le cas) pour illustrer la technique des niveaux. Chaque fois qu'il rencontrera une résistance, le guide amènera le sujet à la vaincre et selon les cas, il utilisera les techniques de transformismes ou d'expansions.

Il sera nécessaire que le sujet raconte l'intégralité de ce qui arrive dans les scènes, en mettant l'accent sur les climats qui les accompagnent.

Le sondage terminé et les résistances vaincues, le sujet et le guide discuteront de la signification des résistances rencontrées et des difficultés à les vaincre, en essayant de les mettre en relation avec le comportement quotidien ou

avec des faits biographiques. On pourra, de plus, essayer de faire une simple réduction symbolique des encadrements généraux et une courte synthèse des thèmes et arguments.

Ensuite, le guide et le sujet changeront de rôle.

Le sondage transférentiel est une pratique qui ne requiert pas de grandes préparations ni de conditions préalables. On peut même l'utiliser au niveau de veille, pourvu que le sujet se place dans un état de non-rationnalisation dans lequel les associations libres sont fluides.

Nous pouvons résumer en disant qu'avec deux procédés seulement : le sondage cathartique de réalimentation et le sondage transférentiel, un guide expérimenté peut mener le sujet à des décharges ou à des déplacements d'une certaine profondeur, selon le cas. Tout ceci pourra même être réalisé avec des sujets qui n'auraient aucune préparation dans ces thèmes. Evidemment, pour entreprendre des processus cathartiques et transférentiels plus profonds, le sujet aura besoin d'un bagage d'informations semblable à celui du guide.

Leçon n°7

Transfert d'images

On peut travailler dans de nombreuses situations de la vie quotidienne avec les sondages transférentiels (de même qu'avec les sondages cathartiques), sans que le sujet ait besoin de connaissances spéciales.

Il n'en est pas de même lorsque l'on désire réaliser des transferts profonds : le sujet doit avoir suffisamment de données sur ces thèmes. La raison principale de ce pré-requis est que toute session transférentielle profonde finit par une discussion en niveau de veille entre le guide et le sujet et que c'est ce dernier qui interprète et ordonne son propre processus.

La discussion de veille exige des connaissances spéciales de la part du sujet, car autrement les interprétations du guide aboutiraient à la projection de ses propres contenus. De plus, un autre phénomène se produit par la suite

– l'élaboration post-transférentielle – dans lequel le sujet intègre véritablement les contenus mobilisés dans le travail précédent. Dans cette élaboration, le sujet doit disposer de ressources auxquelles il puisse avoir recours sans l'aide du guide.

Dans quels cas fait-on appel au transfert profond ?

Lorsque l'intérêt réside dans la compréhension des mécanismes complexes de conscience.

Lorsque l'on désire dépasser des problèmes biographiques qui ne sont pas résolus et qui continuent à faire pression dans la situation actuelle.

Lorsque l'on désire provoquer des déplacements ou des intégrations importants.

Dans quels cas ne fait-on pas appel au transfert profond ?

Lorsque le sujet montre des symptômes de dérèglement psychique.

Lorsque le sujet considère le travail comme un système thérapeutique.

Lorsque le sujet entend résoudre des problèmes qui devraient être dépassés par l'exercice des pratiques précédentes.

Lorsque le sujet se trouve dans la situation préalable de résoudre ses problèmes de façon cathartique.

Les étapes d'une session de transfert

1. Préparation

Une fois que les motivations pour entreprendre un processus de transfert ont été précisées par le sujet, le guide note les défauts organiques et sensoriels du sujet ; il faudra toujours en tenir compte comme producteurs possibles de signaux.

Dans une pièce appropriée, le guide et le sujet s'assièront côte-à-côte, confortablement. Il sera nécessaire que l'éclairage soit doux et, si possible, la lumière diffuse.

On demandera au sujet de faire un relax complet et profond.

2. Entrée

On demandera au sujet de proposer soit une situation biographique, soit un rêve ou une image qui l'intéresse. On recommandera la sensation de "chute" (propre à l'entrée dans le sommeil, afin d'éliminer les rationalisations et permettre l'accès au demi-sommeil associatif actif), en suivant l'image proposée.

3. Développement

Le guide suggérera les directions dans chaque cas, partant toujours du plan moyen et à partir de l'image donnée par le sujet. Là où apparaîtront les résistances, le guide aidera à les vaincre de la façon déjà étudiée. Dans le développement, on fera sûrement appel aux trois techniques connues de niveaux, transformismes et expansions. Le guide prendra note des résistances qui n'ont pas été vaincues de façon satisfaisante au cours de la session et, le cas échéant, des résistances de même origine qui apparaissent transformées dans différentes scènes.

4. Sortie

Etant revenu au point initial après avoir rebroussé chemin, le guide suggérera un climat de réconciliation du sujet avec lui-même, en faisant appel à des images agréables. A partir de là, il commencera à rationaliser progressivement, jusqu'à ce que le sujet retrouve son niveau de veille habituel.

5. Discussion de veille

Une fois que le sujet sera revenu en veille, on commencera la discussion à partir de la matière première recueillie précédemment. Le sujet devra reconsidérer tout le travail effectué et résumer les difficultés rencontrées, ainsi que les résistances vaincues ou non. Les points oubliés seront soulignés par le guide. Sujet et guide effectueront une réduction symbolique et un regroupement allégorique ; ils tenteront une synthèse interprétative. Cette synthèse sera d'autant plus réussie que l'on aura réalisé plusieurs sessions transférentielles ; on disposera alors de suffisamment de matériel associé à tout le processus. Il conviendra de toute façon, à la fin de chaque session, de produire une synthèse.

6. Elaboration post-transférentielle

A la fin d'une session, on précise les détails de la session suivante et jusque là, le sujet ne voit pas le guide. Il sera bon que le sujet prenne en compte ses rêves nocturnes, ses rêveries quotidiennes, ses changements de point de vue à propos de la problématique interne et ses changements de comportement. Il conviendra qu'il écrive ses observations et qu'il les apporte lors des sessions suivantes, comme matériel complémentaire.

7. Conclusion du processus transférentiel

Le nombre de sessions nécessaires à la conclusion d'un processus n'est pas fixe. Il dépend de l'intérêt manifesté dès le début par le sujet. De toute façon, la fin d'un processus sera évidente lorsque, dans les élaborations post-transférentielles, le sujet expérimentera des registres de compréhension et "d'ajustement" de contenus jusque là non intégrés.

Un changement de comportement par rapport à une situation concrète que l'on désirait dépasser sera un indicateur décisif.

Observations

Dans cette forme de transfert, les thèmes coïncident avec les arguments, ce qui facilite les choses ; car en modifiant les thèmes d'une scène, des transformations de climats qui pouvaient être négatifs se produisent aussi.

Il arrive parfois qu'un climat ne puisse être déplacé car la résistance est très grande. On procédera graduellement, partant du thème fortement associé à la charge négative, vers un thème proche, afin que celui-ci prenne les connotations du premier (Par exemple, un parent apparaît vêtu d'une certaine manière, avec une certaine attitude et dans une scène désagréable. Si la résistance aux transformations de cette image était très grande, il faudrait faire participer une autre personne et l'entourer des attributs de la première, afin que le climat se transfère. De la seconde personne, on passerait à une troisième, etc.).

Nous rappelons ici ce qui a été dit précédemment à propos de la "persuasion" des résistances. D'abord le guide ne provoquera jamais l'irruption subite d'images que le sujet ressent comme dangereuses. Il le guidera dans le sens opposé aux résistances avec prudence et sans violences. Il ne laissera pas le sujet désarmé face aux images qu'il ne peut maîtriser. Il évitera la confrontation directe et s'appuiera plutôt sur la persuasion (ou les reculs), si le climat devenait trop angoissant. Lorsqu'il comprendra qu'il ne peut résoudre une difficulté, il en prendra note et différera ce travail aux prochaines sessions.

■ Exercice de transfert d'images

Avant de commencer, on recommande de relire les exercices de sondage transférentiel de résistances et les exercices de sondage et déplacement transférentiels.

On effectuera une démonstration pédagogique dans laquelle un participant sera guide et un autre sujet. Les autres participants prendront des notes. La discussion et la contribution finale se feront en ensemble.

Après la démonstration, les intéressés pourront commencer pour leur propre compte (et seulement par groupes de deux) un processus transférentiel de plusieurs sessions. Guide et sujet changeront de rôle, de façon que la maîtrise des techniques soit équilibrée entre les deux.

Leçon n°8

Transfert de climats

La relaxation consistait à transformer des images tendues quotidiennes et des images biographiques. Ce travail était approprié pour ce niveau. De façon limitée, nous avons proposé un travail transférentiel, dans le sens où nous avons dissocié des climats négatifs liés à certaines images, en essayant ensuite de rendre les émotions positives.

Lorsque nous parlons de transfert de climats, nous nous référons à une façon de travailler particulière qu'il est nécessaire d'entreprendre à chaque fois qu'un sujet ne peut pas dissocier une image d'un climat, et qu'il ne peut pas non plus transférer cette charge sur d'autres contenus, ou qu'il ne peut pas non plus la rendre positive. Dans ce cas, il n'existe que le climat, mais il n'est lié ni à des thèmes ni à des arguments visualisables.

Si un sujet éprouve un climat négatif lié à des thèmes biographiques, quotidiens voire imaginaires, le transfert

d'images donnera de bons résultats car il sera relativement facile d'orienter le déplacement de charges sur la base d'images. Mais qu'arrive-t-il lorsque quelqu'un éprouve un climat de dépression, de peur, d'insécurité, ou d'angoisse en général ? Que se passe-t-il lorsqu'il n'y a ni phobie liée à des objets précis, ni image obsédante définie, ni compulsion vers des objets ou des faits précis, mais qu'il y a un ennui profond, général et diffus ?

A ces questions, nous répondons que nous sommes en présence de climats sans images visuelles (car des images cénesthésiques, kinesthésiques et de différents sens externes agissent sans doute). Nous ne sommes pas en condition de les transférer, de les modifier et de les intégrer, sauf si nous parvenons à associer ces climats à des images préalables. C'est la tâche que nous entreprenons dans le transfert de climats.

Conditions requises

Avant d'effectuer des sessions transférentielles avec un sujet qui expérimente un climat pesant (non-occasionnel), négatif et diffus, il sera important de découvrir si des problèmes organiques l'affectent d'une façon générale (problèmes glandulaires, de circulation, etc.). Dans de nombreux cas, le problème qui produit ces climats est nettement physique et pas du tout psychique. Le traitement médical, en corrigeant le problème, peut résoudre la difficulté.

Ainsi, les problèmes physiques produisent des impulsions diffuses et des images qui, dans les transferts normaux, apparaissent et se répètent de façon déformée dans des "lieux" identiques de l'espace de représentation.

Bien que la difficulté physique ne puisse être corrigée par des moyens transférentiels, le sujet peut rendre sa

dimension réelle au problème, l'envisager d'une façon nouvelle. Enfin, il pourra l'intégrer s'il n'y a pas de solution médicale à sa situation.

Comme nous l'avons dit précédemment, le sujet subissant ces climats diffus déterminants, devra en appeler à l'examen médical ; c'est une condition préalable.

Une deuxième condition consiste à tenter de situer l'origine de ce problème dans le temps ; pour cela, le sujet aura recours à son matériel biographique produit précédemment. Le début du problème étant détecté, le guide pourra mieux s'orienter dans le processus.

Enfin, une autre condition est de savoir si le sujet ne peut pas associer ces climats à des images visuelles parce qu'il ne travaille pas avec des images. Dans ce cas, on pourra faire appel au transfert de climats mais le sujet effectuera de son côté les pratiques recommandées précédemment afin de corriger cette carence

Traitement des climats sans image visuelle

1° Préparation. De la même façon que pour les transferts d'images.

2° Entrée. De la même façon que pour le transfert d'images, mais en cherchant le climat que l'on désire faire adhérer. On demande ensuite au sujet de chercher des situations biographiques ou fictives dans lesquelles le climat "s'ajuste" de façon appropriée et sans sensation artificielle. Le sujet essaiera ensuite "d'ajuster" le climat à d'autres images, en cherchant toujours la liaison optimale.

Ce travail pourrait prendre toute la session, sans pour autant obtenir de bons résultats. Dans ce cas, on effectuera

à nouveau, dans les sessions suivantes, la préparation et l'entrée jusqu'à ce que l'on trouve un bon "ajustement". Indépendamment du nombre de sessions consacrées à "l'ajustement", dès qu'il sera obtenu, on demandera au sujet de perfectionner les images jusqu'à ce que le climat prenne toute sa force suggestive.

On n'ira pas plus loin tant que le climat n'aura pas fortement adhéré à des thèmes et à des arguments précis. L'étape d'association du climat aux images sera terminée lorsque le sujet, en se concentrant sur la scène, obtiendra des registres "véritables" du climat en question.

Souvent, en essayant d'adapter plusieurs fois des images à un climat diffus, le sujet se souvient de la scène qui avait réellement marqué le début du problème. On travaille alors en suivant les étapes du transfert d'images. Lorsque "l'ajustement" ainsi qu'une forte association sont obtenus, on peut continuer selon les mêmes étapes que pour le transfert d'images.

Observations

A force de travailler avec un climat et de renforcer son registre, le sujet peut déclencher une ouverture cathartique qui abaisse le potentiel. Sans ce potentiel, l'association du climat à une image donnée n'est plus possible. On laissera de toute façon la décharge se produire pleinement, puis on suspendra la session. Il y aura un gain dans l'allègement des tensions, mais il faudra en tirer des conséquences en dialoguant avec le sujet.

Il est important que le guide obtienne quelques données biographiques sur le sujet et, si possible, des éléments sur ses rêveries, ses rêves et ses allégorisations, pour l'orienter plus facilement.

Parfois, le climat diffus se confond avec des tensions permanentes, différentes de celles qui sont à l'origine de ce climat. Elles empêchent le sujet d'entrer dans le niveau de demi-sommeil actif approprié. Dans ce cas, on peut essayer un sondage cathartique de réalimentation. La catharsis effectuée, le climat peut cesser d'agir ou se mettre à se manifester avec les images qui lui sont associées et qui, habituellement, se trouvaient amorties par le système de tensions permanentes.

■ Exercice de transfert de climats

Dans cette pratique pédagogique, l'un des participants présente un climat diffus même peu important, dans le but de travailler "l'ajustement" et l'association à des images.

Le travail qui suit, entre deux personnes, n'aura lieu que si un climat négatif décisif sans images se présente. Ainsi, on ne procédera pas artificiellement avec des sujets dont les climats sont en relation avec des images précises.

■ Exercice de transfert négatif

Le travail suivant, très utile, peut être réalisé par les intéressés : associer un climat inhibiteur à l'image d'une habitude nocive (utilisation du tabac, alcool, etc.).

Tout d'abord, le guide procédera jusqu'à ce que le sujet réalise l'acte nocif habituel en obtenant une bonne image de lui-même. Immédiatement, on évoquera une image qui produise un climat inhibant (quelque chose de répugnant par exemple) en la faisant entrer dans la première scène. On veillera à ce que les images qui, à présent, configurent

une scène complexe, soient en relation de la façon la plus étroite possible.

On travaillera ensuite à produire un déplacement, et un "ajustement" du climat inhibant et de l'image de l'habitude nocive. Il faudra répéter plusieurs sessions jusqu'à ce que l'évocation de l'image de l'habitude nocive fasse surgir le climat inhibant de façon fortement associée. Pour accélérer le processus "d'ajustement" et d'association, le sujet pourra répéter de son côté plusieurs fois par jour tout le travail jusqu'à la prochaine session. En pratiquant ce système de renforcement, il suffira de deux ou trois sessions seulement pour obtenir le transfert négatif. Si en évoquant l'habitude en question le sujet expérimente le fort climat inhibant, alors le guide lui proposera d'abandonner immédiatement et définitivement cette habitude.

Cette technique produira d'excellents résultats à condition que :

1. le sujet ait de bonnes et claires raisons pour tenter l'abandon de l'habitude,
2. le sujet désire s'en débarrasser réellement et que ce soit une question d'importance vitale,
3. la proposition soit définitive, et non un abandon graduel, échelonné ou avec un temps d'essai.

Il conviendra, dans les sessions de transfert négatif, de respecter les étapes 1 et 2 de tout transfert profond.

Leçon n°9

Elaboration post-transférentielle

Au cours des leçons précédentes, on a commenté les étapes de l'élaboration post-transférentielle et celle de conclusion du processus transférentiel, en tenant compte d'indicateurs précis, tels que le changement de regard du sujet vis-à-vis de ses problèmes, la modification positive de comportement dans des situations concrètes et les registres de compréhension et "d'ajustement" de contenus non intégrés jusqu'à ce moment-là.

Il existe bien d'autres indicateurs de la réussite du processus transférentiel, mais ils devront évidemment correspondre à la proposition initiale du sujet. Ainsi, si l'intérêt exprimé était d'acquérir des techniques ou de plus grandes connaissances sur le travail de la conscience, il semblerait étrange qu'il se produise un changement de comportement comme conséquence de ce travail transférentiel.

On peut en dire autant si un sujet est intéressé par la défixation ou le déplacement d'un climat déterminé, et

qu'il en espère plus tard des conséquences sans les formuler au guide, de telle façon que celui-ci se trouve étranger à ces attentes et ne puisse conduire le processus de façon appropriée.

Malgré ce qui vient d'être dit, il sera bon de préciser que si le guide s'oriente en tenant compte des intérêts formulés par le sujet, il le fera aussi à partir des indicateurs de résistances. Ainsi, des décharges et des déplacements non prévus peuvent se produire et peuvent modifier le plan initial.

L'élaboration post-transférentielle, de même que la session de transfert, peut produire une intégration et une remise en ordre en chaîne. C'est uniquement dans ce cas que le processus peut continuer à se développer longtemps après la fin du travail guidé. Le sujet expérimentera alors que "quelque chose" continue à changer en lui.

Des contenus fixés à des étapes très anciennes de la biographie s'intègrent parfois, non pas au cours des sessions, mais plus tard, au cours du processus post-transférentiel. Imaginons un adulte chez qui nous reconnaissons des attributs infantiles très marqués. Cette personne termine un processus en ayant réalisé des modifications d'une certaine importance, mais nous n'observons aucun changement en ce qui concerne les attributs notés. Peu à peu, cependant, nous commençons à remarquer que certaines de ces caractéristiques disparaissent et sont progressivement remplacées par des rôles de plus en plus mûrs, et propres à son âge. Ce comportement est très fréquent, mais il n'apparaît qu'un certain temps après avoir terminé les sessions.

Lorsque, par action du processus post-transférentiel, l'affaiblissement du noyau de rêverie s'accélère et son énergie se transfère vers une autre direction, un phénomène

curieux peut se produire. De toute façon, le changement radical qui devra s'opérer sera positif puisqu'il avancera suivant la ligne progressive de l'intégration de contenus.

Recommandations

Relisez toutes les leçons liées aux transferts et effectuez les exercices qui ont été incorrectement travaillés.

Pratiques d'autotransfert

Révision des travaux précédents

Répondre, de préférence par écrit, aux questions suivantes :

- 1° A quoi sert l'Opérative ?
- 2° Quels sont les deux grands systèmes utilisés dans l'Opérative et quelles fonctions remplissent-ils ?
- 3° Que vise l'Opérative ?
- 4° Quelle est la façon la plus adaptée d'étudier et de pratiquer l'Opérative ?
- 5° Quels types de catharsis empirique pouvez-vous citer ?
- 6° A quoi servent les catharsis empiriques ?
- 7° Pourquoi le travail de relaxation est-il parfois insuffisant et nous amène-t-il à faire appel à la catharsis ?
- 8° En quoi consiste la technique de sondage cathartique ?
- 9° Quels sont les principaux indicateurs qui accompagnent un mot-stimulus ou une réponse significative ?

- 10° A quel moment du sondage les premières manifestations cathartiques peuvent-elles être détectées ?
- 11° En quoi consiste le sondage cathartique de réalimentation ?
- 12° Comment les impulsions peuvent-elles être bloquées ?
- 13° Quelles sont les étapes du sondage cathartique ?
- 14° Quelles sont les étapes de la catharsis profonde ?
En quoi se différencient-elles des étapes du sondage cathartique ?
- 15° Dans quels cas la technique de catharsis profonde est-elle recommandée ?
- 16° Quels sont les problèmes qui se présentent fréquemment dans le travail de catharsis profonde ?
- 17° Quelle est la conséquence du blocage des impulsions avant leur arrivée aux centres de réponse ?
- 18° En quoi se différencie la catharsis du transfert ?
- 19° Quel cas de transfert empirique pouvez-vous citer ?
- 20° A la lumière de vos dernières études, en quoi se différencient les tensions des climats ?
- 21° Quelle est la différence entre traductions, déformations et absences d'impulsions ?
- 22° Quelles différences y a-t-il entre perception et représentation ?
- 23° Que sont les chaînes associatives et quels types d'associations existe-t-il ?
- 24° Quelles relations existe-t-il entre niveaux de conscience, chaînes associatives libres et chaînes associatives dirigées ?
- 25° Quelles différences peut-on observer entre espace de perception et espace de représentation quant aux objets qui s'y trouvent ?
- 26° Quelles modifications subissent les impulsions dans l'espace de représentation, suivant le niveau de conscience ?

- 27° Quelles sont les différences entre profondeurs et niveaux de l'espace de représentation et, dans chacun des cas, quelles modifications générales de l'image peut-on apprécier selon sa place ?
- 28° Pouvez-vous dessiner et expliquer le schéma général des appareils et des impulsions ?
- 29° Dans une scène donnée, en quoi se différencient les images remémorées de celles qui sont imaginées et de celles qui sont allégorisées ?
- 30° Quelle est la différence entre allégories, symboles et signes ?
- 31° Du point de vue de la transformation des impulsions, comment se génèrent les symboles ?
- 32° Comment les symboles peuvent-ils être regroupés ?
- 33° Pouvez-vous donner un exemple de séquence symbolique dans laquelle on observe la concentration, la dispersion, le déplacement et la fixation d'une tension ?
- 34° Quand vérifie-t-on l'accomplissement d'une relaxation dans une séquence symbolique ?
- 35° En quoi se différencie un thème d'un argument ?
- 36° Quels types généraux de thèmes existe-t-il dans notre classification ?
- 37° Quels types généraux d'arguments existe-t-il dans notre classification ?
- 38° Quelles sont les différences entre réduction symbolique, analyse allégorique, résumé allégorique et interprétation allégorique ?
- 39° A quoi sert la symbolique ?
- 40° A quoi sert l'allégorique ?
- 41° A propos des résistances, quels sont les principes généraux qui guident la catharsis et le transfert ?
- 42° Quels sont les principaux indicateurs de résistance dans les processus transférentiels ?

- 43° Quelles sont les trois techniques principales de transfert ?
- 44° Quand doit-on appliquer chacune de ces techniques ?
- 45° En quoi consiste le sondage transférentiel ?
- 46° En quoi le sondage transférentiel se différencie-t-il du transfert profond ?
- 47° Dans quels cas fait-on appel au transfert profond ?
- 48° Dans quels cas ne fait-on pas appel au transfert profond ?
- 49° Quelles sont les étapes de la session transférentielle ?
- 50° En quoi le transfert d'images se différencie-t-il du transfert de climat ?
- 51° Quels sont les éléments requis pour faire appel au transfert de climat ?
- 52° Comment les climats sans image visuelle doivent-ils être traités ?
- 53° En quoi consiste le transfert négatif ?
- 54° Comment l'élaboration post-transférentielle opère-t-elle ?

Leçon n°1

Différences entre transfert et autotransfert

L'autotransfert ne demande pas la collaboration d'un guide extérieur. La fonction du guide sera remplie par une image dûment configurée qui servira à conduire les déplacements. Nous appelons cette image "guide intérieur".

D'autre part, l'autotransfert utilise des thèmes et des arguments fixes.

En autotransfert il n'y a évidemment pas de discussion de veille. Enfin, en autotransfert, il existe différentes profondeurs de travaux sur un même argument.

Introduction à l'autotransfert

A quoi sert l'autotransfert ? Tout d'abord, tout comme le transfert, il sert à donner de la cohérence aux phénomènes psychiques, en intégrant des contenus. Sa plus

grande utilité réside dans l'aptitude à produire des modifications de sens par rapport à une situation particulière ou à la situation générale dans laquelle vit une personne.

Dans les processus autotransférentiels, en utilisant des thèmes et des arguments fixes, les principaux indicateurs de résistance sont donnés par les défauts de mise en scène ou par des difficultés dans l'ajustement et la conversion des climats.

Voyons cela de plus près. Supposons qu'ayant pour intérêt la "réconciliation", l'opérateur monte sa scène mentale et y place diverses personnes avec lesquelles il maintient des relations d'hostilité. Il essaiera de transférer des charges, de telle façon qu'à la fin du travail, l'objectif proposé soit atteint. Dans le développement, de nombreux registres de résistances seront sans doute apparus, mais il sera facile de voir si l'ajustement a été obtenu ou s'il est nécessaire de continuer à travailler, jusqu'à obtenir les registres appropriés.

L'opérateur saura comment faire des corrections, étant donné que l'intérêt sera clair (produire la réconciliation). De même, se seront précisés les défauts du montage de la scène qui ont pu empêcher un bon ajustement et une transformation ultérieure.

Recommandations

- 1) Etudier chaque leçon en compagnie d'autres personnes, puis travailler les exercices proposés.
- 2) Après la pratique, échanger des points de vue avec les personnes présentes afin d'enrichir ses propres techniques.
- 3) Prendre des notes sur ce qui a été effectué.
- 4) Les jours suivants, approfondir la pratique.

5) Ajouter des observations sur l'apparition des registres post-transférentiels dans les rêves ou dans la vie quotidienne.

Éléments autotransférentiels La condition autotransférentielle

1) Fixation de l'intérêt

Si on désire produire une modification de sens par rapport à une situation particulière, il faudra commencer par définir celle-ci clairement. Il ne s'agira pas, bien sûr, de situations qui peuvent être modifiées en appliquant des techniques plus simples (étudiées précédemment). Les situations en question peuvent se référer à des nœuds biographiques non surmontés, à des questions actuelles ou à des situations qui se réfèrent au futur. Dans cette leçon, quelques arguments de changements sont donnés afin de modifier des situations mentales négatives qui agissent dans différents temps de conscience.

2) Ajustement de l'enceinte de travail

Ceci se réfère non seulement à des conditions extérieures requises (pièce silencieuse, etc.), mais également à "l'enceinte" physique et mentale de l'opérateur. Dans ce sens, tout travail autotransférentiel commencera par un bon relax interne suivi d'une expérience de paix.

Les thèmes

1) Le guide intérieur

Les croyants de différentes confessions ont coutume d'invoquer, dans leurs prières, des personnages importants liés à leur croyance, des saints, etc. Certains le font avec des images auditives, d'autres avec des images visuelles, etc.

D'autres personnes, parfois, dialoguent intérieurement avec des parents décédés ou avec des personnes chères ou respectées. Elles ont l'habitude de demander conseil à ces "guides" dans des situations particulièrement difficiles. Parfois, simplement, elles leur exposent des problèmes, comme pour mieux ordonner leurs idées et leurs sentiments. Certaines personnes reçoivent des "réponses" ou des "indices" durant le dialogue avec leur guide. D'autres le font dans le sommeil, au moyen d'allégories. Certains encore, reçoivent des "messages" au réveil ou à des moments inattendus.

On a l'habitude aussi d'invoquer des guides protecteurs dans des moments de désorientation, de solitude ou de danger.

De nombreuses formes empiriques de relations avec des guides intérieurs prennent leur source dans des traductions de verbalisations propres au registre cénesthésique du discours. Pour illustrer cela, il suffit de faire l'expérience suivante : dites-vous mentalement « Je vais monter sur le toit » et en même temps, prêtez attention au mouvement qui intervient automatiquement dans votre appareil de phonation. Maintenant "montez" sur le toit, mais en vous appuyant sur des images visuelles. Dans le second cas, le mouvement correspondra au mouvement de vos globes oculaires. Mais si vous réalisez d'autres opérations, en vous basant sur des images visuelles tout en prêtant attention à l'appareil de phonation, vous obtiendrez, parfois, des mouvements automatiques. Ceci interviendra lorsque des images auditives se seront glissées furtivement ou lorsque des images visuelles auront été traduites.

Les verbalisations se produisent quotidiennement et s'enregistrent comme des conversations internes, des rythmes, des fredonnements, etc. qui s'effectuent tout en

faisant des opérations dans le monde extérieur. Il est évident que nous ne parlons pas ici de cas pathologiques, telle la "verbigération" hallucinatoire.

En revenant à la question du guide intérieur, nous dirons que le type d'image choisie pour le représenter n'a pas une grande importance. Dans tous les cas, il devra s'ajuster parfaitement à des climats de protection (force, sagesse, droiture, etc.). Tout type d'image (pas seulement visuelle) peut donner un registre de sa "présence". Ce sera suffisant, étant donné que le guide servira à donner direction aux mouvements mentaux vers d'autres thèmes qui devront nécessairement être visualisés.

Le guide étant associé à un type particulier d'appel ou d'invocation doit être unique. Les indications du guide pourront être à leur tour enregistrées par la voie d'un système d'images quelconque.

2) La limite

C'est une allégorisation du niveau de travail, à partir duquel s'effectue l'entrée dans le processus autotransférentiel. Elle peut être représentée par une porte, une marche, un seuil, une ligne séparatrice, etc. Les résistances dues à la rationalisation ou à d'autres tensions et blocages sont reflétées par de mauvaises configurations de la limite ou par des défenseurs qui empêchent le passage, etc.

Il est important que la limite soit toujours la même et que l'on en ait une représentation d'ensemble et détaillée d'une grande vivacité.

3) Les chemins

Les directions d'ascension, de descente et d'avancée horizontale doivent toujours être allégorisées de la même façon, afin de ne pas subir de déviations dues à l'action

des résistances. Les trois chemins s'ouvrent en franchissant la limite. Ce sont les connectives de direction qui mènent finalement aux enceintes des différents niveaux.

4) Les enceintes

Elles doivent également être toujours les mêmes et correspondre dans leur configuration aux caractéristiques du niveau dans lequel elles sont placées. Il est important que les enceintes soient définies dans leurs trois dimensions et que l'opérateur puisse s'y sentir inclus.

5) Les paysages

Le paysage du chemin horizontal peut être celui d'une plage, d'une oasis, d'une vallée fertile, etc. Le paysage du chemin ascendant peut être montagneux. Le paysage du chemin descendant peut être celui d'un abîme, des profondeurs sous-marines, etc.

Il n'est pas recommandé de travailler avec des paysages de forêt, étant donné qu'ils offrent de nombreuses résistances de par leur nature. Ils sont utilisés lors d'autotransferts dans lesquels on désire précisément faire surgir des résistances, afin de les étudier.

6) Les personnages

A la différence des thèmes précédents, on ne doit pas en avoir un répertoire fixe (nous verrons plus loin quelques exceptions) vu que dans les différents arguments, on devra mettre en place les personnages qui leur correspondent, en accord avec l'intérêt fixé au préalable.

7) La cité cachée

C'est une bonne allégorisation de l'espace le plus intérieur de l'opérateur. La cité cachée se trouve à la fin du

chemin ascendant. Au-dessus d'elle "il n'y a rien". Elle possède une lumière propre (ou mieux, une lumière projetée à partir de l'intérieur qui est le centre de pouvoir), indépendante de lumières artificielles ou naturelles extérieures (soleil, lune, étoiles, etc.). Elle peut être placée dans la "cime du monde" mythologique ou flotter au-delà des corps célestes. En tous cas, et en premier lieu, elle peut être considérée comme une traduction des limites de la tête de l'opérateur, à l'intérieur de laquelle s'enregistrent de nombreuses sensations cénesthésiques qui, allégorisées, offrent une grande complexité de construction.

De même, la cité cachée a été représentée dans certaines traditions sous forme de "couronne" ou de "coffre" qui renferme la perle ou le grand joyau, etc. (ces dernières représentations étant des allégorisations du centre de pouvoir).

Si l'on visualise vraiment la cité cachée et non pas une quelconque réplique intermédiaire, on observe qu'au-dessus d'elle règne l'obscurité totale qui correspond aux limites supérieures de l'espace de représentation.

Dans les enceintes de la cité cachée sont gardés les grandes aspirations, les idéaux, et les espoirs en tant que moteurs de l'activité humaine à la poursuite de la relaxation totale (paix, calme, félicité, etc.).

Il existe une contrepartie à la cité cachée qui est la cité souterraine. En dessous d'elle "il n'y a rien". Cette cité peut être placée dans les abîmes les plus profonds de la terre ou de l'eau. Elle possède également sa propre illumination. Plus bas encore se trouve l'obscurité totale qui correspond aux limites inférieures de l'espace de représentation.

Il existe de nombreuses répliques intermédiaires dans différents niveaux descendants, mais aucune d'elles n'a un caractère de fin dans les déplacements.

Dans les enceintes de la cité souterraine sont gardés les frustrations et les conflits biographiques (et c'est là qu'ils doivent être résolus). En son centre se trouve le feu purificateur, mais s'y trouve principalement "Elle" ou "Lui", qui synthétisent en images à la fois les impulsions provenant du sexe, des fixations biographiques et des compensations de situations.

L'opérateur visualisera les cités à la fin des chemins correspondants, en perfectionnant les images dans des pratiques successives et selon des empreintes issues de sa propre créativité.

Quant au chemin du milieu, nous rencontrerons à son terme la ville dans laquelle l'opérateur mène les activités de sa vie courante. Dans ses différentes enceintes, il mettra en place les scènes de la situation actuelle qu'il désire travailler.

8) Le centre de pouvoir

Il se trouve dans l'enceinte centrale de la cité cachée, c'est la Lumière, la Force et le Sens.

La représentation de la Lumière ne coïncide pas avec la lumière perçue et dont on se souvient ensuite. C'est la Lumière « la plus interne, la plus pure et la plus profonde » parce qu'elle a une signification psychologique et qu'elle ne se réfère pas aux phénomènes externes.

La Lumière peut se "communiquer" à l'opérateur dans un contact qui n'a rien de conventionnel.

Lorsque le contact avec la Lumière (pas avec des lumières intermédiaires) se produit, un phénomène d'illumination de l'espace de représentation survient. Cela donne à l'opérateur la notion d'avoir transcendé les limites de l'obscurité totale. Ce changement dans l'économie de la conscience se poursuit durant un certain temps après

l'expérience, de sorte que même la perception externe s'en trouve curieusement affectée.

Le centre de pouvoir est une traduction du registre du "soi", du plus essentiel de l'être humain. Ce centre n'est évidemment pas le "moi" psychologique (considéré comme une sorte de commande des mécanismes de réversibilité provenant de la somme des impulsions de perception et de mémoire). Le centre de pouvoir se trouve habituellement recouvert par les activités mécaniques du moi psychologique.

Précédemment, dans l'étude de la technique des niveaux, il a été dit : « Il existe une certaine profondeur limite, au-delà de laquelle il n'est pas possible de descendre. Là, tout est obscur ». Dans les hauteurs, au-dessus du ciel illuminé, du soleil et des étoiles, le même phénomène se produit : tout est obscur. L'obscurcissement final aussi bien dans les ascensions que dans les descentes, coïncide avec les limites du corps même. Bien sûr, ces limites sont difficiles à atteindre, car de fréquents rebonds se produisent, cependant ils servent à la continuité des scènes.

« Dans la technique des niveaux, on ne doit pas confondre la lumière dépendant d'un foyer déterminé (lumières souterraines, feux volcaniques, cités illuminées sous l'eau, ou le soleil, la lune, les étoiles, les cités de la lumière, les objets transparents ou lumineux, etc.) avec l'illumination générale de l'espace qui dénote le niveau de la représentation. »

On doit considérer comme une exception à tout ce qui a été expliqué jusqu'ici, le cas où tout l'espace de représentation se trouve illuminé après l'obscurité totale (soit dans la descente, soit dans la montée). Cette exception ne se produit habituellement pas dans les processus

transférentiels, mais c'est un fait connu des mystiques de différentes époques et différentes régions.

On a eu aussi connaissance de ce phénomène par le témoignage de personnes proche de la mort et qui en sont "revenues" après qu'ait été déclaré l'arrêt clinique des fonctions du corps. Si de telles affirmations ne sont pas de simples racontars, nous sommes face à un fait psychologique digne d'intérêt et qui mérite d'être exploré ; l'autotransfert pouvant être l'outil adapté pour faire progresser une telle investigation.

9) Elle ou Lui

Ce sont des thèmes importants car ils allégorisent "la femme idéale" ou "l'homme idéal" en fonction de l'orientation sexuelle de l'opérateur. Ces thèmes se définissent lors de l'étude de l'enceinte centrale de la cité souterraine. Le travail avec les thèmes d'Elle (ou de Lui) a de l'importance du point de vue des définitions de l'image complémentaire de l'opérateur.

Il est recommandé de ne pas essayer de visualiser de façon artificielle ces personnages, par contre l'enceinte correspondante, oui. Il faut donc se limiter à attendre qu'ils se présentent. Leur définition se produira à mesure que le travail s'approfondit.

Observations

Dans cette leçon, on a expliqué brièvement les conditions transférentielles et les principaux thèmes. Dans la leçon suivante, on considérera les arguments.

En autotransfert, nous pouvons suivre les étapes de processus suivantes : entrée, développement, sortie et élaboration post-transférentielle. Voici l'exercice de base pour l'entrée.

Exercice d'entrée dans le processus autotransférentiel

L'opérateur effectue un relax interne profond. Immédiatement après ou au moment qui lui semblera approprié, il effectuera l'entrée autotransférentielle en ayant recours à la configuration du guide intérieur. Ensuite, il fera apparaître la limite ou "l'entrée" et ensuite les trois "chemins".

L'opérateur devra travailler cet exercice aussi souvent que nécessaire pour obtenir de bonnes représentations des trois thèmes proposés (guide, limite et chemins).

Il conviendra d'étudier toutes les résistances qui se présentent, afin de les surmonter par des répétitions de l'exercice.

Après plusieurs mises en pratique, un dialogue avec les autres participants permettra d'améliorer les techniques de chacun.

La maîtrise de l'exercice d'entrée est fondamentale, car plus tard on débutera tout processus par cet exercice.

Leçon n°2

Différents types de développement autotransférentiel

Autotransferts empiriques

De nombreux arguments empiriques sont développés dans les rêves, les rêveries, l'art et la religion.

Si on voulait pousser à l'extrême le point de vue psychologique, on pourrait considérer la vie d'une personne comme un drame au cours duquel le personnage central subit des accidents. Celui-ci joue différents rôles, mais toujours à partir d'une attitude de base qui pourra se déployer ou bien rester fixée dans des étapes déterminées, sans obtenir de cohérence.

Les activités que l'être humain développe dans le monde sont en corrélation avec les représentations qui les

accompagnent. Ainsi, ses actions extérieures ne sont pas indifférentes car certaines produiront des registres désintégréateurs et d'autres des registres d'unité intérieure ou, si l'on veut, de cohérence. De sorte que dans "l'agir" quotidien, il y a de nombreux éléments de type autotransférentiel (et cathartique).

Vu sous cet angle, on peut considérer comme possible l'exercice d'actes extérieurs dont le sujet n'espère pas de résultats extérieurs mais dont la valeur repose sur leur aptitude autotransférentielle. L'acte d'amour est possible tant qu'il n'y a pas de spéculations sur des résultats extérieurs. L'amour d'une personne, d'une cause, de l'humanité, etc. est possible. Nous serons en présence d'arguments autotransférentiels empiriques lorsque ces opérations de conduite ou celles qui correspondent à des représentations, donnent au sujet des registres d'unité, et une sensation de progrès ou de "croissance" intérieure. Cette possibilité de différencier une activité cathartique ou relaxante d'une activité autotransférentielle est particulièrement importante.

L'autotransfert empirique dans les religions

Les croyants peuvent, individuellement, suivre les thèmes et arguments que les religions proposent dans leurs systèmes de prière ou de méditation, en connaissant les formules par cœur ou bien en les lisant. Celui qui prie peut aussi parler à voix haute en répétant ce qui est dit par une autre personne.

Voyons un cas de prière dans lequel divers éléments apparaissent, accomplis par un même personnage ou thème central (dans ce cas Jésus). Cette prière est une

déclaration de foi, mais elle satisfait aussi aux conditions d'un processus autotransférentiel ; elle s'effectue en suivant un directeur de prière ; elle peut aussi être formulée de mémoire, soit seul, soit accompagné, à voix haute ou en silence. Il s'agit d'un fragment du Credo de Nicée.

« ... Il est né de la vierge Marie. Crucifié sous Ponce Pilate, il souffrit sa passion et fut mis au tombeau. Il descendit aux Enfers. Au troisième jour, il ressuscita d'entre les morts. Il monta aux cieux. Il est assis à la droite de Dieu le Père tout-puissant. Il reviendra dans la gloire pour juger les vivants et les morts, etc. »

Là, il est important que celui qui prie ait une attitude de recueillement, qu'il "sente" et que, dans la mesure du possible, il visualise les déplacements verticaux que le guide effectue (dans ce cas Jésus), par les trois niveaux de l'espace de représentation (plan moyen, enfer et ciel). Jésus est le thème central. C'est aussi le guide qui subit des transformations. Cela permet au croyant de fusionner avec lui et d'expérimenter un processus mental de déplacement de charges affectives, en s'appuyant sur des images.

Si le croyant s'en remet pleinement à sa prière, il aura sans doute l'opportunité de mettre en relation les scènes de la vie, de la passion, de la mort et de la résurrection de Jésus (argument) avec la rémission de ses propres péchés qu'il récapitule ; en supportant la souffrance qu'ils ont occasionnée ; en se rapprochant de l'image de la punition méritée ; en obtenant le repentir ; en se proposant de s'amender à l'avenir et, enfin, en réveillant l'espoir d'un ciel des justes selon sa foi chrétienne.

Dans l'exemple donné, il est possible d'observer une large gamme de possibilités autotransférentielles s'offrant à celui qui prie.

Dans les grandes religions, nous pouvons trouver d'autres modèles de processus autotransférentiels que les croyants mettent en pratique pendant leurs cérémonies religieuses ou dans l'exercice de leurs prières.

De plus, d'autres moyens existent, capables, sans remplir les conditions requises quant aux arguments, de déclencher des processus autotransférentiels de moindre importance. Ce sont généralement des présentations statiques qui modifient, d'une certaine façon seulement, le degré de profondeur de concentration sur soi qu'atteint le pratiquant. Nous nous référons au cas des mantras (parole sacrée répétée) et aux yantras (image visuelle ou symbole sacré de concentration).

De courtes invocations sont aussi utilisées dans différentes situations, mais elles ne parviennent pas à être des arguments autotransférentiels. Ce sont plutôt des sortes de "demandes" se référant au guide ou à une divinité, pour en tirer un certain bénéfice. Exemple : « X, préserve-moi de tout danger ». Ainsi, celui qui invoque se sent accompagné et avec plus de force pour affronter ses difficultés.

Enfin, certains gestes ou attitudes corporelles accomplissent aussi des fonctions d'invocation, de contact, de remerciement, ... Evidemment, ces opérations ne peuvent être considérées comme autotransférentielles, à moins de les inclure parmi les moyens d'entrée dans le processus.

La cérémonie religieuse, qui comprend des prières, des gestes, des cantiques, des sacrements, etc. offre une batterie de moyens très complète pour le croyant qui s'imprègne véritablement des opérations. Le dévot peut répéter la même cérémonie, ce qui lui permet d'atteindre diverses profondeurs autotransférentielles, ou mettre l'emphase sur différents aspects, selon ses nécessités du moment.

Le processus autotransférentiel

Avant de commencer un travail autotransférentiel, l'opérateur devra définir un intérêt. Suivant cet intérêt, l'opérateur saura comment structurer l'argument, quels thèmes seront intégrés dans les scènes et, évidemment, dans quel niveau de l'espace de représentation et dans quel type d'enceintes se développeront ses travaux.

Supposons que l'opérateur ait besoin de résoudre certains nœuds biographiques de grande importance pour lui. Il sait qu'ils se réfèrent à des images et à des climats qui conditionnent un grand nombre de ses attitudes actuelles mais qui ont, sans aucun doute possible, leur origine dans le passé. Selon ce qui a été dit, il devra mettre en place les arguments en suivant le chemin de descente qui le mènera à l'enceinte appropriée. Cela dit, il peut porter son intérêt sur le dépassement de situations d'échec qui compromettent sérieusement l'image qu'il a de lui-même. Il sera cependant indispensable de cerner les limites de ces échecs. Peut-être sont-ils liés à des questions de travail, de relation, etc.

Si notre opérateur clarifie bien son intérêt, la mise en scène commencera par la répétition de la situation à l'origine du problème. Donc, l'argument est, en partie, la répétition de ce qui est arrivé. Seulement en partie, car il pourra faire appel à de nombreuses allégorisations qui lui permettront, précisément, de transférer des charges oppressives et d'intégrer des contenus au moment du dénouement souhaité.

Donnons un exemple de travail autotransférentiel dans lequel l'intérêt consiste à se réconcilier avec son propre passé. Comme les situations qui ont agi sont nombreuses, il faudra construire différents arguments qui permettront à

l'opérateur d'approfondir plus spécifiquement certains d'entre eux.

Dans le même exemple, nous pourrions assister au traitement du thème de "Elle" ou de "Lui" sans prétendre parvenir à les définir avec précision. De plus, on pourra observer le traitement allégorique des scènes dans lesquelles l'opérateur placera ses propres thèmes. Pour une plus grande compréhension, nous devrions fragmenter le processus.

On ne devra pas être désorienté par le recours à des moyens sylvestres induisant des résistances : ils sont traités pour procurer une tension qui se déchargera ensuite lors de l'arrivée à destination.

Tout le processus est englobé dans une sorte de "jugement final" dans lequel la vie de l'opérateur est passée en revue.

La sortie du processus est allégorisée par le retour aux étapes initiales, mais dans un climat final d'expérience positive*.

1. « *Maintenant que tu es mort et que tu es descendu jusqu'au seuil du monde des ombres, tu dois te dire : "on pèse mes viscères" et c'est bien le cas. Peser tes viscères, c'est peser tes actions.*

2. « *Les viscères inférieurs se trouvent dans le feu infernal. Les gardiens du feu se montrent toujours actifs et empêchent que s'approchent les gens que tu aimes.*

3. « *En premier lieu, tu vas payer les gardiens. Puis, tu entreras dans le feu et tu te souviendras des souffrances que tu as infligées à d'autres dans la chaîne de l'amour.*

4. « *Tu demanderas pardon à ceux que tu as maltraités et ne sortiras purifié que lorsque tu te seras réconcilié.*

(*) "La mort", p. 71, in *Expériences guidées*, Silo, Editions Références, Paris, 1997.

5. « Alors, appelle par leur nom ceux que tu as outragés, et prie-les de te laisser voir leurs visages. S'ils accèdent à ta demande, écoute attentivement leurs conseils parce qu'ils sont aussi doux que des brises lointaines.

6. « Remercie sincèrement et pars en suivant la torche de ton guide. Le guide traversera des couloirs obscurs et arrivera avec toi à une chambre où sont gardées les ombres de ceux que tu as violentés au cours de ton existence. Tous se trouvent dans la situation de souffrance où tu les as laissés.

7. « Demande-leur pardon, réconcilie-toi et embrasse-les un par un avant de partir.

8. « Suis le guide qui sait t'amener sur les lieux de tes naufrages, là où les choses sont irrémédiablement inertes. Ô ! Monde des grandes pertes, là où les sourires, les charmes et les espoirs sont ton poids et ton échec ! Considère attentivement la longue chaîne de tes échecs et, pour ce faire, demande au guide d'éclairer lentement toutes ces illusions.

9. « Réconcilie-toi avec toi-même, pardonne-toi à toi-même et ris.

10. « Tu verras alors comment, de la corne des rêves, surgit un vent qui emporte vers le néant la poussière de tes échecs illusoire.

11. « Même dans la forêt obscure et froide, suis ton guide. Les oiseaux de mauvais augure frôlent ta tête. Dans les marécages, des lianes serpentent autour de toi. Fais en sorte que ton guide t'amène à la grotte. Là, tu ne pourras plus avancer sans payer le prix aux formes hostiles qui en défendent l'accès. Si finalement tu arrives à entrer, demande au guide qu'il éclaire à gauche et à droite. Prie-le d'approcher sa torche des grands corps de marbre de ceux à qui tu n'as pas pu pardonner.

12. « Pardonne-leur un par un et quand ton sentiment sera vrai, les statues se transformeront en des êtres humains

qui te souriront et te tendront les bras en un hymne de remerciement.

13. « Suis le guide hors de la grotte et ne regarde en arrière sous aucun prétexte. Laisse ton guide et reviens ici, là où sont pesées les actions des morts.

14. « Maintenant, regarde le plateau de la balance sur lequel tes actions ont été déposées et constate comme elles montent et sont plus légères qu'une plume.

15. « Tu as pardonné ton passé. Tu as trop pour prétendre plus, pour le moment. Si ton ambition te menait plus loin, il pourrait arriver que tu ne reviennes pas dans la contrée des vivants. Pour l'instant, la purification de ton passé, c'est déjà beaucoup. A présent, je te dis : "Réveille-toi et sors de ce lieu". »

Exercice de développement du processus autotransférentiel (descente)

Une fois effectuée l'entrée que nous connaissons déjà, l'opérateur pourra suivre le chemin descendant jusqu'à ce qu'il trouve l'enceinte appropriée pour travailler une scène biographique, en se basant sur certains des fragments cités dans la présente leçon.

Il est important de fixer l'intérêt avant de commencer le travail, de façon à ce que les arguments qui seront composés, le soient en fonction de cet intérêt. Les arguments, à leur tour, doivent avoir une base biographique (au moins dans cet exercice) ; et les thèmes doivent correspondre aux arguments. S'il s'agissait d'un climat déterminé sans image, de toutes façons l'entrée sera effectuée ; on descendra jusqu'à une enceinte souterraine et l'on demandera au guide d'illuminer le lieu jusqu'à ce qu'apparaissent des

thèmes (allégorisés ou non) qui pourront être travaillés immédiatement. C'est un moyen intéressant pour produire des ajustements dans le système autotransférentiel.

Il conviendra de ne pas prétendre faire un long développement dès le début ; mieux vaut travailler correctement un seul argument et l'approfondir dans des pratiques ultérieures.

La session terminée, on échangera des points de vue avec d'autres personnes.

Leçon n°3

Les directions autotransférentielles

Structure générale du système autotransférentiel

Nous avons considéré de façon opportune les différences entre transfert et autotransfert. Nous avons vu aussi les principaux indicateurs de résistances qui, en principe, sont valables pour les deux systèmes. Cependant, dans le cas de l'autotransfert nous avons remarqué des résistances dans les problèmes de mise en scène, dans l'ajustement inadapté entre images et climats, et dans les défauts de conversion vers l'objectif fixé initialement.

Nous avons étudié les conditions de base de l'autotransfert : un intérêt bien défini et une enceinte appropriée. Nous avons aussi passé en revue les thèmes principaux

(guide intérieur, limite, chemins, enceintes, paysages, personnages, la cité cachée, le centre de pouvoir et Elle ou Lui). Nous avons considéré les arguments reliés aux trois temps de la conscience, en plaçant les conflits biographiques dans les enceintes basses, les conflits actuels dans le plan moyen puis les aspirations et idéaux à atteindre dans les hauts niveaux.

Nous devons ajouter maintenant que l'on doit également placer dans les hauts niveaux les conflits internes qui se produisent avec le futur (peur de la dépossession, de la solitude, de la maladie, de la mort). Ainsi, les arguments sont structurés suivant la façon dont l'opérateur imagine son conflit.

Il devra régler les scènes de sorte que le ou les arguments puissent se transformer positivement en accord avec l'intérêt fixé. Dans ce sens, il ne devra pas pénétrer dans la cité cachée si l'argument conflictuel n'a pas été transformé au préalable ; ou alors il accèdera à des enceintes très périphériques de cette cité, dans lesquelles il aura l'opportunité d'opérer les conversions en question.

D'autre part, nous avons différencié l'entrée du développement et, incidemment, nous avons parlé de la sortie comme d'une nouvelle rencontre avec les étapes initiales, mais avec le climat final d'une expérience positive.

Finalement, les représentations qui accompagnent certaines activités qu'une personne développe dans le monde sont à rapprocher de développements autotransférentiels. Nous avons cité les types d'autotransferts empiriques suivants : le rêve, la rêverie et les productions artistiques et religieuses.

Nous avons vu tout le travail autotransférentiel comme un approfondissement dans la conversion de sens à propos d'une situation générale dans laquelle vit le sujet. Nous

avons compris que cet approfondissement était possible en fixant les thèmes et arguments.

Si la direction des processus cathartiques et transférentiels s'oriente vers les résistances afin de les surmonter, dans le cas de l'autotransfert, la direction est donnée par l'intérêt de la conversion à obtenir et par le perfectionnement des thèmes et arguments dans la mise en scène.

Quelques digressions sur les états de conscience altérés

Précédemment, nous avons vu que les mécanismes de réversibilité se bloquaient à mesure que le niveau de conscience diminuait, mais nous avons également considéré le cas où, en maintenant un niveau déterminé, le travail de ces mécanismes devenait partiel. Il existe des phénomènes que nous pouvons regrouper sous la désignation "états altérés de conscience", comme l'hypnose et en général les états de conscience fortement affectée, en plus de quelques autres états nettement pathologiques.

La désignation "état altéré" est équivoque car si, dans certains cas, elle se réfère à des phénomènes qui dépassent le contrôle du moi en poussant les activités du sujet hors de lui (émotions violentes, par exemple), dans d'autres cas, le fait que la réversibilité devient limitée mène les activités du sujet vers son for intérieur (repli sur soi par exemple).

Cela peut arriver avec l'amour, l'inspiration artistique ou l'extase mystique. Mais pourquoi avons-nous des réticences à mettre en relation l'état amoureux ou l'inspiration artistique avec l'altération de conscience ? Certainement parce que le concept "d'altération" est associé à l'idée d'anormalité et dans une certaine mesure, au pathologique.

Il ne nous semble pas raisonnable de situer les deux derniers phénomènes cités dans le domaine de l'altération car ils nous apparaissent positifs, intégrateurs et réellement supérieurs. Il semble qu'ils soient en faveur de l'économie psychique et non à son détriment.

Comment pourrions-nous situer alors des phénomènes qui transcendent la mécanique du moi psychologique, comme ceux de la fusion avec soi-même, propres aux contacts avec les centres de pouvoir ? Du point de vue de la réversibilité, ils peuvent apparaître comme des phénomènes d'altération, mais du point de vue de l'intérêt de l'opérateur, l'abandon de la mécanique habituelle du moi en faveur de soi-même apparaît comme un acte voulu, dirigé, d'une certaine façon, et qui a pour résultat final une très forte polarisation positive de l'économie psychique.

Ces états "altérés" particuliers peuvent être à juste titre considérés comme des phénomènes supérieurs de conscience. Evidemment, nous distinguons l'extase artistique ou religieuse de l'extase mystique et de la reconnaissance supérieure.

Les phénomènes d'extase sont habituellement accompagnés de concomitances motrices qui conduisent à certaines postures automatiques (cas des moudras spontanés) ou à une certaine agitation déambulatoire ce qui, extérieurement, les rend proches des phénomènes hystérico-épileptiques ou de symptômes moteurs propres aux états crépusculaires de conscience. La transe frénétique, typique de certaines religions primitives, ou quelques expressions mineures comme "l'écriture automatique" des sessions spirites, ont certaines similitudes avec des cas pathologiques, mais il semble excessif de les assimiler véritablement à ces cas.

L'extase mystique, par contre, a une activité émotive prépondérante ce qui la rend proche de l'état amoureux, sans qu'il soit possible de les confondre.

La reconnaissance est l'expérience supérieure capable de modifier le sens de sa propre vie et la perspective sur la réalité. C'est le phénomène de conversion par excellence. Il est plus qu'excessif de lier le "samadhi" ou le "nirvana" bouddhique à l'autisme schizophrénique ou à certaines déclarations que peut faire un sujet dans une crise de délire mystique.

Ces digressions ont été nécessaires car, bien qu'elles nous éloignent du fil de notre exposé, elles dissipent certains préjugés qui se trouvent implantés chez l'homme occidental, très imprégné par le prêche de certains courants psychologiques dont la justification des schémas n'est en rien cohérente.

Les plans moyen et haut dans le travail autotransférentiel

1°) La direction du processus autotransférentiel par le chemin du milieu amène l'opérateur dans un paysage plus ou moins habituel, en actualisant des données de sa mémoire récente. A la fin du chemin, se trouve la cité dans laquelle les activités quotidiennes se déroulent. Ici les enceintes qui serviront pour mettre en place les scènes en question peuvent être visualisées.

Comme d'habitude, l'intérêt de conversion de sens devra être soigneusement défini.

Les arguments seront ceux qui coïncident avec la situation que l'on veut modifier, et les thèmes pourront être plus ou moins allégorisés selon le cas et selon la disposition de l'opérateur.

Il est évident que l'on doit obtenir un ajustement approprié entre images et climats afin qu'ensuite, les climats négatifs puissent être transférés d'un thème à l'autre jusqu'à ce que la modification de l'argument soit obtenue en faveur de l'intérêt proposé.

L'étude des résistances, particulièrement celles qui se réfèrent à des défauts de la mise en scène ou de l'ajustement entre images et climats, permettra à l'opérateur de perfectionner son travail et d'approfondir son processus autotransférentiel.

Ici nous devons reprendre ce qui a été dit précédemment. Il n'est pas question de résoudre des problèmes avec des techniques autotransférentielles quand il existe d'autres techniques plus simples qui peuvent donner de bons résultats.

La préparation se fera en remplissant les conditions déjà connues. D'abord, on effectuera l'appel au guide puis le processus se développera. Finalement, on passera à l'opération de sortie en revenant aux étapes initiales, mais dans un climat d'unité intérieure positif. Puis on étudiera le parcours effectué pour améliorer les techniques lors des travaux suivants.

2°) La direction du processus par le chemin ascendant conduit l'opérateur dans un paysage qui devient de moins en moins familier au fur et à mesure qu'il avance, jusqu'à arriver enfin à la cité cachée.

A l'intérieur de la cité se trouvent les aspirations mobilisatrices de l'opérateur, certainement ses rêveries les plus enracinées, parmi lesquelles apparaît le noyau.

Si l'intérêt de l'opérateur est la modification d'une aspiration déterminée ou d'une certaine rêverie, il devra commencer par la définir correctement en s'incluant dans l'argument. Il devra, dans cet argument, réaliser ses désirs,

pour ensuite commencer à déplacer l'argument en faveur de l'intérêt proposé. Il est important que l'opérateur réalise ses désirs dans l'argument initial. Pour cela, il devra non seulement obtenir une bonne visualisation de la scène, mais aussi produire l'ajustement de climat correspondant. Sans cela, il ne pourra pas transférer les charges dans la direction proposée par l'intérêt.

Il est évident que, comme dans tout travail autotransférentiel, au fur et à mesure que les travaux se répètent, on pourra perfectionner et approfondir la mise en scène et l'ajustement.

Les conflits que produit la vision de son propre futur sont un problème qui apparaît fréquemment. Les craintes de situations futures sont celles qui doivent être travaillées au préalable. En ce sens, avant d'entrer dans la cité qui renferme ses propres aspirations, il semble recommandable de les dépouiller des peurs commentées, en les travaillant dans des enceintes préalables, avec les argumentations correspondantes. Cette sorte de "purification" de l'entrée à la cité est d'une grande aide car elle permet une certaine liberté intérieure dans le travail qui tend à la modification de certaines rêveries ou aspirations qui, comme nous le savons, répondent à des compensations dans lesquelles le sujet vit.

On travaille d'abord avec les peurs du futur pour que les aspirations ou les rêveries compensatoires fassent apparaître les motivations qui les sous-tendent et ne deviennent pas des nœuds de résistances difficiles à manier.

Nous nous permettons de transcrire une séquence, qui peut servir d'exemple pour les processus autotransférentiels de montée*.

(*) Chapitre XIV du *Regard intérieur* du livre *Humaniser la terre*, Silo, Editions Références, Paris, 1999.

« Dans ta marche par le chemin intérieur, tu peux être obscurci ou lumineux. Prête attention aux deux voies qui s'ouvrent devant toi.

« Si tu laisses ton être se lancer vers des régions obscures, ton corps gagne la bataille et c'est lui qui domine. Alors surgiront des sensations et des apparences d'esprits, de forces et de souvenirs. Par là, on descend toujours davantage. C'est là que se trouvent la Haine, la Vengeance, l'Etrangeté, la Possession, la Jalousie, le Désir de Demeurer. Si tu descends encore davantage, tu seras envahi par la Frustration, le Ressentiment, et par tous ces désirs et rêveries qui ont été source de ruine et de mort pour l'humanité.

« Si tu lances ton être dans une direction lumineuse, tu trouveras résistance et fatigue à chaque pas. Cette fatigue de la montée a ses coupables. Ta vie pèse, tes souvenirs pèsent, tes actions passées entravent l'ascension. Cette escalade est rendue difficile par l'action de ton corps qui tend à dominer.

« Au fur et à mesure de l'ascension, on trouve d'étranges régions aux couleurs pures et aux sons inconnus. Ne fuis pas la purification qui agit comme le feu et qui épouvante avec ses fantômes. Rejette l'effroi et le découragement. Rejette le désir de fuir vers de basses et obscures régions. Rejette l'attachement aux souvenirs. Reste en état de liberté intérieure, indifférent à l'illusion du paysage, résolu dans l'ascension.

« La lumière pure éclaire les cimes des hautes chaînes montagneuses et les eaux des mille-couleurs s'écoulent au son de mélodies indéfinissables vers des prairies et des plateaux cristallins.

« Ne crains pas la pression de la lumière qui t'éloigne de son centre avec toujours plus de force. Absorbe-la comme un liquide ou un vent car vraiment elle est la vie.

« Lorsque, dans la grande chaîne montagneuse, tu trouveras la cité cachée, tu devras connaître l'entrée. Mais cela, tu le sauras au moment où ta vie sera transformée. Ses énormes murailles sont écrites en figures, elles sont écrites en couleurs, elles sont "senties". En cette cité on garde ce qui est fait et ce qui est à faire... Mais pour ton œil intérieur, ce qui est transparent est opaque. Oui ! les murs te sont impénétrables !

« Prends la Force de la cité cachée. Retourne au monde de la vie dense avec ton front et tes mains lumineux. »

■ Exercice de processus autotransférentiel (plan moyen et montée)

1°) Définir un intérêt à propos d'un conflit actuel que l'on désire surmonter. Effectuer l'entrée, le développement et la sortie. Prendre note des résistances et particulièrement des difficultés dans la mise en scène et l'ajustement. Discuter des techniques avec d'autres personnes. Répéter dans les jours suivants.

2°) Définir un intérêt à propos d'une rêverie qui donne une direction non souhaitée à sa propre existence. Préciser quel changement on désire produire. Puis effectuer l'entrée, le développement et la sortie. Prendre note des résistances. Discuter des techniques avec d'autres personnes. Répéter dans les jours suivants.

3°) Définir un intérêt à propos de peurs futures. Préciser quels changements on désire opérer. Puis effectuer l'entrée, le développement et la sortie. Prendre note des résistances. Discuter avec d'autres, répéter.

Il conviendra de ne travailler qu'un seul argument par exercice.

Leçon n°4

Elaboration post-transférentielle

Dans les leçons précédentes, nous avons passé en revue le processus, en prenant séparément les trois chemins. Nous avons vu que chaque parcours présentait ses particularités et ses variations. Ainsi, dans le chemin de descente, le traitement des conflits biographiques était de nature différente de celle de la définition du thème "Elle" (ou Lui). Et depuis le début, il était évident que les intérêts étaient différents.

Il en allait de même avec le chemin ascendant, dans lequel le travail sur les peurs du futur était différent des opérations effectuées sur les espoirs ou les rêveries qui, pour un motif quelconque, étaient non souhaités (si ce point restait obscur, pensez au cas d'une personne se trouvant motivée dans ses activités par une rêverie de domination et le comprenant comme négatif pour son développement).

Dans le chemin moyen, en principe, il n'y a pas autant de possibilités. En premier lieu, lorsqu'on travaille dans un niveau, il arrive, dans la réalité, que la façon de voir se modifie dans les autres niveaux. Il ne pourrait pas en être autrement, étant donné la structuralité des processus mentaux. De sorte que si l'opérateur commence à travailler sur une rêverie, pour lui non souhaitable, il est possible qu'en peu de temps il se rende compte que cette rêverie est la compensation d'une série de frustrations biographiques. Une fois cela découvert, il prendra, dans de prochains travaux, le plan descendant en essayant de dénouer les conflits passés, enregistrés comme frustrations. Enfin, il arrivera à comprendre que bon nombre de ses problèmes actuels sont en rapport avec la rêverie qui le mène à forcer des situations. Il essaiera alors de travailler le chemin ou plan du milieu afin de changer la façon de voir les situations actuelles.

On pourrait imaginer d'autres situations, mais dans tous les cas, nous nous trouverions avec des influences réciproques entre niveaux.

La question qui surgit est la suivante : par où commencer ? Nous répondons que l'opérateur peut commencer par n'importe quel point car le processus le mènera à aborder tous les autres à mesure qu'il approfondira son travail.

Mais il y a une autre réponse : si par certains procédés, par exemple la prière (se rappeler l'exemple du Credo de Nicée), l'opérateur pouvait toujours suivre le même ordre en parcourant en plus les trois niveaux, il pourrait compter sur une excellente méthode pour conduire un processus intégral. De plus, il pourrait toujours utiliser les mêmes formules, quand bien même il introduirait des variations de mise en scène suivant ses besoins. Mais il pourrait également arriver qu'il n'introduise pas la moindre variation dans

la mise en scène, mais qu'il approfondisse à chaque fois son processus. A notre avis, ce serait le meilleur des cas.

Ceci dit, dans les premières étapes de ce travail, il faudra procéder pas à pas afin d'obtenir un minimum d'expérience de chaque type de parcours. Plus tard, l'opérateur aura besoin des moyens mentionnés précédemment.

Supposons maintenant que l'on possède une certaine pratique dans les processus des trois niveaux. Alors, des difficultés pratiques apparaissent : l'opérateur peut-il mener un processus croissant d'intégration, sans limite de temps ? Peut-il réaliser régulièrement un plan de travail de ce type ? Peut-il chaque fois se disposer à travailler en s'isolant de son entourage immédiat ?...

Il semblerait, en effet, qu'il y ait plus d'une difficulté pour mener ce travail d'une façon soutenue.

Néanmoins, si l'opérateur se trouvait être un dévot de quelque religion, il pourrait mener à bien ses pratiques habituelles dans un sens enrichissant comme celui que lui procure le système autotransférentiel. Si, par contre, il s'agissait d'une personne non religieuse, elle devrait orienter sa vie vers quelque chose qui aille au delà de ses intérêts individuels immédiats, vers quelque chose qui serait bénéfique à ses semblables ou à la société dans laquelle elle doit vivre. En somme, la connaissance et les pratiques élémentaires du système autotransférentiel seront utiles si on peut les appliquer ensuite à la vie pratique, en lui donnant un sens nouveau et transcendant.

Le post-transfert

Dans une session autotransférentielle, il peut se produire un déplacement de charges, une intégration de contenus et donc une conversion de sens à propos d'une

situation donnée. Il est néanmoins possible que cela arrive après la session, ce qui nous ramènerait à ce qui a été expliqué dans l'élaboration post-transférentielle. Le processus post-transférentiel peut également aller au-delà de la proposition initiale de l'opérateur et déclencher une série de conversions dans le niveau où il a travaillé. Evidemment, l'élaboration peut aussi se dérouler par une ligne et atteindre ensuite d'autres lignes dont les contenus sont liés à la situation qu'on a voulu convertir initialement.

La conversion de la situation générale dans laquelle l'opérateur vit est sans doute l'élaboration la plus importante. Mais, de même qu'il n'est pas facile d'arriver directement au centre de pouvoir, mais plutôt au travers d'approches croissantes, de même les élaborations post-transférentielles de ce type ne seront pas si fréquentes.

A propos de la conversion par contact avec le centre de pouvoir, il est évident que le présent cours n'en fait pas un développement minutieux ; cependant, des références générales ont été données. Nous ajoutons que, de toutes façons, l'opérateur devra entreprendre ce travail après avoir obtenu des résultats satisfaisants dans des processus autotransférentiels préalables.

Exercice de processus autotransférentiel complet

Définir un intérêt par rapport à un conflit actuel que l'on désire surmonter.

Ensuite, comprendre les rêveries compensatoires qui dérivent du conflit.

Développer le processus autotransférentiel, en effectuant l'entrée, le développement et la sortie, mais en suivant l'ordre suivant dans les déplacements :

1) Une fois l'entrée effectuée, on prendra le chemin de descente. Dans l'enceinte appropriée, on changera le sens biographique à la base du conflit. Ensuite, on remontera au point initial (la limite passée, en se plaçant de nouveau face aux trois chemins).

2) On prendra le chemin ascendant, jusqu'à arriver dans l'enceinte appropriée pour travailler l'accomplissement de la rêverie compensatoire. Puis on reviendra au point initial.

3) On prendra le chemin du milieu en arrivant à l'enceinte dans laquelle on modifiera le sens du conflit actuel. On reviendra alors au point initial, en produisant la sortie dans un climat positif.

Une fois l'exercice effectué, on discutera avec d'autres participants du travail réalisé.

Il conviendra de prendre note des résistances rencontrées.

Dans les jours suivants, on essaiera d'améliorer la pratique en notant les élaborations post-transférentielles qui se produiront.

Epilogue

Dans ce livre, le lecteur aura certainement trouvé des réponses à de nombreux problèmes personnels. De plus, il a maintenant une plus grande connaissance de lui-même et perçoit mieux ses possibilités futures.

Considérons maintenant quelques aspects qui peuvent améliorer globalement la compréhension de notre système.

Le point d'appui dans les difficultés quotidiennes

On peut avoir fait des progrès notables en "laboratoire" durant l'apprentissage et le perfectionnement des techniques. Mais l'importance des résultats doit se vérifier hors du laboratoire, dans l'agitation de la vie quotidienne, là où les situations empêchent l'application des techniques ! Le paradoxe est évident : notre sujet possède une bonne compréhension, il détient un important bagage de

techniques pour se maîtriser, mais au moment d'affronter une situation critique, il se retrouve sans ressources. On pourra dire qu'il s'agit d'un oubli de tout ce qui a été appris, mais on ne résoudra pas le problème pour autant. Nous devons donc examiner cette situation.

Lorsque quelqu'un se trouve dans une situation conflictuelle quotidienne, il est "pris" par des tensions et des climats, il est "absorbé" par l'objet qu'il a face à lui. Dans ce contexte, il n'est plus en mesure d'utiliser les techniques qu'il a apprises – techniques précisément destinées à être appliquées à ce type de situations ; à moins qu'il ne les ait "enregistrées" correctement et avec beaucoup de pratiques préalables. Mais tous ceux qui étudient le système d'Autolibération ne le font pas aussi soigneusement. Il arrive dans la pratique que certains aspects du système d'Autolibération aient été étudiés mais pratiqués superficiellement, c'est-à-dire sans s'y attarder suffisamment pour en obtenir une parfaite maîtrise. Dans ce cas, on devrait au moins pouvoir compter sur un point d'appui pour répondre à la situation conflictuelle, afin de mettre une petite "distance" entre l'objet qui pose problème et le sujet, entre les tensions, les climats oppressants et celui qui les subit. On a parlé à plusieurs reprises, dans ce livre, de ce type de point d'appui, mais étant donné l'importance du thème, il est nécessaire d'y revenir.

Si vous ne les aviez pas travaillées convenablement, laissez de côté les techniques du point d'appui musculaire, de la prise de conscience de l'endroit dans lequel vous vous trouvez par rapport à l'objet, et de la position corporelle. Tenez compte simplement de votre respiration.

Lorsque vous vous trouvez dans une situation difficile, vous découvrez en premier lieu que votre respiration est altérée. Profitez de ce phénomène pour la transformer en

respiration basse, au niveau du diaphragme... c'est tout. Ensuite, vous pourrez utiliser les différentes techniques que vous connaissez. Mais reconsidérons cette question. Supposons qu'avant de vous retrouver en situation, vous sentiez que vous allez être altéré : faites attention à votre respiration et modifiez-la en respiration basse. Imaginons maintenant que vous ayez été surpris par la situation, que vous n'avez pas eu le temps de vous y préparer. Votre respiration est devenue tout à coup haute et oppressante. Vous en prenez conscience. N'en restez pas là, respirez vers le bas. Maintenant, supposons que vous ne pouvez pas trouver le sommeil. Vous disposez de nombreuses techniques pour faire face à ce problème, mais vous ne les utilisez pas parce que vous êtes "pris" par vos préoccupations. Faites attention à votre respiration, rendez-la basse. Si vous êtes observé par d'autres personnes, vous savez comment prendre distance face à ce qui vous oppresse, mais vous ne pouvez pas appliquer votre savoir. Faites attention à votre respiration et abaissez-la.

En d'autres termes, vous pouvez connaître et avoir travaillé de nombreuses techniques, mais dans une situation oppressante vous les oubliez et vous vous trouvez désarmé. La situation vous dépasse et vous perdez le contrôle. Si vous pouviez mettre une distance entre vous et le facteur d'oppression, il est évident que vous pourriez ensuite appliquer vos connaissances. Et c'est là le problème.

Nous ne sommes pas en train de dire que vous devez être attentif à votre respiration durant vos activités quotidiennes, mais seulement en situation oppressante. Vous pourrez le faire parce que votre respiration s'altère et vous donne ainsi le signal pour vous en rendre compte. Si vous vérifiez ceci dans la pratique et que vous essayez de réguler votre respiration en la transformant en respiration basse,

vous serez en train de renforcer un point d'appui. C'est ce qui vous permettra de prendre la distance dont vous avez besoin entre vous et l'objet qui vous absorbe, entre vous et les tensions subies ou les climats qui émergent comme réponses mécaniques à votre stress interne. Ce qui arrivera après dépendra de vos connaissances et sur cela nous ne pouvons pas dire grande chose... Mais ce serait franchement impardonnable que vous ne puissiez pas utiliser vos ressources parce que vous oubliez que vous en disposez.

En conclusion, un point d'appui est nécessaire pour mettre une distance entre soi et un objet conflictuel, entre soi et les tensions et climats oppressants. Il existe de nombreux appuis pour faire cela, mais étant donné que la respiration est un système mixte – involontaire et volontaire – et qu'elle se modifie simultanément à l'altération de la conscience, le registre que l'on a permet de la prendre comme point d'appui pour modifier la situation. Cette modification se produit quand, par la respiration basse, on contrôle l'inspiration et l'expiration. En se proposant de contrôler ce mécanisme corporel, il se produit une "distance" entre le sujet et l'objet oppressant, ce qui permet d'appliquer ensuite d'autres moyens. Dans le cas contraire, le sujet se sent dépassé, et ne peut appliquer les outils dans une situation concrète.

L'être humain en situation et non comme subjectivité isolée

J'aimerais signaler quelques points qui concernent spécifiquement l'Autoconnaissance mais qui permettent de comprendre tout le système d'Autolibération d'un point de vue plus ample que celle considérée jusqu'à présent.

A. Le paysage de formation

Nous avons étudié l'autobiographie en mettant un peu d'ordre dans les souvenirs des nombreux événements importants qui nous sont arrivés dans notre vie. Nous avons examiné les accidents, les répétitions et les déviations de projet qui se sont produits à différents moments.

Nous sommes nés à une époque dans laquelle il existait des véhicules, des édifices et toutes sortes d'objets propres à cette période ; il existait également des vêtements et des appareils qu'on utilisait presque quotidiennement. C'était un monde d'objets tangibles qui s'est modifié au fur et à mesure des années. En regardant les journaux, les revues, les photos, les films et les vidéos, qui témoignent de cela, nous comprenons combien le monde a changé depuis. N'importe quel citoyen peut disposer d'une formidable documentation pour revenir à la décennie ou à une année passée qui l'intéresse. Nous découvrons que de nombreux objets qui faisaient partie du monde de notre enfance, n'existent plus aujourd'hui. D'autres ont été tellement modifiés que l'on ne les reconnaît plus. Enfin, de nouveaux objets ont été créés sans aucun précédent dans les époques passées. Il suffit de se souvenir des jouets que nous utilisions et de les comparer avec ceux des enfants d'aujourd'hui pour comprendre le changement de monde qui s'est produit entre deux générations.

Mais nous constatons aussi que le monde des éléments intangibles a changé : les valeurs, les motivations sociales, les relations interpersonnelles, etc. Dans notre enfance, dans notre étape de formation, la famille fonctionnait différemment de celle d'aujourd'hui. Il en va de même pour l'amitié, le couple, la camaraderie. Les classes sociales aussi étaient définies différemment. Ce que l'on devait faire et ne pas faire (c'est-à-dire les normes de l'époque), les idéaux à

atteindre personnellement ou collectivement ont considérablement varié.

En d'autres termes, les objets tangibles et intangibles qui constituèrent notre paysage de formation se sont modifiés. Or, dans ce monde qui a changé, dans ce monde où le paysage de formation est différent pour les nouvelles générations, nous avons tendance à agir sur la base d'intangibles qui ne sont plus appropriés.

Le paysage de formation agit à travers nous en tant que comportement, comme une façon d'être et d'agir parmi les personnes et les choses. Ce paysage correspond aussi à un tonus affectif général, une "sensibilité" d'époque qui ne correspond pas à la sensibilité de l'époque actuelle.

La génération qui se trouve aujourd'hui au pouvoir (économique, politique, social, scientifique, artistique, etc.) a été formée dans un paysage différent du paysage actuel. Cependant, elle y agit et impose son point de vue et sa façon d'être comme un "traînage" d'une autre époque. Les conséquences de la non-concordance générationnelle sont visibles aujourd'hui. On pourra bien sûr avancer que la dialectique générationnelle a toujours agi et que c'est précisément ce qui dynamise l'histoire humaine. C'est aussi notre point de vue, mais nous signalons que la vitesse de changement s'accélère de plus en plus et nous met en présence d'un rythme vital très différent de celui qui existait à d'autres époques. Rien qu'en observant les progrès technologiques et l'impact des communications dans le processus de mondialisation qui ont eu lieu au cours de notre brève existence, nous comprenons que nous vivons aujourd'hui une accélération supérieure à celle rencontrée au cours de plusieurs siècles dans d'autres moments historiques.

Ainsi, d'un côté nous avons ce thème du paysage de formation et de l'autre nous nous trouvons dans ce moment

actuel dans lequel nous devons agir. S'en rendre compte semble important dans ce processus d'adaptation croissante dont nous avons besoin. Le travailler semble être urgent. Partager ces réflexions avec d'autres personnes semble vital pour la santé mentale de tous.

Voyons maintenant le paysage dans lequel nous nous sommes formés ; celui qui constituait notre milieu immédiat et non le paysage général de cette époque. De cette façon, nous amplifierons le point de vue en allant d'une autobiographie plutôt subjective vers une autobiographie situationnelle dans laquelle le "moi" personnel constitue réellement une structure avec le monde dans lequel il existe.

B. Le "regard" personnel et celui des autres comme "déterminants" de comportement dans le paysage de formation

De nombreux facteurs ont, au fil du temps, formé et codifié notre comportement personnel, qui nous sert à donner des réponses et à nous adapter au milieu. L'étude des cercles de personnalité et de prestige nous a permis de comprendre cette idée.

En étudiant notre biographie d'un point de vue situationnel, nous avons vérifié que, dans notre paysage de formation, nous agissions de façon caractéristique. Soit nous nous confrontions aux valeurs établies, soit nous les acceptions, soit nous nous replions sur nous-mêmes : nous formions nos comportements dans le monde des relations par de continuels réajustements. En agissant, nous regardions ce monde et les personnes qui en faisaient partie. Nous reconsidérons notre action pour adopter de nouveaux comportements, avec quelques ajustements. Nous étions "regardés" par d'autres qui nous encourageaient ou nous désapprouvaient. Bien sûr, il y avait le "regard"

institutionnel du système légal et celui des conventions et des coutumes. Pour certains, il existait un “regard” plus complexe, un regard extérieur qui observait non seulement le comportement mais aussi les intentions les plus profondes. C’était le regard de Dieu. Pour d’autres, c’était le regard de leur conscience, règle morale de pensée et de conduite.

Notre regard sur le monde et le regard des autres agissaient donc en réajustant notre conduite et un comportement s’est formé. Aujourd’hui, nous disposons d’un large système de codes assimilés durant notre étape de formation. Le comportement de cette époque s’applique à un monde qui, cependant, a changé.

C. Le “traînage” des comportements du paysage de formation dans le moment actuel

De nombreuses conduites font partie de notre comportement typique actuel. Nous pouvons les comprendre comme des “tactiques” que nous utilisons pour évoluer dans le monde. La plupart de ces tactiques conviennent encore, mais d’autres, nous le savons, sont inefficaces voire créatrices de conflits. Il convient d’en discuter brièvement.

Pourquoi faudrait-il continuer à appliquer des tactiques que je reconnais inefficaces ou qui produisent un effet contraire à celui que je souhaite ? Pourquoi est-ce que je me sens dépassé par mes comportements qui agissent de manière automatique ? Nous emprunterons un terme à la psychologie classique pour qualifier ces forces internes qui nous obligent à agir malgré nous, ou nous inhibent dans l’action. Nous utiliserons le terme “compulsion”.

Nous savons que de nombreuses compulsions agissent en nous. Le système d’Autolibération est, en grande partie, un outil de dépassement des compulsions contre-

productives. Ayant suffisamment travaillé ce thème, il est temps d’appliquer un regard situationnel et de comprendre qu’en plus des facteurs subjectifs qui agissent comme tensions, climats, images, etc., il existe aussi des comportements qui ont été enregistrés et codifiés dès notre étape de formation. Ils se sont avérés plus ou moins efficaces à ces époques-là, mais ne fonctionnent plus de manière adaptée aujourd’hui. Nous devons les réviser à la base pour évoluer face aux exigences des temps nouveaux.

D. Proposition d’une autoconnaissance situationnelle

Reprenez les travaux autobiographiques et ouvrez un nouveau chapitre dans lequel vous développerez ce que vous avez vécu dans votre enfance, puis dans votre adolescence. Ne soyez pas perfectionniste. Reconstituez votre paysage de formation à grands traits, en mettant l’accent non sur les objets tangibles de cette époque-là, mais plutôt sur les éléments intangibles. Observez votre structure familiale et les valeurs qui y agissaient ; ce qui était bien vu et ce qui était réproché. Observez les hiérarchies et les rôles établis. N’en faites pas la critique, n’essayez pas de juger... Décrivez, simplement !

Décrivez maintenant les éléments intangibles qui existaient dans la relation avec vos amis. Ne jugez pas !

Décrivez les intangibles qui agissaient dans votre école, dans les relations avec l’autre sexe, dans votre milieu social. Ne jugez pas !

Après ces descriptions, essayez de synthétiser ce paysage en y intégrant la mode, les bâtiments, les instruments, les véhicules de l’époque, pour étayer votre paysage de formation avec des objets. Ne jugez pas !

Finalement, essayez de retrouver la “sensibilité”, le tonus affectif général des moments les plus importants de

vosre paysage de formation. La musique, les héros du moment, les vêtements convoités, les idoles du monde des affaires, de la politique, du cinéma, du sport, vous serviront peut-être de repère pour trouver le tonus affectif qui agissait comme toile de fond dans le monde qui vous entourait. Ne jugez pas !

Maintenant, commencez à examiner la façon dont vous “regardiez” tout cela et la façon dont vous étiez “regardé” par les autres. Souvenez-vous de la façon dont vous jugiez et comment vous réagissiez. Placez votre regard à cette époque-là. Comment étaient vos confrontations, vos fuites, vos replis, vos approbations ? Référez-vous aux comportements qui s’étaient alors formés en vous. Décrivez de quelle manière vous jugiez et étiez jugé et avec quels rôles vous agissiez dans ce paysage-là. Ne vous demandez pas maintenant si c’était bien ou mal. Décrivez seulement !

Nous sommes maintenant en condition de comprendre comment ces attitudes et ce tonus affectif général sont arrivés jusqu’ici, jusqu’à ce jour. Etudiez le “traînage” de ces époques en matière d’action et de “sensibilité”. Ne soyez pas désorienté par la modification de vos comportements, étant donné que beaucoup d’entre eux conservent la même structure, même s’ils se sont considérablement sophistiqués au cours du temps.

Comprenez que de nombreuses “tactiques” se sont améliorées, alors que d’autres sont restées figées, sans adaptation croissante. Etudiez la relation qui existe entre les comportements fixés, les tactiques et la sensibilité de cette époque-là. Vérifiez que vous êtes intimement disposé à abandonner cette sensibilité, évidemment liée à des valorisations que vous préservez.

Nous arrivons à un moment de profonde méditation. Nous ne suggérons pas que vous abandonniez les valeurs

et la sensibilité de votre étape de formation. Nous parlons d’autre chose ; il s’agit de comprendre la façon dont tout cela agit dans le moment actuel. C’est vous qui déciderez et vous ne manquez pas d’outils pour produire les changements que vous jugerez nécessaires. Mais les modifications que vous effectuerez seront structurelles et situationnelles et ne seront plus subjectives parce qu’elles mettent en cause la relation globale avec le monde dans lequel vous vivez.

Ce dernier travail n’est pas une pratique de plus mais une méditation sur notre vie. Nous ne sommes pas en train d’essayer de modifier certaines tactiques indésirables, mais d’exposer devant nos yeux la vérité de la relation personnelle avec le monde. Bien sûr, à ce niveau, on est en condition de comprendre les origines de nombreuses compulsions qui sont associées à des attitudes construites à partir du paysage de formation. Mais la modification des conduites, liées à des valeurs et à une certaine sensibilité, peut difficilement se faire sans toucher à la structure globale des relations avec le monde dans lequel on vit actuellement.

Une fois ce problème compris et dans le cas où l’on ne souhaite pas un changement structurel de comportement, il faudra se décider quant aux tactiques que l’on veut modifier parce qu’on les considère inadaptées. Cette dernière ambition pourra être satisfaite en appliquant les différentes techniques que nous avons étudiées à un autre moment. Mais que peut-on gagner si l’on n’est pas disposé à des changements structurels ? Certes, nous obtiendrons des avantages en approfondissant la connaissance de nous-mêmes. En ce qui concerne le besoin de changements radicaux, c’est selon la situation que nous vivons à un moment donné, que nous choisirons une direction ou une

autre. De plus, les situations changent et l'avenir aura peut-être des exigences auxquelles nous ne sommes pas prêts aujourd'hui.

E. La planification du futur envisagée d'un point de vue intégral

Quand nous parlons de planification, nous nous référons à des thèmes importants pour la direction de notre vie. Il existe de nombreuses techniques de planification qui peuvent aller du diagramme de flux pour l'élaboration d'un programme informatique jusqu'à des stratégies de développement dans une entreprise, dans la vie politique, sociale ou culturelle. Cependant, c'est plutôt l'orientation de notre vie que nous allons examiner. Dans ce domaine, il existe beaucoup de confusion. Par exemple, un couple planifie son futur et aspire à une vie pleine de compréhension et d'accord mutuel. Chacun des partenaires veut partager son existence avec l'autre. Etant donné que ces planificateurs sont des gens pratiques, ils ne manquent pas de calculer les revenus, les dépenses, etc. Cinq ans plus tard, ils évaluent leur planification. Les revenus ont été un succès et ils ont obtenu les nombreux objets qu'ils désiraient. Tout ce qui est tangible s'est déroulé mieux que prévu. Aucune personne sensée ne parlerait, dans ce cas, d'échec de planification. Mais il faudra aussi déterminer si les intangibles qui étaient à la base de cette planification ont été pleinement atteints. La priorité était donnée à la vie de couple, pleine de compréhension et d'accord. Les objets tangibles étaient secondaires mais nécessaires pour obtenir ce résultat, dans la pratique. Si les priorités se sont inversées ou si l'élément le plus important a disparu de la scène, la planification a été un échec. Cet exemple illustre l'importance des éléments intangibles dans une planification. Les diagrammes

de flux ou les stratégies d'entreprise ne tiennent pas compte de cela.

Enfin, personne n'aura l'idée de planifier sa vie dans un état de confusion ou d'altération, c'est-à-dire dans un état de compulsion interne évident. En caricaturant, tout le monde comprend que certaines planifications peuvent se réaliser plus ou moins bien, même en état d'ébriété, mais, pour faire des projections raisonnables à moyen et long terme, cet état altéré de conscience ne semble pas être le niveau le plus approprié. Autrement dit, pour élaborer une planification sensée, il sera nécessaire de comprendre "l'emplacement" depuis lequel on la fait et la direction mentale qui trace le chemin de cette planification. Comment ne pas se demander si une planification n'est pas précisément dictée par les mêmes compulsions qui ont guidé jusqu'à présent nos erreurs dans l'action ? Concluons ce thème de la planification de vie d'un point de vue intégral : les priorités devront être clairement exposées et il faudra distinguer les tangibles et les intangibles à atteindre. Des délais et des indicateurs intermédiaires devront être fixés. Enfin, il faudra préciser la direction mentale du projet, en observant s'il s'agit d'une compulsion ou d'un calcul raisonnablement ajusté à l'objectif.

Vocabulaire

ABSTRACTION. Mécanisme de conscience qui, partant de notions de fonctionnalité des objets, permet de former des concepts. Cette capacité, propre à la conscience, augmente en niveau de veille et diminue dans les niveaux de conscience inférieurs. Elle se caractérise par l'affaiblissement des images et par l'apparition de certaines catégories logiques difficiles à représenter sous forme d'images.

ALLÉGORIE. Image dynamique qui est produite par le canal associatif de la conscience. Ses caractéristiques sont de multiplier, ajouter, associer et transformer. Les allégories sont des narrations transformées sous forme d'images, dans lesquelles la diversité se fixe ou est multipliée par allusion. L'abstraction peut aussi se concrétiser dans les allégories. Ce qui est allégorique est fortement situationnel et rapporte des situations se référant au mental individuel (contes, rêves, art, mystique, pathologie, etc.) ou collectif (contes, art, folklore, mythes, religions etc.).

ALLÉGORIE (*Climat et système d'idéation de l'*). Dans l'allégorie, le facteur émotif ne dépend pas de la représentation. Le climat fait partie du système d'idéation et c'est lui qui révèle le signifié à la conscience, prévalant sur l'image lorsque celle-ci ne lui correspond

pas. L'allégorie ne tient pas compte du temps linéaire, ni de la structuration de l'espace du niveau de veille.

ALLÉGORIE (*Fonctions de l'*). a) Elle relate des situations qui compensent les difficultés d'engagement total ; b) en appréhendant des situations de façon allégorique on peut agir sur les situations réelles de façon indirecte ; c) en tant que système d'images, elle tend à transporter des charges de la conscience aux centres de réponses (rire, pleurs, acte amoureux, confrontation agressive, etc.) en produisant des décharges de tensions du psychisme.

ALLÉGORIQUE (*Composition de l'*). Elle comprend des contenants, des contenus, des connectives de facilité ou d'empêchement, des attributs manifestes ou tacites, des niveaux, des textures, des éléments, des moments de processus, des transformismes et des inversions. Ces éléments sont aussi considérés comme les thèmes de l'allégorique.

ALLÉGORIQUE (*Lois associatives de l'*). a) La similitude oriente le psychisme quand celui-ci cherche la ressemblance à un objet donné ; b) la contiguïté l'oriente quand il cherche ce qui lui est propre ou encore ce qui est, a été ou sera en contact avec un objet donné ; c) le contraste l'oriente quand il cherche ce qui s'oppose ou ce qui est en contradiction avec l'objet donné.

ALLÉGORIQUE (*Règles d'interprétation de l'*). Elles constituent un système de travail pour comprendre les allégories, leur fonction dans l'économie du psychisme (pour pouvoir travailler ensuite avec ces phénomènes dans le sens de la décharge de tensions), l'interprétation de l'illusion – si cette interprétation permet d'agir sur cette dernière – et, en général, pour comprendre et éliminer concrètement la souffrance.

AMNÉSIE. Erreur de travail de la mémoire (cf. Mémoire).

Elle consiste principalement en un blocage de l'évocation d'une donnée, parce qu'on n'a pas le registre de cette sensation : la sensation de ce registre qui correspond à cette frange de mémoire a été influencée par d'autres formes de sensations (par exemple, les sensations douloureuses qui sont rejetées par la structure entraînent avec elles tout ce qui les accompagne. cf. Oubli). Ces données qui ne peuvent être évoquées s'expriment parfois dans les niveaux de non veille. Le mécanisme de douleur lors de l'enregistrement d'une donnée va progressivement faire effacer celle-ci, dans un délai plus ou moins long. Ce qui fut enregistré avec douleur est soit oublié, soit évoqué à nouveau dans la conscience, mais les contenus latéraux qui l'ont accompagné sont transformés. On distingue les amnésies antérogrades, rétrogrades et rétro-antérogrades ; toutes sont liées à un fait donné.

APERCEPTION. Activité de conscience où l'attention est mise sur la perception sensorielle. La conscience agit sur les sens pour qu'ils aillent dans une direction ou une autre. Ainsi les sens sont mus non seulement par l'activité des phénomènes qui leur parviennent, mais aussi par la direction qu'imprime la conscience.

APPAREILS. Structure des sens, structure de la mémoire et structure de la conscience avec ses différents niveaux. Ces appareils travaillent de façon intégrée et leur interconnexion est donnée par les impulsions qui subissent des déformations, des traductions et des transformations selon le contexte auquel ils participent.

APPRENTISSAGE. Processus d'enregistrement, d'élaboration et de transmission de données fondé sur le phénomène de reconnaissance dans lequel la perception

et la représentation se rencontrent : une impulsion perceptive se dédouble et se dirige à la fois vers la conscience et la mémoire et celle-ci analyse et compare l'impulsion avec des données antérieures. Lorsqu'il n'y a pas de données antérieures, la donnée première qui surgira mettra en marche des mécanismes de corrélation avec des données antérieures qui s'en rapprochent. Lorsque les images correspondantes se déclenchent, elles agissent sur les centres et les mobilisent. Comme il existe une prise de réalimentation qui injecte vers la conscience la sensation du centre mobilisé, la conscience commence à s'orienter par "réussites" et "erreurs", en s'appuyant à présent sur de nouvelles données déjà dédoublées en mémoire. Donc, le processus d'apprentissage n'est pas passif et il suppose toujours l'activation des centres de réponses.

ASSOCIATION. Mécanisme de la conscience qui permet d'établir des relations entre des objets de conscience par les voies de similitude, contiguïté et contraste (cf. Imagination).

ATTENTION. Aptitude de la conscience qui permet d'observer les phénomènes internes et externes. Lorsqu'un stimulus dépasse le seuil, il réveille l'intérêt de la conscience, en restant dans un champ central vers lequel l'attention se dirige : l'attention fonctionne par motivation, par quelque chose qui, d'une certaine façon, impressionne la conscience et donne un registre. Le stimulus qui réveille l'intérêt peut rester dans un champ central de l'attention, que nous appelons champ de présence et qui est en rapport avec la perception. Tout ce qui ne semble pas lié strictement à l'objet central se dilue dans l'attention, accompagnant la présence de l'objet au moyen de relations associatives avec d'autres

objets non présents, mais qui lui sont liés. Ce phénomène d'attention s'appelle champ de coprésence et est en rapport avec la mémoire.

Dans l'évocation (cf. Evocation), l'attention peut se déplacer des présences vers les coprésences et il en est ainsi parce qu'il y a eu registre de l'objet présent et des objets coprésents. La coprésence permet de structurer les nouvelles données et nous disons : en faisant attention à un objet, ce qui est évident devient présent et ce qui n'est pas évident agit de façon coprésente. La conscience agit ainsi sur la perception et structure ainsi toujours plus que ce qu'elle perçoit, allant au-delà de l'objet observé. La coprésence engage aussi les divers niveaux de conscience. C'est ainsi qu'en veille, il y a coprésence de rêveries et que dans le sommeil, il y a des coprésences de veille, donnant lieu à divers états (cf. Conscience, niveaux de).

ATTENTION DIRIGÉE. Forme d'attention en aperception où l'activité du penser est liée à des registres de relaxation.

ATTENTION TENDUE. Forme d'attention dans laquelle l'activité du penser est liée à des tensions corporelles à caractère musculaire, inutiles au processus d'attention.

AUTOCONNAISSANCE (*Pratiques d'*). Elles permettent de comprendre nos aspects négatifs qui doivent être modifiés, ainsi que nos aspects positifs qui doivent être renforcés. Dans ce système de pratiques, pour se connaître, il est nécessaire de s'étudier soi-même, dans la mesure du possible en rapport avec des situations de la vie quotidienne. Il est bon de considérer : les événements qui nous sont arrivés dans le passé, la situation actuelle dans laquelle nous vivons et ce que nous souhaitons atteindre dans le futur. L'autoconnaissance ne s'arrête pas à une simple analyse, mais invite

à la formulation de propositions de changement, en s'appuyant sur une élaboration de projets appropriée.

AUTOTRANSFERT. Technique qui se conclut par le registre de changement de sens. Elle n'a pas besoin de guide externe car on suit un processus ordonné, compris et appris auparavant, dans lequel on progresse à mesure qu'on obtient des indicateurs ou registres de l'accomplissement effectif d'un pas. Son plus grand inconvénient réside – en l'absence de guide extérieur – dans la tendance à éviter les résistances qui apparaissent dans le processus, alors qu'il s'agit précisément de les dépasser et de les vaincre.

BIOGRAPHIE. Histoire personnelle (cf. Comportement, facteurs qui interviennent dans le).

BIORYTHMES. Cycles et rythmes qui se manifestent dans tout être vivant. Ils régulent toutes les activités humaines. Parmi les activités végétatives, par exemple, nous reconnaissons : a) des cycles courts (respiration, circulation, digestion) b) des cycles quotidiens c) des cycles mensuels d) des cycles propres à une étape biologique, etc.

Tous les centres ont leur propre rythme, mais ils donnent un rythme général pour toute la structure. Les cycles et les rythmes des centres varient dans une relation structurelle, dans un système de compensation générale, même s'ils ont chacun des temps différents. Concernant la structure générale, le système de compensation cyclique est indicateur de l'équilibre de la structure au cours du temps. Les biorythmes sont présents dans le travail des centres, dans les niveaux de conscience et dans le comportement en général.

BIOTYPE OU TYPE HUMAIN. Chaque type humain se caractérise par sa prédisposition naturelle à faire

travailler un centre, de préférence par rapport aux autres. Nous distinguons, suivant la rapidité de la réponse face à un stimulus et suivant la direction de l'énergie, quatre types humains fondamentaux qui vont se refléter dans des formes de conduite caractéristiques : les types végétatif, moteur, émotif et intellectuel. On reconnaît des sous-types suivant une prédisposition plus grande du travail d'une partie d'un centre. L'éducation et le travail réalisé peuvent développer des centres, des parties et des sous-parties, en produisant des variations sur le type humain de base.

CATHARSIS. Technique de décharge de contenus oppressifs et/ou de tensions internes au moyen de leur extériorisation par les centres. Les techniques cathartiques, ainsi que les techniques transférentielles et autotransférentielles constituent la partie du système d'Autolibération appelée Opérative.

CATHARSIS (*Application de la*). a) Pour préparer les conditions transférentielles ; b) quand il y a un état d'inquiétude générale ou d'angoisse ; c) quand il existe des problèmes de relation ; d) variante du transfert, lorsque le sujet commence à décharger des tensions et abandonne l'objectif initial.

CATHARSIS (*Quelques étapes de la*). a) Examen interne de quelques minutes afin de détecter les thèmes que le sujet aurait des résistances à raconter au guide ; b) relax externe du sujet ; c) le guide lance des mots au hasard, ainsi que d'autres mots intercalés se référant aux thèmes centraux et le sujet répond au hasard ; d) le guide définit des mots significatifs, d'après les réactions du sujet lors de l'étape précédente (lenteur dans la réponse, tensions, blocages, hésitations, etc.) ; e) le guide lance deux mots significatifs ou plus et le sujet

répond par deux mots ou plus ; il passe ensuite à des phrases significatives, jusqu'à demander aimablement au sujet de s'exprimer, situation ou le guide participe de moins en moins ; f) la catharsis se termine avec, éventuellement, des concomitances physiques ou lorsque le sujet souhaite s'arrêter.

CATHARTIQUE (*Sondage de réalimentation*). Sert à détecter des problèmes. Dans une situation quotidienne quelconque, le sujet répond aux mots que le guide lance parmi lesquels se trouvent des mots significatifs qui provoquent une commotion chez le sujet. Le guide ré-injecte les mots-réponses comme de nouveaux mots-stimuli, jusqu'à ce que le sujet développe ses propres thèmes, jusqu'à faire une catharsis. Le sondage de réalimentation peut se faire n'importe où.

CENTRES. 1) Abstraction ou synthèse conceptuelle se référant aux différentes activités de l'être humain, qui englobent le travail de différents points physiques, parfois très éloignés entre eux ; 2) appareils qui contrôlent l'expression de la réponse vers le monde. Ces centres apparaissent comme des spécialisations de réponse dans les relations.

CENTRES (*Cycles et rythmes des*). Les centres ont une activité interne spécifique indépendamment des stimuli qui leur parviennent. Bien que ceux-ci influencent leur fonctionnement, les centres finissent par retrouver leur propre rythme (cf. Biorythme).

CENTRES DE RÉPONSE. Synthèse conceptuelle se référant à un mécanisme du psychisme qui donne une réponse au monde de la sensation. La réponse est la manifestation de l'activité du centre vers le milieu extérieur et/ou intérieur. Nous pouvons différencier les centres de réponse, soit par l'activité, soit par la fonction qu'ils remplissent.

Centre intellectuel : Il régule l'élaboration de réponses pensées, la relation entre les différents stimuli, la relation entre les données, et l'apprentissage. Il donne des ordres aux autres centres, sauf à leurs parties involontaires et au centre végétatif. Il fonctionne à partir des mécanismes d'abstraction, de classification, d'association, etc.). Il travaille par sélection ou confusion d'images dans un éventail qui va des idées aux différentes formes d'imagination dirigée ou de divagation, qui permettent d'élaborer des réponses qui, à leur tour, s'expriment comme images symboliques, signiques et allégoriques. Quand les réponses incorrectes du centre intellectuel débordent de leur enceinte, elles produisent une confusion dans le reste de la structure et, par conséquent, dans le comportement.

Centre émotif : Les sentiments et émotions, réponse à des phénomènes internes et externes, sont régulés par le centre émotif. Son action modifie l'action des autres centres, même dans leurs parties involontaires, ainsi que l'action du centre végétatif. Il régule et synthétise des réponses, surtout celles qui sont situationnelles, par un travail d'adhésion ou de rejet. Par ce travail, l'aptitude du psychisme à avoir la sensation de s'approcher de ce qui est agréable et de s'éloigner de ce qui est douloureux, s'enregistre comme s'il les produisait lui-même sans que le corps agisse, en effectuant une sorte de remplacement psychique. Lorsque le centre émotif donne des réponses qui débordent, des altérations se produisent dans la synchronisation des autres centres par blocages partiels qui affectent le comportement.

Centre moteur : Il permet le mouvement du corps dans l'espace ; il régule les habitudes du mouvement ; il travaille avec les tensions et les détentes. Comme les

autres centres, dans ses réponses, il travaille avec des surcharges.

Centre sexuel : Il régule les activités sexuelles face aux stimuli intérieurs et extérieurs et envoie aussi des signaux aux autres centres. Ces signaux ont un caractère involontaire. Il a une infime partie de caractère volontaire. C'est le principal collecteur et distributeur d'énergie. Il opère en alternant concentration et diffusion et il est apte à mobiliser l'énergie sous forme localisée ou diffuse. C'est la spécialisation la plus immédiate du centre végétatif. La tension et la distribution énergétique à partir du centre sexuel vers les autres centres donne de forts registres cénesthésiques. La diminution de la tension se produit par décharges : a) propres au centre sexuel ; b) à travers les autres centres ; et c) par transmission de signaux à la conscience qui les transforme en images. Il peut collecter des tensions du corps et des autres centres et ces signaux cénesthésiques peuvent mobiliser le centre sexuel dans son système de réponses.

Centre végétatif : Il régule l'activité interne du corps en donnant des réponses équilibrantes aux déséquilibres produits et en envoyant des signaux aux autres centres, afin qu'ils se mobilisent pour satisfaire ses nécessités, pour éviter cette douleur que l'on ressent ou pour prolonger ce plaisir que l'on expérimente. D'un autre point de vue, nous disons qu'il est à la base du psychisme, où s'activent les instincts de conservation individuels et de l'espèce ; ces instincts, excités par des signaux correspondants à la douleur et au plaisir, se mobilisent pour la défense et l'expansion de l'ensemble de la structure. Il n'y a pas de registre de ces instincts mais plutôt des signaux déterminés qui indiquent qu'une

partie ou la totalité de la structure est en danger (les instincts ne sont pas des appareils mais des activités). Le centre végétatif se mobilise par des images de registre cénesthésique provoquées par l'état de sommeil ou de fatigue, par la sensation de faim, par les réflexes du sexe, etc. Le registre cénesthésique augmente dans les cas de maladie ou de défaut de sens externes. Il donne des réponses appropriées pour que des niveaux d'énergie déterminés se libèrent, compensant ainsi les signaux qui ont été détectés par voie cénesthésique, agissant sur la mécanique, en mettant en marche des points de l'intra-corps. Le centre végétatif évite presque totalement les mécanismes de conscience, mais son travail est capté par les sens internes dont le signal, en arrivant à la conscience, est transformé en image qui peut mobiliser les parties involontaires des autres centres. Ces centres a) ne sont aucunement séparés et travaillent en structure et en dynamique, produisant un registre de concomitance entre eux ; un certain type d'énergie circule entre eux, que nous appellerons provisoirement énergie nerveuse, b) ils travaillent avec des registres qui leur sont propres, par la voie des sens internes et par la connexion existant entre les centres et la conscience.

CENTRES (*Dysfonctionnements des*). Ils apparaissent lorsque les réponses ne s'organisent pas structurellement et lorsque les centres déclenchent leur activité dans des directions qui s'opposent entre elles. On peut dire aussi : « dans la contradiction, on pense, on sent et on agit dans des directions différentes ».

CENTRES (*Energie des*). Au travail et à l'activité des centres correspond un type d'énergie que nous appelons énergie nerveuse qui circule parmi ces centres. Le niveau de

cette énergie est stable et ainsi, l'augmentation de l'activité de certains centres, implique sa diminution dans d'autres, particulièrement ceux que nous appelons les centres contigus. Parfois, des blocages se produisent dans l'énergie qui circule dans un centre, entraînant des dysfonctionnements dans la structure des autres centres. Il ne faut pas confondre le manque d'énergie ou le blocage d'un centre avec son manque d'entraînement. Il faut tenir compte de la fonction cathartique que peut accomplir un centre contigu par rapport à un centre bloqué ou surchargé, aidant ainsi à la décharge des tensions. L'activité négative d'un centre fait diminuer la charge dans les centres contigus par "aspiration", alors que la charge positive peut le remplir d'énergie et produire une surcharge dans les centres contigus. L'activité négative autant que la surcharge se reflètent dans l'économie des autres centres, finissant par les décharger. Le centre végétatif fournit de l'énergie aux autres centres ; c'est le corps qui donne de l'énergie aux centres. Le centre sexuel est le collecteur de cette énergie et, en fonctionnant, il va équilibrer l'activité des autres centres.

CENTRES (*Partie et sous-parties*). Dans l'abstrait, chaque centre comporte des parties, qui vont des activités volontaires aux plus involontaires ; ces dernières étant les plus rapides. Les parties involontaires, lorsqu'elles se surchargent, débordent du centre. Nous distinguons une partie intellectuelle, une partie émotive et une partie motrice. A chaque partie, nous attribuons, abstraitement aussi, des sous-parties qui font travailler la partie concernée en sélection ou confusion, adhésion ou rejet, tension ou relaxation.

CENTRES (*Registre de l'activité des*). L'activité des centres est enregistrée dans certains points du corps, sans

qu'il s'agisse des centres. Le registre du centre végétatif est corporel, interne et diffus. Le registre du centre sexuel s'expérimente dans le plexus sexuel. Celui du centre moteur dans le plexus solaire et celui du centre émotif dans le plexus cardiaque (zone respiratoire). Le registre du centre intellectuel est dans la tête. Lorsqu'ils donnent une réponse, tous les centres envoient des signaux aux sens internes dont le registre va à la mémoire et à la conscience, permettant la régulation de la réponse.

CENTRES (*Vitesse des*). Pour donner l'ordre de répondre au milieu, la vitesse va en augmentant à partir du centre intellectuel qui est le plus lent, jusqu'au centre végétatif et sexuel qui est le plus rapide.

CLIMAT. Nous appelons ainsi le tréfonds émotif ou état d'âme qui transmet ses caractéristiques à tout objet qui tombe dans son champ. Les climats peuvent être situationnels ou se fixer dans le psychisme et perturber toute la structure, empêchant la mobilité vers d'autres climats plus opportuns. Les climats fixés circulent par les différents niveaux, ôtant de la liberté opérative à la conscience.

CLIMATS (*Caractéristiques des*). a) Ils échappent à la maîtrise volontaire ; b) ils suivent le sujet, même quand la situation qui les a motivés a cessé (lorsqu'il s'agit de climats non situationnels), provoquant leur propre traînage au cours du temps et des niveaux ; c) ils sont traduits de façon diffuse et globale puisqu'ils correspondent à des impulsions cénesthésiques non ponctuelles ; d) parfois le mécanisme de traduction d'impulsions apporte des images qui correspondent au climat ; il y a alors correspondance entre le climat et l'image ou le thème ; e) parfois, ils ne sont pas accompagnés d'images

visualisables ; le registre du climat est sans images. En réalité, il y a toujours une image cénesthésique, dont l'emplacement dans l'espace de représentation est diffus et général, ce qui perturbe et mobilise l'activité des centres, spécialement les centres instinctifs, étant donné que du climat surgissent les images qui déclenchent les activités des centres.

CLIMATS (*Origine des*). a) l'origine peut se trouver dans les sens internes ; b) les climats peuvent agir à partir de la mémoire et mobiliser des registres ; c) les climats peuvent agir à partir de la conscience, spécialement dans son activité imaginative. Il y a des cas où l'impulsion du sens interne cénesthésique s'associe avec des situations de perception externe ou avec des souvenirs ; dans d'autres cas, des sens externes mobilisent des registres cénesthésiques et ils s'enregistrent ensemble en mémoire ; dans d'autres cas encore, il y a association d'impulsions provenant de sens externes, internes ou de la mémoire avec des éléments imaginaires. L'enchaînement sens-mémoire-conscience et son caractère indissoluble, non-linéaire et structurel est ainsi mis en évidence.

COMPORTEMENT. Structure qui comprend : a) le registre de la sensation ; et b) la réponse qui nous parvient de cette sensation. Nous appelons comportement toute cette structure qui se manifeste et agit à partir des centres de réponse. Le comportement varie selon le niveau de conscience, c'est-à-dire selon l'état ou le moment dans lequel se trouve cette structure, ce qui module finalement l'intensité du registre de la sensation et l'intensité et la rapidité de la réponse. Le terme "registre de la sensation" inclut le registre de l'image et l'action de la mémoire.

COMPORTEMENT (*Equilibre du*). On peut l'équilibrer : a) du point de vue extérieur, s'il suit ou pas une ligne évolutive ou d'adaptation croissante ; et b) du point de vue intérieur, s'il y a intégration ou désintégration croissante. Le registre d'intégration correspond à celui de l'équilibre intérieur, à un état de non-contradiction, à l'accord intérieur avec soi-même et à la concordance du travail des centres. Du point de vue de l'adaptation croissante, les types de conduite intéressants sont ceux qui comptent sur un choix plus grand de réponses ; ce qui permettra une économie d'énergie qui pourra être utilisée pour de nouvelles étapes d'adaptation. Un changement de conduite significatif s'équilibre lorsque l'on épuise une instance psychique et que les contenus qui agissent dans cette instance, avec leurs thèmes et argumentations caractéristiques, perdent de la force jusqu'à s'épuiser, le psychisme s'orientant vers une nouvelle instance, comme réponse articulée dans sa relation avec le monde.

COMPORTEMENT (*Erreur du*). a) comportement replié sur soi, quand le psychisme nie le monde des objets ; b) comportement altéré quand il nie le psychisme intérieur ; c) dysfonctionnement entre psychisme et monde, dans le cas de comportement rituel, où l'on nie sa qualité d'objet à l'objet et qu'on la transforme en qualité psychique, qui substitue des opérations uniquement psychiques au corps dans sa relation avec le monde. Cette attitude qui est inefficace dans le monde des objets peut être efficace quand on agit sur d'autres psychismes, auquel cas il s'agit d'une conduite adaptée. C'est le cas de la conscience magique ou fortement affectée où l'élément rituel est de grande importance.

COMPORTEMENT (*Facteurs qui interviennent dans le*). Le fonctionnement des centres, de leurs cycles et

rythmes, permet de comprendre les vitesses et les types de réactions. Les niveaux de travail, à leur tour, équilibrent le fonctionnement de toute la structure. Les rêveries et noyau de rêverie agissent comme des forces inhibitrices ou mobilisatrices, dirigeant les aspirations, les idéaux et les illusions, qui changent à chaque étape vitale. Des facteurs sociaux et d'environnement agissent également, de même que la nature du stimulus et ses caractéristiques. D'autres facteurs exercent aussi une forte pression : la biographie, la mémoire que la structure a des stimuli-réponses antérieurs, ainsi que les niveaux de travail de ces moments-là (la mémoire est ainsi un système de stimuli toujours actuels, agissant à partir du passé avec une intensité semblable à ceux des stimuli présents). Les données de la mémoire, évoquées ou non, font pression et agissent fatalement à tout instant dans lequel la structure reçoit des stimuli et élabore des réponses. Les rôles (cf. Rôles) agissent aussi à tout moment, bien qu'ils ne soient pas confrontés à la situation qui les a formés précédemment. C'est ainsi que dans un rôle habituel dans une situation donnée, se glissent beaucoup de composants de rôles d'autres situations auxquelles on a du s'opposer. Une véritable structure de rôles est ainsi créée, étant donné que ces rôles sont dynamiques et font pression les uns sur les autres. Les facteurs qui interviennent dans le comportement agissent entre eux de façon dynamique et structurelle. C'est pour cela que les centres, les niveaux et la biographie forment une structure indissociable. Des modifications dans un des facteurs font varier la structure totale.

COMPORTEMENT (*Fonction du*). C'est de préserver l'intégrité de l'individu, en essayant de satisfaire ses besoins,

en s'orientant par les registres de douleur ou de plaisir. Les besoins non satisfaits produisent de la douleur, et sont enregistrés comme une augmentation de tension. C'est le registre de la douleur ou du plaisir qui définit le comportement. D'un autre point de vue, la conscience tend à compenser structurellement le monde, et pour ce faire, elle organise un système de réponses que nous appelons comportement ou conduite. Ces réponses peuvent être différées ou réactives, selon que leur manifestation est plus ou moins lente et complexe. Les réponses peuvent être internes, sans s'exprimer dans le monde, en agissant alors sur le corps. La conduite compensatoire peut, à son tour, être mise en marche, parce qu'une image préalable a existé, qui a mobilisé les centres. Dans le cas du noyau de rêverie (cf. Noyau de rêverie), dont on n'a pas d'image, c'est la compensation d'image du noyau de rêverie qui agit, et non le noyau directement.

COMPORTEMENT (*Limites du*). Elles sont données par les possibilités du psychisme et du corps.

CONSCIENCE. 1) Nous appelons conscience, l'enregistrement qu'effectue l'appareil qui coordonne et structure, en travaillant avec des sensations, des images et des souvenirs. Cet appareil doit avoir une constitution qui lui donne une unité, malgré sa mobilité, parce que les activités qu'il enregistre sont également mobiles. Cet appareil n'est pas constitué dès la naissance, mais il semble s'articuler à mesure que l'ensemble des sensations du corps se construisent. Cet appareil de registre des sensations, images et souvenirs, se trouve dans le corps et, à son tour, est lié aux sensations du corps. Cet appareil s'identifie parfois au moi (cf. Moi) et cette identification se réalise à mesure que les sensations du

corps s'ajoutent et se modifient dans le champ de mémoire. De ce point de vue, on ne naît pas avec un moi, mais ce moi se développe et s'articule par accumulation d'expériences. Il n'y a pas de moi sans sensations, sans images et sans souvenirs. Quand le moi se perçoit lui-même, il travaille aussi en utilisant ces voies, qu'elles soient véritables ou illusoirs. 2) Nous appelons conscience, le système de coordination et d'enregistrement qu'effectue le psychisme humain. Nous nous référons à un même appareil, de par les différentes fonctions qu'il accomplit : s'il coordonne, nous l'appelons "coordinateur", s'il enregistre, nous l'appelons "appareil d'enregistrement". Nous pensons qu'aucune opération du psychisme n'est consciente s'il n'y a pas de tâches de coordination qui y participent.

CONSCIENCE (*Dysfonctionnements de la*). a) En relation avec les sens : incapacité de mettre en relation des données en provenance des différentes voies sensorielles ou erreur d'interprétation des données d'un sens en les attribuant à un autre sens ; b) en relation avec la mémoire : un certain type d'oublis et de blocages.

CONSCIENCE (*Erreurs de la*). Hallucination (cf. Hallucination).

CONSCIENCE (*Mécanismes de la*). a) Réversibilité (cf. Réversibilité) ; b) intentionnalité et temps de conscience (cf. Intentionnalité) ; c) attention (cf. Attention) ; d) abstraction (cf. Abstraction) ; e) association (cf. Association). Ces mécanismes s'expriment et fonctionnent plus efficacement dans le niveau de veille, en caractérisant à leur tour ce niveau, excepté le mécanisme d'association, dont le champ de travail se trouve de préférence dans les niveaux de sommeil et de demi-sommeil. Ces mécanismes, en descendant de niveau, sont de moins

en moins présents et perdent de l'efficacité vis-à-vis des objets du monde externe.

CONSCIENCE (*Niveaux de*). Ce sont les différentes formes de travail du circuit conscience-sens-mémoire-centres. On peut différencier les niveaux de conscience par les opérations qu'ils effectuent et par le registre de ces opérations. Il n'y a pas de registre des niveaux de conscience sans opérations et sans contenus. Les différents niveaux de conscience ont pour fonction de compenser et de structurer la masse d'information, afin de rétablir l'énergie psychique.

Nous reconnaissons le niveau de sommeil profond, caractérisé par un travail minimum des sens externes (il n'y a pas d'autre information du milieu extérieur que celle qui dépasse le seuil que détermine le sommeil). Le sens cénesthésique travaille de façon prédominante et ses impulsions sont traduites et transformées par le travail des mécanismes associatifs, produisant des images oniriques d'un grand pouvoir suggestif. Le temps psychologique et l'espace se modifient par rapport à la veille et la structure acte-objet paraît ne pas concorder. Climats et situations se rendent habituellement indépendants, de telle sorte que les charges qui accompagnent les représentations se libèrent des objets auxquels elles étaient liées en veille. Les mécanismes critiques et autocritiques disparaissent ; ils augmenteront leur travail suivant l'élévation du niveau de conscience. Nous distinguons le niveau de sommeil profond avec et sans images.

Dans le niveau de demi-sommeil, le travail des sens externes augmente, mais leur information n'est pas totalement structurée puisqu'il y a des interférences de rêveries et de sensations internes. Le pouvoir suggestif des

images diminue, en même temps que se manifeste faiblement l'autocritique. Nous reconnaissons aussi l'état de demi-sommeil passif, qui amène facilement au sommeil et correspond à un système de relaxation interne et l'état de demi-sommeil actif qui offre un passage facile à la veille. Ce demi-sommeil actif peut être altéré (base des tensions et des climats) ou bien il peut être calme et attentif. L'état de demi-sommeil actif altéré est l'état indiqué pour le dépistage de climats et de tensions de veille. Dans le niveau de veille, les sens externes apportent un plus grand débit d'information en régulant, par inhibition, les sens internes et en donnant à la conscience la capacité à s'orienter vers le monde dans le travail de compensation des stimuli. Les mécanismes de critique et d'autocritique, d'abstraction et de réversibilité fonctionnent amplement (la suggestion des contenus d'infra-veille diminue) et parviennent à de hauts degrés de manifestation et d'intervention dans les tâches de coordination et d'enregistrement. Il y a un tonus de veille active qui peut être attentive ou altérée.

Dans le passage d'un niveau à l'autre, nous rencontrons des phénomènes d'inertie (cf. Conscience, relations entre les niveaux de), de déplacements de contenus (cf. Etats), et de modifications du temps et de l'espace de la conscience.

CONSCIENCE (*Relations entre les niveaux de*). La relation entre les niveaux produit des altérations réciproques. Nous distinguons quatre facteurs qui ont une incidence dans cette relation. L'inertie : tendance de chaque niveau à prolonger son activité. L'inertie amène au passage graduel d'un niveau à l'autre. Le bruit : dans ce cas l'inertie du niveau inférieur apparaît comme "bruit de fond" dans le travail du niveau supérieur. Nous distinguons comme

bruits, les climats, les tensions et les contenus non appropriés au travail de conscience du moment. Le rebond : chaque niveau essaie de maintenir son inertie, mais parfois des opérations propres à un niveau s'introduisent dans un autre niveau, ce qui provoque à son tour, l'effet de rebond. L'effet de rebond signifie que des contenus éloignés, et toute la constellation associée, s'introduit dans le niveau qui l'a provoqué. Le traînage : (cf. Traînage).

CONSCIENCE (*Voies abstractives et associatives*). Voies abstractives : ce sont des façons d'opérer de la conscience qui réduisent la multiplicité des phénomènes à leurs caractéristiques essentielles, qu'il s'agisse de phénomènes du monde extérieur ou intérieur (cf. Abstraction). Voies associatives : façons d'opérer de la conscience qui structurent les représentations sur la base de la similitude, la contiguïté et le contraste.

CONSCIENCE EN ÉMOI. C'est une altération du fonctionnement de la conscience. Elle se produit quand on considère les objets de perception comme dotés de sens, d'activité ou d'intention. Les hallucinations que nous appelons conscience en émoi se produisent non seulement à propos d'objets de la perception visuelle mais aussi à propos des objets de la perception cénesthésique ; ces images sont enregistrées comme étant hors de soi-même. On peut observer la conscience en émoi lors d'actions rituelles qui peuvent avoir une efficacité psychologique (avoir une influence sur d'autres personnes, par exemple) mais manquent absolument d'efficacité face à un fait physique. A titre d'exemple, voici un extrait d'un fameux texte de Silo sur ce thème, extrait d'une conférence donnée à Buenos Aires le 25 août 1969 :

« La conscience en émoi en général modifie le comportement corporel afin de modifier les qualités du monde ; les nouvelles qualités ainsi “introduites” sont des projections subjectives qui, dès lors, appartiennent aux objets externes.

« De la sorte, la conscience en émoi compte avec les croyances transférées et qui dotent les objets d'intentionnalité. Une fois les objets “chargés” affectivement, le comportement corporel s'oriente vers eux de façon efficace (comme est efficace, *a contrario*, toute attitude motrice qui objective le corps en le mettant sur le même plan que les objets sur lesquels il agit).

« Le comportement corporel correspondant à la conscience en émoi est de type rituel, comme cela a été décrit par de nombreux penseurs contemporains.

« Il est fréquent de rire et de battre des mains en état de joie comme si un tel rire et de tels applaudissements étaient des rites d'enchantement ou de capture synthétique de l'objet désiré.

« L'enfant (et même l'adulte) immobilise son corps ou le cache sous les draps ou la couverture quand il a peur. (...) Un observateur attentif remarque que cette conduite n'est pas efficace et qu'il ne s'agit pas tant de cacher le corps que de le nier afin de nier l'objet hostile.

« Se cacher dans la tristesse est un rite assez répandu et son objectif est de faire “disparaître le corps” pour que la chose triste (projetée) disparaisse.

« Face à un objet qui, subitement, les fait sursauter, de nombreuses personnes réagissent en criant fortement comme si cet acte rituel allait effrayer ou faire fuir l'objet. Nous avons vu, à plus d'une occasion, des personnes qu'un chien fait sursauter (de ceux qui apparaissent subitement) et qui répondent aux aboiements par un

cri ; un curieux phénomène se produit alors, l'attaquant et l'attaqué fuyant rapidement dans des directions opposées, par l'opportunité du rite qui, dans ce cas, s'est avéré être une conduite efficace. Si, au lieu du chien, l'objet provoquant le sursaut avait été un mur qui s'écroule, malheureusement le rite n'aurait pas été efficace.

« Personne ne nie que les rites qui accompagnent la conscience en émoi puissent remplir d'autres fonctions. En effet, le rire et les pleurs sont des abréactions motrices ou des décharges de tension émotionnelle qui allègent la surcharge des centres et ont lieu quand les polarités s'inversent. (...)

« Certainement, les cris de défense, outre leurs expressions rituelles, ont quelque chose à voir avec un appel à l'aide dissimulé. Mais ce n'est pas si évident quand l'homme craintif passant devant une maison mystérieuse siffle avec un air insouciant.

« Les états de conscience en émoi sont nombreux, avec leur arsenal de rites. L'un d'eux, la conscience magique, pour laquelle le rite prend une grande importance, se détache comme la conduite la moins efficace observable.

« Quand un homme sent que tout d'un coup, un autre “monde” se manifeste dans la silencieuse violence de minuit (ce monde est senti inévitablement dans cette lumière jaunâtre, dans les miroirs qui guettent, dans la bruine, dans les rues désertes et pavées, dans les cimetières ténébreux où quelque arbre est le “médium” qui traduit la viscosité de ce monde et lui procure une entité physique, perceptible, transformée en symbole du sinistre), c'est l'homme est recouvert par la conscience magique.

« Le lendemain, lorsque le sujet se trouve sur son lieu de travail, la situation magique est remplacée par l'une des situations habituelles. Mais des situations ordinaires peuvent être teintées de magie et cette teinte peut envahir la totalité de l'existence. »

CONSCIENCE MAGIQUE. (Conférence précédemment citée de Silo, Buenos Aires le 25 août 1969). « On peut désigner comme "magique" une certaine façon d'être dans le monde. Cette conscience magique affecte l'ensemble des opérations internes et se projette sur le monde des objets quotidiens. Par conséquent, il s'agit d'une situation magique et d'un "monde magique" quotidien dans lesquels la conscience se situe.

« La conscience magique, constitue un cas de conscience en émoi dans lequel les fantasmes d'un esprit ordinaire permettent de fuir les difficultés du monde et de retourner vers celui-ci avec des projections rituelles sur des objets, projections progressant tous les jours avec une hostilité incompréhensible et incontrôlable pour la raison.

« L'attitude rituelle de la conscience magique est commune à tous les cas de conscience en émoi, mais dans ce cas, l'émotion qui prévaut est la peur face à la progression de l'inconnu.

« Le corollaire organique de la conscience magique est la peau, le sens le plus adapté, le toucher. La peur se ressent par la peau. Cette peur fait référence à "ce qui se glisse par derrière et attrape par surprise". A ce moment, apparaît l'acte rituel, non pour venir à bout de la peur mais pour dégrader "ce qui fait peur".

« Nous pouvons schématiser les choses de la manière suivante : dans un premier temps *on prétend agir sur le monde par des actes de conscience en l'absence*

d'actes physiques possibles pour se défendre d'un attaquant invisible dont on ignore les buts. A ce stade, le corps reste inactif, mis de côté. Tout est perception : les yeux s'ouvrent démesurément, on essaie de tendre l'oreille, l'inactivité motrice est généralisée. Dans un deuxième temps, on sent dans le monde l'activité qui manque au corps. Dans un troisième temps, la conscience invente un acte (rite) pour que celui-ci empêche l'avancée de ce qui fait peur. En dernier lieu, le rite prend une valeur propre, il se codifie et est maintenu en réserve dans l'attente de nouveaux assauts.

« Ainsi, avec un comportement ou un objet rituel (fétiche), on établit à nouveau un monde magique qui "attend" l'opportunité de se manifester. La conscience piégée a besoin d'empêcher "la progression" (et donc la "venue") de ce qui fait peur. Ceci fait référence au futur comme temps de la conscience. Ce futur aux aguets transforme peu à peu une telle conscience en Destin.

« (...) Opérer sur le monde des objets signifie agir physiquement et c'est cela que le magicien nie. Cette déconnexion primaire entre la conscience et le monde des objets crée un cadre pour la situation magique. »

CONTENUS MENTAUX. Ils apparaissent comme des objets de conscience, comme des formes que la conscience organise afin de répondre au monde. Les formes sont toujours élaborées avec la matière des représentations. Il s'agit finalement des images qui, prises au sens large, travaillent dans l'espace de représentation. Il y a certaines correspondances parmi les façons d'organiser les contenus de conscience. Ces contenus ont une signification importante pour le coordinateur lorsqu'ils agissent dans un niveau où ils se sont formés alors que, s'ils restent inertes

ou sont "traînés" vers d'autres niveaux, ils deviennent des facteurs de bruits, car ils sont accompagnés d'un tonus, de tensions et de climats caractéristiques. Ces climats sont différents des images auxquelles ils ont adhéré et ne sont pas toujours perçus par la conscience, surtout quand il s'agit d'images de type cénesthésique.

COMMUNICATION ENTRE PERSONNES. Elle est possible par l'utilisation d'un système de signes qui agit par ressemblance avec les codifications respectives des registres internes (cf. Signes, Signique, Signifié-Signification).

COPRÉSENCE (*Champ de*). (cf. Attention).

DOULEUR. Le registre d'un stimulus déplaisant est généralement appelé douleur et correspond à une augmentation de tension. Quand ce registre a sa racine dans le corps, nous parlons de douleur proprement dite, et elle se manifeste par la voie de la sensation (cf. Sensation). Quand ce registre a sa racine dans le mental et se manifeste par la voie de l'imagination ou du souvenir, nous l'appelons souffrance (cf. Souffrance). En dernier ressort, les racines de la douleur et de la souffrance sont toujours dans le corps, car on a un registre, on a une sensation de la mémoire et de l'imagination. De ce point de vue, la douleur et la souffrance se trouvent dans la sensation, à laquelle se réduit toute impulsion. La douleur est structurellement en relation avec une mécanique qui se mobilise pour rejeter la douleur. La douleur obtenue par la voie de la sensation est enregistrée quand le stimulus dépasse le seuil de tolérance du sens qui la perçoit (cf. Amnésie, Impulsions, traduction des).

DOULEUR (*Temps de la*). Le temps de la douleur est "l'instant" : elle fait réagir la structure qui perçoit le stimulus douloureux. La structure répond en essayant de

modifier au plus vite ce stimulus, afin d'éviter l'intensification de la tension. Avec le plaisir, c'est l'inverse : la réponse de la structure tend à maintenir le stimulus. En ce qui concerne la mesure externe du temps du stimulus douloureux, la psychologie expérimentale a fait des contributions remarquables. Cependant, ce thème se trouve en dehors de notre champ d'étude.

DOULEUR (*Voies de la*). La douleur survient par la voie de la sensation, de l'imagination et du souvenir. Il y a des sensations, des images et des souvenirs illusoires ; ce sont les voies illusoires de la souffrance (cf. Sensation, Image, Souvenir, Illusion). De même qu'on reconnaît les trois voies de la souffrance, on reconnaît les mêmes voies pour toute opération du mental y compris pour la constitution du moi. La douleur et la souffrance illusoires ont un registre de réalité pour la conscience ; c'est le meilleur champ d'application du transfert (cf. Transfert).

ESPACE DE REPRÉSENTATION. Sorte "d'écran mental" où les images, formées à partir de stimuli sensoriels, de stimuli de mémoire et de l'activité de la conscience (l'imagination, par exemple), se projettent. En plus de servir d'écran de projection, il est formé de l'ensemble des représentations internes du sens cénesthésique. Par conséquent, il correspond exactement aux signaux du corps, et le registre que l'on a de lui est la somme de ces signaux, une sorte de "second corps" de représentation intérieure. L'espace de représentation possède des repères, un volume et une profondeur qui permettent de situer, selon l'emplacement de l'image, si les phénomènes proviennent du monde intérieur ou extérieur. On peut parfois avoir l'illusion que la représentation est extérieure à l'espace de représentation (espace qui est toujours interne). A mesure que l'on

descend dans les niveaux de conscience, les dimensions, la profondeur et le volume de cet espace augmentent en même temps qu'augmente le registre de l'intra-corps. Plus on monte vers l'état de veille, plus cet espace s'aplanit, en prenant différentes caractéristiques, selon les niveaux agissants. L'espace de représentation est également soumis aux cycles et biorythmes qui régulent toute la structure humaine. Il n'y a pas d'espace de représentation vide de contenus et c'est grâce aux représentations qui s'y forment que l'on accède au registre de ses activités.

ESPACE DE REPRÉSENTATION (*Fonction de l'*). Cette représentation interne de l'espace mental, qui correspond aux traductions visuelles internes des sensations du corps, permet la connexion entre les productions de la conscience et le corps. Cette intermédiation est nécessaire pour que le corps fonctionne dans une direction, car lorsqu'un système d'impulsions lui parvient – des sens, de la mémoire ou de l'imagination –, il est transformé en image. L'image se place à un niveau et à une profondeur. Cette image se traduit en un certain point et à une certaine profondeur pour activer un centre. Le centre agissant va varier suivant la localisation et la profondeur de l'image.

ETATS INTERNES. Ce sont des phénomènes de conscience qui influent sur la situation de chaque niveau, en leur donnant une tonalité et certaines caractéristiques liées aux vécus qui se mobilisent et qui correspondent à des contenus des autres niveaux. Ainsi dans les niveaux de sommeil, de demi-sommeil et de veille, nous distinguons l'état passif et l'état actif, le demi-sommeil actif et la veille pouvant être attentifs ou altérés (cf. Conscience, niveaux de). Ces états sont caractérisés par le tonus

(ou intensité énergétique) propre à chaque niveau. On commet fréquemment l'erreur de confondre les états intérieurs avec les niveaux de conscience.

EVOCATION. Action intentionnelle de la conscience sur la mémoire pour chercher des données déjà enregistrées dans une frange déterminée de souvenirs. Ceux-ci sont structurés à partir des états ou des climats dans lesquels ils ont été enregistrés (cf. Réversibilité). Dans l'évocation la donnée recherchée apparaît mais aussi, en structure, le reste des données se référant à elle ; il s'agit de données des autres sens qui agissaient au moment de l'enregistrement et des données se référant au niveau de travail et à l'état de la structure au moment de l'enregistrement (climats, tonus affectifs, émotions). Dans l'évocation, c'est la donnée recherchée qui apparaît, et pas une autre, parce que ce sont principalement des états émotifs, des climats, qui sont recherchés. Les images qui correspondent à une situation ou à une autre sont identifiées, non par l'image en soi, mais par l'état correspondant ; on évoque cet état au moyen de sensations internes qui permettent d'orienter la recherche parmi les différents états internes et le climat général qui a correspondu à l'enregistrement. Quand l'image précise évoquée apparaît, elle peut effectuer des opérations, provoquer des décharges, mobiliser la musculature ou mobiliser un appareil pour qu'il se mette à travailler avec cette image (cf. Espace de représentation, fonction de l') ; des opérations intellectuelles apparaissent alors, parfois des émotions sont déclenchées, etc. (cf. Image, fonction de) (cf. Reconnaissance). La structure des temps de conscience est différente selon la façon dont on ordonne la succession des événements, au moment de l'évocation. Cette structuration,

variant selon le niveau de travail, s'avère plus efficace si elle se déroule en veille.

EVOCATION (*Degrés de l'*). Ils résultent de l'intensité de l'enregistrement de la donnée. Comme il existe un seuil de perception, il existe un seuil de mémoire ; une donnée en dessous du seuil (subliminale) est enregistrée par la mémoire mais pas par la conscience et cette donnée est accompagnée de l'état particulier de la structure au moment de l'enregistrement. En augmentant l'intensité et la fréquence de l'enregistrement on obtient le souvenir automatique caractérisé par la rapidité de la reconnaissance (par exemple, le langage). (cf. Mémoire, lois d'enregistrement de la).

FORME. a) La forme est une structuration des impulsions par la conscience ; b) les formes sont des enceintes mentales pour des registres internes. Elles permettent de structurer différents phénomènes ; c) concernant les impulsions qui arrivent à la conscience, nous pouvons quasiment identifier les formes aux images, une fois que celles-ci se sont détachées des voies abstractives et associatives ; d) avant que n'arrive ce qui vient d'être décrit, nous pouvons parler de la forme en tant que structure de perception. La perception se structure en une forme qui lui est déjà propre et, de même que chaque sens a sa façon de structurer les données, la conscience va structurer les apports sensoriels avec une forme caractéristique correspondant aux voies de perception utilisées. On pourra ainsi avoir différentes formes d'un même objet, selon les canaux de sensations utilisés, selon la perspective sur cet objet et selon le type de structuration que la conscience effectue, car chaque niveau met sa propre enceinte formelle pour structurer les données en une forme caractéristique ;

e) l'articulation des données que la conscience effectue, en produisant des formes déterminées selon les objets, est liée à un registre interne de celle-ci. Lorsque ce registre interne se codifie et que l'objet réapparaît face à la perception, celle-ci agit comme un signe pour la conscience, activant le registre interne correspondant à cette forme perceptive qui acquiert alors signification (cf. Signe, Signifié-Signification). f) Un stimulus se transformera en forme quand la conscience le structurera à partir d'un niveau de travail. g) Un même stimulus peut se traduire en formes distinctes, en images distinctes, selon le canal de perception utilisé. Ces formes ou images distinctes peuvent se mettre en relation entre elles et permuter – ce qui se produit dans le phénomène de reconnaissance – puisqu'elles sont équivalentes quant à leur emplacement dans l'espace de représentation et quant à la fonction de déclencheur du centre correspondant qu'elles rempliront ensuite.

HALLUCINATION. Erreur de la conscience qui se produit quand apparaissent des représentations qui, bien qu'elles ne soient pas arrivées par la voie des sens, sont perçues hors de la conscience et sont expérimentées comme des situations réelles du monde. Toutes les hallucinations ont les caractéristiques de la perception sensorielle.

La conscience projette des impulsions, des images, sur l'appareil de réception, qui interprète ces données de façon erronée et les renvoie comme des phénomènes appartenant au monde extérieur. Dans ce sens, les phénomènes du sommeil et du demi-sommeil actif sont de type hallucinatoire. Ce sont des configurations élaborées par la conscience à partir de la mémoire. En veille, les hallucinations apparaissent dans des situations de

grand épuisement, dans certaines maladies, dans des états de faiblesse physique, de danger de mort et de conscience fortement affectée, dans lesquels la conscience perd sa faculté de se déplacer dans le temps et dans l'espace. Dans les cas hallucinatoires, l'espace de représentation se modifie et l'on prend ce qui se passe à l'intérieur de l'espace de représentation comme si cela provenait de l'extérieur.

IMAGE. Représentation de sensations ou de perceptions structurées et formalisées par la conscience. Les sensations ou perceptions proviennent ou sont venues (mémoire) du milieu extérieur ou intérieur, par voie sensorielle (cf. Sensation). C'est pourquoi les images sont visuelles, tactiles, olfactives, auditives, gustatives, cénesthésiques et kinesthésiques (cf. Forme). L'image intègre le système de transformation d'impulsions, de sorte que lorsqu'une impulsion parvient à la conscience, elle se transforme en image. Cette image est alors l'ensemble des impulsions que la conscience envoie vers les centres pour mobiliser des réponses.

IMAGE DU MONDE. Elle est configurée par les champs de présence et de coprésence (cf. Présence et coprésence, champs de).

IMAGE (Fonction de l'). a) Mobiliser les centres de réponse pour éloigner ou rapprocher la structure psychophysique des stimuli, selon leur nature douloureuse ou plaisante. Dans la mesure où la mémoire fournit des données plaisantes ou douloureuses, elle mobilise aussi l'imagination qui mobilise la structure dans une direction ou une autre ; b) 1- amener des impulsions aux appareils de réponse. Ainsi, lorsqu'une image surgit, elle tend à mobiliser une réponse (lorsque c'est une abstraction qui surgit, elle ne mobilise pas nécessairement une

réponse), grâce au mécanisme de la tonicité musculaire (cf. Tonicité musculaire). Nous disons donc que l'image amène des charges psychologiques à des niveaux physiques. Il s'agit d'une connective de travaux psychiques qui prend des charges psychiques et les transporte d'un endroit à l'autre. L'image transporte des impulsions qui, parfois, sont des tensions, des irritations, des données de perception, des données de mémoire. Ces impulsions se traduisent en images qui, en se manifestant, sont lancées vers les centres qui, finalement, mobilisent le corps. b) 2- grâce au même mécanisme, mais rapporté à ce qui est plaisant ou douloureux dans les activités du mental, elle accomplit la décharge de tensions dans la représentation. Ainsi, par l'évocation de questions plaisantes, elle sert à l'économie du psychisme. C'est ce que nous appelons "fonction cathartique de l'image". b) 3- elle a, de plus, une fonction transférentielle lorsqu'elle se détache du champ des impulsions qui la motivent. c) toute impulsion des sens ou de la mémoire suscite une image dans l'appareil de registres.

Les images qui accompagnent les perceptions des sens mobilisent des activités suivant le stimulus qui leur parvient. C'est l'image, activée par la perception, qui mobilise et non la sensation ou la perception. L'image oriente le système musculaire et celui-ci la suit. Ce n'est pas le stimulus qui fait bouger les muscles, mais l'image qui agit sur le système musculaire externe ou interne, en provoquant la mise en marche de nombreux phénomènes physiologiques. De ce point de vue, nous disons que la fonction de l'image est de transporter et de rendre de l'énergie au monde extérieur d'où proviennent les sensations.

IMAGINATION. a) Activité de la conscience liée au mécanisme de l'association (cf. Association). L'imagination libre se caractérise par l'association simple ; les images se libèrent et s'imposent à la conscience (surtout en sommeil et demi-sommeil). L'imagination dirigée, par laquelle l'association est ordonnée selon un plan créé et proposé par la conscience, a pour intérêt de donner forme à quelque chose d'encore inexistant ; elle se différencie du souvenir dirigé. b) fonction de la conscience qui travaille avec des données de la mémoire, qu'elle formalise en image et qu'elle projette dans un temps futur.

IMPULSIONS. On appelle impulsions, les signaux qui, parvenus à la conscience par les appareils des sens et de la mémoire, sont travaillés par les voies abstractives ou associatives et traduits en images par la conscience. Ces impulsions subissent de nombreuses traductions et transformations, avant même d'être formalisées en images.

IMPULSIONS (*Traduction et transformation des*). Les impulsions sont traduites et transformées avant même de parvenir à la conscience : a) suivant des conditions sensorielles préalables ; et b) selon la façon dont la mémoire a travaillé l'impulsion, c'est-à-dire en structurant cette impulsion avec des données objectales et/ou des registres internes préalables qui sont en relation avec le stimulus dans leur frange immédiate, médiata et ancienne. Une fois parvenues à la conscience, les impulsions sont traduites et transformées : a) en images visuelles, comme dans le cas d'impulsions auditives ou cénesthésiques ; b) quand la perception se structure dans la conscience avec toutes les données de perception, de mémoire, les registres internes et le

registre de l'activité de la conscience y compris son activité imaginative ; et c) en images caractéristiques, par le travail des voies abstractives et associatives, en fonction du niveau agissant.

La traduction et la transformation des impulsions sont en rapport avec : a) la douleur, puisque ce qui la produit (par la voie des sens) peut être illusoirement transformé ou traduit, et peut subir de nouvelles déformations dans l'évocation, en augmentant la souffrance (comme registre psychologique), étant donné que les impulsions qui se transforment en images inappropriées mobilisent des réponses inappropriées, ne correspondant pas aux impulsions initiales ; b) la souffrance : cette impulsion initiale qui la produit, par la voie de la mémoire ou de l'imagination, peut être déformée ou transformée dans la représentation (imagination) ou même avant, dans la mémoire. Puis cette sensation de douleur et de souffrance est transformée et traduite par l'imagination et par les données de mémoire pour produire une nouvelle impulsion. La douleur et la souffrance finissent par être fortement déformées, traduites et transformées par l'imagination. Il arrive alors que de nombreuses souffrances n'existent que dans les images traduites et transformées par le mental. Notre intérêt est de comprendre l'association et la structuration des impulsions et enfin, leur transformation dans une direction positive de libération de la souffrance.

IMPULSIONS (*Transformation des*). Les impulsions sont transformées quand ce qui a été articulé d'une certaine façon en image, dans l'espace de représentation, commence à prendre d'autres configurations par association, comme si cette image avait pris vie et une dynamique propres.

INSTINCTS DE CONSERVATION INDIVIDUELLE ET DE L'ESPÈCE. (cf. Centres de réponse, centre végétatif).

INTENTIONNALITÉ. Mécanisme fondamental de la conscience, au moyen duquel elle maintient sa structuralité, en liant les actes aux objets. Cette liaison n'est pas permanente et c'est ce qui permet la dynamique de la conscience, étant donné que les actes sont à la recherche d'objets. Cette intentionnalité, toujours lancée vers le futur, est enregistrée comme une tension de recherche, même lorsqu'elle travaille en revenant sur les événements passés. La mise en ordre des temps qui s'effectue dans ce jeu d'intentionnalité-évoocation est plus efficace si elle se produit dans le niveau de veille.

INTÉRÊT. (cf. Attention).

LUMIÈRE (*Registre de la*). Expérience accompagnant souvent les processus de transfert ou d'autotransfert, dans laquelle l'énergie libérée (par la résolution des problèmes), se mobilise en donnant des registres cénesthésiques qui se traduisent comme une augmentation de clarté dans l'espace de représentation.

MÉMOIRE. Fonction du psychisme qui régule le temps et garde registres et sensations provoqués par des stimuli externes et internes se codifiant selon l'état de la structure (cf. Evocation). Toute nouvelle sensation est comparée à des sensations antérieures (cf. Comportement, facteurs qui interviennent dans le). Parfois, les sensations stockées sont projetées dans un temps futur. On a la sensation des opérations d'actualisation (le souvenir) et de projection (l'imagination). La mémoire opère structurellement avec les sens, avec l'appareil de registre et avec le niveau de travail du psychisme.

MÉMOIRE (*Enregistrement en*). Il s'effectue en structure avec les données provenant des sens, les données de

l'activité de la conscience, les données du niveau de travail de la structure, et enfin, les données du fonctionnement des centres (cf. Evocation).

MÉMOIRE (*Erreurs de la*). a) Fausse reconnaissance : une donnée nouvelle est mise en relation incorrectement avec une donnée antérieure, ou bien, un objet reconnu suscite une situation qui n'a pas été vécue mais qui semble avoir été vécue (paramnésie) ; b) dans le souvenir erroné, une donnée en remplace une autre qui n'apparaît pas dans la mémoire ; c) amnésie : elle est enregistrée comme une impossibilité d'évoquer des données ou des séquences de données. Il existe divers types d'amnésies (cf. Amnésie) ; d) lorsque des souvenirs contigus se placent comme souvenirs centraux ; e) hypermnésie : amplification anormale de la mémoire, généralement avec substitution de données récentes.

MÉMOIRE (*Fonction de la*). a) Enregistrer, retenir, structurer et ordonner les données des sens et de la conscience. L'enregistrement des données a lieu principalement en état de veille, alors que la mise en ordre se passe principalement pendant le sommeil ; b) fournir des données à la conscience (cf. Evocation) ; c) donner une sensation d'identité à la structure au cours du temps (cf. Mémoire, franges de la) ; d) donner une référence à la conscience pour qu'elle se situe temporellement parmi les phénomènes.

MÉMOIRE (*Franges de la*). Nous différencions trois franges : a) l'ancienne : base (ou substrat) formée par les premiers enregistrements (tonus affectifs ou registres internes des opérations qui ont accompagné une donnée arrivée par voie sensorielle) et sur laquelle se structure tout le système des relations ultérieures ; b) la médiate : constituée par les enregistrements qui

continuent à se graver durant la vie ; c) l'immédiate : données avec lesquelles on travaille quotidiennement en les ordonnant et en les classifiant. C'est grâce à ces franges que la conscience peut se situer dans le temps et dans l'espace, car l'espace mental est lié aux temps de conscience, temps qui sont fournis par des phénomènes provenant de la mémoire. S'il n'en était pas ainsi, la conscience perdrait sa structuralité et le moi enregistrerait sa désintégration. Il y a aussi un type de mémoire situationnelle dans laquelle l'objet est enregistré par ses contextes. En situant préalablement ces contextes, il est possible d'évoquer l'objet.

MÉMOIRE (*Lois d'enregistrement en*). On enregistre mieux : a) suivant la force du stimulus ; b) si une donnée entre simultanément par différents sens ; c) quand une même donnée relative à un phénomène est présentée de différentes manières ; d) par répétition ; e) en contexte ; f) par une absence nette de contexte ; g) sans bruit de fond ou avec une grande fluidité du signal ; h) en l'absence de stimuli, car celui qui apparaît en premier s'enregistre fortement ; i) si la mémoire n'est pas en train de fournir de l'information à la conscience ; j) quand il n'y a pas saturation par répétition ou blocage ; k) quand la conscience prête attention à la donnée (aperception).

MOI. Nous appelons "moi" ce qui observe les mécanismes et les opérations qui se déroulent dans la conscience. En veille, cette observation s'effectue comme à partir de "l'intérieur", alors que dans le sommeil, on observe comme à partir de "l'extérieur". Dans les deux cas, le moi apparaît séparé, non inclus dans les opérations qu'il observe. Donc, par registre interne, il n'est pas légitime d'identifier le moi et la conscience,

ni de le confondre avec une fonction de la conscience (cf. Conscience). Les limites du moi sont données par les sensations du corps, plus précisément celles du toucher externe.

MONDE (*Activité dans le*). L'activité dans le monde est essentiellement accomplie pour satisfaire les besoins physiques. La plupart des activités humaines sont liées à des décharges de tensions vers le monde. D'autres activités s'expliquent par la configuration interne que réalise le mental en appliquant son énergie au monde. Dans le premier cas, il s'agit de la catharsis empirique de l'action, dans le deuxième cas il s'agit de l'auto-transfert empirique par l'action.

MONDE OU MILIEU EXTÉRIEUR. Ce qui est situé au-delà du toucher interne. Les manifestations visuelles, olfactives, auditives, gustatives et tactiles du milieu extérieur sont appelées stimuli ; en agissant sur les sens externes, les stimuli configurent les sensations.

MONDE OU MILIEU INTÉRIEUR. Ce qui est situé en deçà du toucher externe. Les manifestations caloriques, chimiques, de pression, de tension, de texture, de position, du monde interne sont appelées stimuli ; en agissant sur les sens internes, les stimuli configurent les sensations internes. Il existe aussi une sensation interne de l'activité de la mémoire et de l'imagination.

MORT. Considérée comme un fait mobilisant de forts registres instinctifs et qui est donc lié à l'activité des bas niveaux de conscience. Le regard sur la mort est en relation avec : a) la difficulté psychologique à se représenter et à avoir un registre de soi, mort ou sans registre ; b) la peur de la douleur face à la manière dont sont traités les restes mortels, quand l'activité du registre est projetée imaginativement au-delà de la mort. Ainsi, en

supposant que les registres ne cessent pas avec la mort, un système d'images illusoire est généré, créant douleur et souffrance. Imaginer sa propre mort sous forme d'un registre d'activités est une source de souffrance en rapport avec la tension que provoque ce thème et avec le registre de possession concernant, dans ce cas, la possession de soi face à la perte du corps. Cette tension génère donc de la souffrance. Parfois, l'idée de détente ou de dépossession définitive, c'est-à-dire la perte totale des registres de tension et par conséquent la désintégration du moi, suscite le désir de permanence. La possession est toujours à la base du problème, il en est de même face à la mort des autres (cf. Souffrance).

NIVEAUX DE TRAVAIL. Etats dans lesquels se trouvent les centres de réponse à un moment donné et qui régulent leurs activités. Ils sont la mobilité interne de la structure qui répond aux stimuli d'une façon ou d'une autre, selon qu'elle se trouve en veille, en demi-sommeil ou dans le sommeil. Même en travaillant dans un niveau déterminé, une certaine forme d'activité continue d'exister dans les autres niveaux. Nous concevons les niveaux de travail comme un ensemble de potentiels d'activité qui sont en dynamique simultanée. La régulation du fonctionnement de ces niveaux dépend de points physiques qui reçoivent et émettent des signaux. Dans le niveau de veille, les mécanismes rationnels travaillent pleinement ; les activités du mental et du corps dans le monde extérieur sont dirigées et contrôlées. Dans le niveau de sommeil, ce fonctionnement diminue et quand prédomine le sommeil profond sans images, seul le centre végétatif fonctionne, donnant des réponses internes avec l'automatisme qui le caractérise. Cet

état de sommeil alterne de façon cyclique avec un autre état de sommeil que nous appelons sommeil avec rêves (paradoxal) dont les images sont enregistrées sur l'écran de représentation.

Nous distinguons les niveaux des états (cf. Etats internes). Le sommeil permet au corps de récupérer, d'ordonner la masse d'informations mnémoriques immédiates et de décharger de nombreuses tensions physiques et psychiques (dans ce cas au moyen de l'image).

Dans le niveau de demi-sommeil, les phénomènes des deux autres niveaux se mélangent. A partir du sommeil, on monte vers le demi-sommeil et on y parvient avant d'être complètement réveillé. Ce niveau est propice aux fantasmes et aux longues chaînes d'images qui ont pour fonction de décharger des tensions internes ou d'ordonner des contenus, en déplaçant parfois les charges de certains contenus vers d'autres.

La rêverie en veille n'est pas un niveau mais un état dans lequel, en plein éveil, des images propres au sommeil et au demi-sommeil se frayent un chemin et font pression sur la conscience ; ce phénomène a aussi pour fonction de décharger des tensions. De plus, les rêveries en veille servent à compenser des besoins ou des difficultés de situation qu'éprouve le sujet. Finalement, la compensation est apparentée au problème de la souffrance. C'est l'indicateur interne et le registre interne du sujet qui ne parvient pas à s'exprimer dans le monde ; alors, des images compensatoires apparaissent.

NOYAU DE RÊVERIES. (cf. Rêveries, noyau de).

OPÉRATIVE (*Conséquence pratique immédiate de l'*). a)

Normalisation de la conscience, particulièrement en niveau de veille, par la suppression de la souffrance

lorsque l'on comprend le mécanisme illusoire de celle-ci. Pour cela il est nécessaire de faire cesser, même provisoirement, les registres douloureux. C'est l'objectif pratique immédiat de l'opérative, qui permet d'aller de compréhension en compréhension, en obtenant des registres vivants du dépassement de la souffrance. De sorte que cette normalisation est le pas le plus important dans la compréhension du problème et avec elle commence l'autolibération ; b) amélioration de la compréhension du processus personnel qui va vers l'autolibération, mais aussi au-delà, puisqu'elle permet d'amplifier et de développer la conscience ; c) compréhension des phénomènes de psychologie individuelle et collective, qui montrent les tensions et les climats que génère cette souffrance destructrice, en opposition au développement du mental et de la vie. On observe l'invariance des registres, valables pour tous les êtres humains, en raison d'une structure corporelle et psychique similaire. Par exemple, la clarté dans les hauteurs et l'obscurité dans les profondeurs, selon le niveau de l'espace de représentation sont des caractéristiques de l'espace de représentation en sommeil et en demi-sommeil ; les chemins ou états internes en demi-sommeil et sommeil sont situés dans l'espace interne, du tréfonds duquel on croit voir les phénomènes, cet espace interne englobant ces phénomènes. En sommeil et en demi-sommeil, certains lieux, êtres et phénomènes se présentent comme des catégories générales chez tous les êtres humains. Les caractéristiques de l'espace de représentation propre au sommeil et au demi-sommeil font parfois irruption dans la veille ; c'est-à-dire qu'on perçoit le monde à l'intérieur d'un espace de représentation qui correspond

en réalité au sommeil et au demi-sommeil. Les lieux aussi font irruption, ainsi que les êtres ou les phénomènes, en une configuration illusoire et dans certains cas hallucinatoire, en procurant une sensation agréable ou de désagréable ; ils poussent à la possession ou au rejet, ou orientent vers les objets extérieurs, dans la mesure où ils coïncident avec des êtres, des entités ou des paysages intérieurs que nous appelons rêveries.

OPÉRATIVE (*Techniques de l'*). Techniques à caractère préparatoire : sondage cathartique, sondage transférentiel. Techniques à caractère spécifique : catharsis, transfert et autotransfert.

OPÉRATIVE (*Théorie générale de l'*). Se réfère aux opérations qui peuvent modifier, transformer et réorienter le comportement.

OUBLI. C'est l'impossibilité d'amener à la conscience des données déjà enregistrées. Cela se produit par un blocage de la réminiscence (cf. Réminiscence) qui empêche la réapparition de l'information. Parfois l'oubli englobe, avec la donnée, la situation complète dans laquelle elle a été enregistrée, et tout ce qui pourrait suggérer ce climat est effacé. Des franges entières pouvant évoquer cette image sont effacées. Il existe des oublis fonctionnels qui empêchent l'apparition continue de souvenirs, grâce aux mécanismes d'inter-régulation qui opèrent en inhibant un appareil, pendant qu'un autre fonctionne (cf. Amnésie). Le gommage de la mémoire est cependant théorique car, par expérience, on peut récupérer des vécus complètement oubliés. Il existe de très mauvais systèmes de "gommage" qui, par action chimique et électrique, parviennent à bloquer des contenus et à inhiber les réponses des centres, sans aucune intégration.

PERCEPTION. a) Simple registre d'une donnée sensorielle ; b) une donnée qui parvient à un sens est enregistrée comme une variation du tonus de travail de ce sens. Elle est configurée et structurée par ce sens. Par conséquent, la perception est le registre de la donnée, à quoi s'ajoute l'activité du sens qui se trouve en mouvement. C'est une structure formée de la donnée et de l'activité du sens qui abstrait et structure ; c) structuration de sensations effectuée par un ou plusieurs sens et par l'activité de la mémoire et/ou par la conscience avec un ou plusieurs sens et avec la mémoire.

PERCEPTION (*Lois de la*). a) Loi de seuils : quand il y a un bruit de fond en provenance du sens qui travaille ou des autres sens, ou de la mémoire, ou de l'imagination, ou plus généralement de la conscience qui est en train de traiter des données, si on veut préciser le registre à partir d'un sens donné, les autres sens doivent rétrécir leurs seuils, réduire leur frange ; ou bien, le stimulus, pour être enregistré, devra s'intensifier mais sans dépasser la limite maximale de tolérance, car alors il se produirait une saturation ou un blocage du sens. Dans ce cas, on doit diminuer le bruit de fond. Cette loi est en rapport avec les niveaux de travail de la structure. Dans le sommeil et le demi-sommeil, il faut que les seuils du système de sens externes rétrécissent et que les seuils des sens internes s'amplifient, l'inverse se produisant en veille ; b) loi de diminution du registre d'un stimulus constant par adaptation du seuil : lorsqu'il y a un stimulus constant, le seuil s'y habitue pour le laisser dans sa limite, de façon à continuer de fonctionner et d'enregistrer d'autres stimuli.

PLAISIR. Le registre d'un stimulus plaisant est génériquement appelé plaisir. Il est lié à la diminution de la tension ou au registre de relâchement (cf. Douleur).

PLAISIR (*Temps du*). (cf. Douleur, temps de la).

POSSESSION. (cf. Souffrance) a) La souffrance est liée à la peur (peur de la maladie, de la solitude, de la mort). La peur est liée au souvenir, à la sensation et à l'imagination. Mais toute cette structure est, à son tour, en rapport avec la possession de soi, des objets et des autres personnes. Ainsi, on souffre aussi par ce que l'on n'a pas, par peur de perdre quelque chose que l'on possède, ou par peur de ne pas atteindre ce que l'on désire. Et cette souffrance est aussi enracinée dans la possession ; b) le registre de la possession est en rapport avec la tension, qui en est l'indicateur.

PRÉSENCE ET COPRÉSENCE (*Champ de*). (cf. Attention).

PSYCHISME. Système intégré et inter-régulé de façon dynamique par les sens, la mémoire, le coordinateur (cf. Conscience), les niveaux et les centres.

PSYCHISME (*Bruit dans le système d'autorégulation du*). Il y a des bruits qui sont produits par interférence des impulsions avec le circuit d'information ou celui de décision, ce qui distorsionne l'information qui parvient à l'un des appareils ou aux centres. Par exemple : toute l'information reçue des sens externes est affectée par l'état dans lequel se trouve la structure à ce moment-là (climats, tensions, etc.). En général, le bruit augmente les tensions qui, à leur tour, débordent au delà du seuil de tolérance des sens internes (ou des sens externes, s'il s'agit d'une augmentation d'une tension musculaire ponctuelle externe), ce qui interfère avec les canaux informatifs et est enregistré sous la forme d'une douleur mentale. Affectant le travail normal de la conscience, les climats et les traînages produisent en elle l'émission d'images inadaptées par défaut de paramètres qui permettraient d'ordonner ces informations incohérentes.

PSYCHISME (*Inter-régulation du*). Si une fonction ou un facteur se modifie, tous les autres se modifient aussi, car leur action est structurelle. Par exemple : l'aperception inhibe l'évocation, la mémoire inhibe la perception. Quand les sens externes fonctionnent, l'entrée des stimuli internes est freinée et inversement. De la veille vers le sommeil, les mécanismes de réversibilité se bloquent et les mécanismes associatifs se libèrent. Du sommeil vers la veille, quand les mécanismes critiques fonctionnent, les mécanismes associatifs s'inhibent. De même pour les sens externes entre eux, lorsque le sens visuel s'amplifie, le toucher, l'ouïe, l'odorat, etc., diminuent.

PSYCHOPHYSIQUE (*Gymnastique*). Elle mène à l'accroissement de la maîtrise de soi dans la vie quotidienne. C'est un système de pratiques d'autocontrôle et de développement intégral qui tend à rétablir l'équilibre entre le corps et le mental. Les travaux de psychophysique ne visent pas un plus grand développement musculaire, ni une augmentation de la résistance ou de l'agilité corporelle comme le font habituellement le sport ou la gymnastique. Les exercices permettent au pratiquant, par un système de tests, de comprendre ses difficultés d'auto-maîtrise. Cela permet de commencer un travail cohérent de perfectionnement de la conduite.

RECONNAISSANCE. La reconnaissance se produit quand une donnée est reçue et comparée avec des données antérieures et qu'elle apparaît comme ayant déjà été enregistrée (cf. Oubli).

REGISTRE. Expérience de la sensation produite par des stimuli détectés par les sens internes ou externes, y compris le souvenir et l'imagination.

RELAX. Technique destinée à détendre la musculature externe et interne. Il existe aussi un relax mental. Le relax est utile pour diminuer les tensions, reposer en normalisant l'état de veille et pour permettre l'entrée dans des travaux cathartiques et transférentiels. Cette technique demande des exercices préliminaires pour se rendre compte des systèmes de tensions inutiles qui se développent avec la tension ponctuelle, et pour dissocier ces systèmes.

RELAX (*Etapas du*). a) S'adapter à la situation corporelle donnée en corrigeant les postures qui provoquent des tensions inutiles ; b) travailler par symétrie le système de tensions : visage, tête, cou, membres et thorax ; c) repasser mentalement par les mêmes points ; d) approfondir en intériorisant et en étant attentif au registre cénesthésique des yeux, de la tête et du tronc ; e) rendre les sensations plus internes en s'appuyant sur des registres de mollesse, de tiédeur et de chute douce.

RÉMINISCENCE. Atome théorique de mémoire. Ce qui est enregistrable, c'est la réception, la mise en processus et la mise en ordre dans la mémoire des données sensorielles, en plus de l'état général de la structure qui perçoit. Par conséquent, on ne se souvient pas d'éléments isolés de contextes mnémoniques (cf. Evocation).

RÉPONSE. L'action qui s'exprime vers le monde de la sensation est appelée réponse (cf. Comportement, équilibre du ; cf. Rôle).

RÉPONSE DIFFÉRÉE. Elle se différencie de la réponse réflexe, par l'intervention de circuits de coordination, par la possibilité de canaliser la réponse par différents centres et par la remise à plus tard de la réponse face au stimulus.

RÉPONSE RÉFLEXE. Signal allant d'un sens aux centres, en évitant la conscience. Il n'y a donc pas d'image projetée sur l'espace de représentation d'où elle agirait sur les centres.

REPRÉSENTATION. Tout phénomène de mémoire qui touche le champ de présence de la conscience. La représentation est différente des données de mémoire qui peuvent agir en coprésence de façon subliminale et elle est différente des données de perception (cf. Perception).

RÊVERIES. Dans le niveau de veille apparaissent de nombreuses images, idées, pensées, qui ne sont pas liées à la pensée ou à l'idée qu'on est en train de développer. Ces formalisations de stimuli provenant soit des autres niveaux, soit du milieu extérieur, soit de stimuli corporels, se manifestent sous forme d'images qui font pression sur le niveau de veille. Nous appelons ces images des rêveries. Ces rêveries sont instables et changeantes et constituent le plus grand empêchement au travail de l'attention. Les rêveries situationnelles qui se dissipent au quotidien sont appelées rêveries secondaires. Elles donnent des réponses compensatoires aux stimuli, elles proviennent d'une situation ou sont liées à des pressions internes ; elles ont donc pour fonction de décharger les tensions produites par des difficultés internes douloureuses. Ces rêveries secondaires tournent autour d'un climat émotif particulier et constant qui révèle un noyau de grande fixité, que nous appelons noyau de rêveries (cf. Rêveries, noyau de). Par conséquent, l'observation des rêveries secondaires dans les différents niveaux est une technique appropriée au dépistage du noyau de rêveries.

RÊVERIES (Noyau de). Certaines rêveries sont très fixes et se répètent ; d'autres, bien que variant, dénotent un même climat mental. La caractéristique principale de ce climat est sa permanence. Ces rêveries apparaissent parfois dans les divagations du demi-sommeil et du sommeil nocturne, dénotant un noyau fixe de divagations qui oriente les tendances, même si le sujet ne s'en rend pas compte. Ce noyau fixe va se manifester sous forme d'image qui aura la propriété d'orienter le corps et les activités vers une direction. Ce noyau de rêveries oriente les tendances de la vie humaine vers une direction que la conscience ne remarque pas. Le noyau de rêveries peut évoluer ou rester fixé à une étape vitale et donner lieu à des répétitions d'activités ou des répétitions d'attitudes face à un monde qui change. On ne peut visualiser ce noyau de rêveries, il est vécu comme un "climat mental", comme un "état" du sujet à fortes connotations émotives. Il y a donc des registres de ce noyau de rêveries, mais pas d'image, bien qu'il soit à la base de la production de nombreuses images compensatoires qui vont guider des conduites. Quand le noyau de rêveries commence à se manifester comme image fixe, comme archétype, il commence à varier, car à ce moment, la tension d'origine s'oriente vers la décharge, grâce à cette image. Nous disons que ce noyau perd de l'efficacité, lorsque surgit l'image qui lui correspond exactement. La fonction de l'image est de décharger des tensions. Ainsi, ce climat d'une grande fixité finit par déplacer ses charges vers la périphérie. Le noyau de rêveries peut varier : a) par un changement d'étape vitale, étant donné que son apparition est liée à des tensions déterminées qui, lorsque l'on passe d'une étape à une autre, se modifient

considérablement ; les pressions internes qui ont été à l'origine du noyau de rêveries varient justement avec ces changements physiologiques. Il se manifeste alors un système de climats émotifs différents de ceux de l'étape précédente ; b) par des accidents ou des chocs, étant donné que si, accidentellement, ces pressions varient, le noyau varie ; ainsi les climats et par conséquent les images secondaires changent. Dans ces cas, la conduite connaît des variations importantes. De ce point de vue, le système d'autolibération tend précisément à aller vers ces tensions et à les modifier, en faisant varier les rêveries secondaires et en provoquant un changement d'attitude face au monde. Les pressions internes qui sont à l'origine du noyau de rêveries, sont liées au fonctionnement du centre végétatif. De ce fait, s'il existait des techniques destinées à produire des changements du noyau de rêveries, ces techniques ne pourraient pas être dirigées par l'activité volontaire du centre intellectuel, ni à partir du niveau de veille (cf. Centres de réponses).

RÉVERSIBILITÉ. Mécanisme fondamental de la conscience. Faculté de la conscience pour se diriger, au moyen de l'attention, vers ses sources d'information. Dans le cas des sens, nous avons l'aperception (cf. Aperception) et dans le cas de la mémoire, l'évocation (cf. Evocation). L'aperception dans l'évocation peut aussi exister. Son fonctionnement est directement lié au niveau de travail de la conscience. De sorte que lorsque le niveau monte, la capacité de travail de la conscience augmente et vice-versa. Il existe cependant des phénomènes de blocage dans la réversibilité, ou bien une fragmentation de celle-ci, même en pleine veille.

RÔLES. Il s'agit d'habitudes fixes de comportement qui se forment progressivement par la confrontation avec les différents milieux dans lesquels une personne évolue. (cf. Comportement, facteurs qui interviennent dans le ; cf. Réponse). Les rôles sont en rapport avec le niveau de représentation externe de l'image de soi.

RÔLES (*Erreurs des*). a) Erreur de sélection de rôles ; b) erreur d'application d'un rôle ancien dans un nouveau milieu, et qui provoque une conduite mal adaptée au stimulus.

RÔLES (*Fonction des*). Les rôles tendent à réduire le plus possible les résistances du milieu. Ils se codifient par apprentissage, selon un système de réussite-erreur et donnent lieu à des réponses typiques ou atypiques, suivant qu'elles s'adaptent ou non à la situation ou aux normes acceptées ; une adaptation croissante ou décroissante peut se produire dans les deux cas. L'image compensatoire du noyau de rêveries, de même qu'elle donne une réponse générale aux exigences du milieu, compense les déficiences et les carences de base du système de rôles.

SENS. Appareils ou fonctions du psychisme qui enregistrent des stimuli en provenance des milieux extérieurs (sens externes) et intérieurs (sens internes) au corps. Les sens opèrent simultanément, en dynamique et en relation structurelle entre eux et avec les appareils de mémoire et de registres.

SENSATION. a) (cf. Registre) ; b) atome théorique de la perception ; c) nous appelons sensation ce que l'on enregistre lorsqu'un stimulus en provenance du milieu extérieur ou intérieur est détecté (y compris les images et les souvenirs) et qu'il fait varier le tonus de travail du sens qui perçoit. De ce point de vue, rien ne

peut exister dans la conscience sans avoir été détecté par les sens. Même les contenus de mémoire et les activités de la conscience et des centres sont enregistrés par les sens internes. Ce qui existe pour la conscience, c'est ce qui s'est manifesté à elle, y compris elle-même, et comme cette manifestation doit avoir été enregistrée, nous disons qu'ici aussi, il y a sensation ; d) ce à quoi se réduit toute impulsion (cf. Douleur).

SENS (*Caractéristiques communes aux*). a) Activité d'enregistrement de stimuli ; b) abstraction de certaines caractéristiques d'une donnée ; structuration et configuration des données entre elles ; c) mouvement permanent de balayage ; d) ils possèdent une mémoire propre ou inertie, qui continue à percevoir bien que le stimulus ait cessé ; e) ils travaillent dans une frange de perception, selon un tonus qui leur est propre et qui doit être altéré par le stimulus ; f) ils possèdent un seuil minimum et une limite maximum de tolérance ; les deux sont mobiles. Lorsque le stimulus ne dépasse pas le seuil, il n'y a pas de perception et lorsqu'il dépasse la limite, il est enregistré comme une douleur ; g) ils traduisent le stimulus en un système d'impulsions homogènes ; h) ils possèdent des localisations terminales précises ou diffuses, toujours connectées à l'appareil de coordination ; i) ils sont connectés à l'appareil de mémoire général de l'organisme ; j) ils donnent des registres caractéristiques par variation du tonus qui leur est propre ; k) ils peuvent commettre des erreurs dans la perception d'une donnée (cf. Perception, lois de la) ; l) ils peuvent être influencés par le travail de la conscience (cf. Réversibilité, Aperception, Hallucination).

SENS (*Classification des*). a) Sens physiques : la vue et l'ouïe ; b) sens chimiques : le goût, l'odorat et la cénesthésie (partiellement) ; c) sens mécaniques : le toucher externe, la cénesthésie (le toucher interne) et la kinesthésie ; d) On peut aussi les classer en sens externes et internes. Les détecteurs de pression (barocepteurs), de température (thermocepteurs), d'alcalinité, de salinité, etc. peuvent être classés comme sens internes et en particulier cénesthésiques. D'autre part, un organe de sens comme les yeux, qui reçoit l'impact de la lumière, effectue une grande quantité d'opérations chimiques avant de lancer une impulsion nerveuse, cela se produit aussi avec d'autres sens. Selon des recherches récentes, les sens seraient mixtes.

SENS (*Erreurs des*). a) Blocage par saturation ou excès de stimuli ; b) défaut des sens (myopies, surdités, etc.) ; c) sensation ou perception créées artificiellement par des conditions mécaniques ou chimiques ou par interprétation d'une donnée. En général, nous appelons ces erreurs, illusions des sens.

SENS (*Fonction des*). Ils reçoivent et transmettent des données à la conscience et à la mémoire afin qu'elles s'organisent différemment selon l'activité, la position et le niveau de travail de l'organisme à ce moment-là.

SENS INTERNES. a) Cénesthésie : elle fournit des données relatives à la pression, la température, l'humidité, l'acidité, l'alcalinité, la tension, la relaxation, etc. et toutes les autres sensations provenant de l'intra-corps. Elle enregistre également le travail des centres (les émotions, les opérations intellectuelles, etc.) ainsi que le niveau de travail de la structure au moyen d'indicateurs comme le sommeil, la fatigue ; et enfin, elle enregistre le travail de la mémoire et de l'appareil de registres ; b) kinesthésie :

elle fournit les données relatives aux mouvements, aux postures corporelles, à l'équilibre et au déséquilibre physique.

SIGNE. Symbole ou allégorie dont la fonction est de codifier des registres internes (cf. Communication entre personnes).

SIGNIFIÉ-SIGNIFICATION. C'est ainsi que nous appelons le registre interne de correspondance entre : a) la perception objectale qui agit comme signe ; et b) le registre interne codifié auparavant comme forme de la perception objectale.

SIGNIQUE. Fonction d'une perception objectale qui a été précédemment codifiée.

SOUFFRANCE. (cf. Douleur) a) Sa racine se trouve dans le mental, celle de la douleur se trouve dans le corps bien que le mental paraisse dépendre du corps, de ce fait la souffrance mentale provient aussi certainement du corps ; b) les empêchements à la normalisation, à l'amplification et au développement de la conscience ont probablement pour base la souffrance ; c) la souffrance ne peut se résoudre par une simple revalorisation des personnes, des faits ou des situations, sauf si la revalorisation produit une attitude mentale et une conduite différentes face au problème.

SOUVENIR. a) Nous appelons souvenir, le contenu de conscience qui, ne provenant pas des sens, parvient à la conscience (cf. Evocation) ; b) actualisation dans la conscience d'une image (cf. Image) qui, dans le passé, a été perçue par les sens externes ou internes.

SYMBOLE. Image à caractère fixe qui provient du canal abstraitif, réductrice, dépossédée de caractères secondaires, qui synthétise ou abstrait la plus essentielle de toutes les caractéristiques présentes. Lorsque le symbole

a pour fonction de codifier des registres, nous l'appelons signe (cf. Signe).

TENSIONS. Nous appelons ainsi les contractions plus ou moins profondes du système musculaire. Ces tensions ne sont pas toujours directement liées au psychisme, car le relax musculaire ne produit pas toujours un relax mental. Du point de vue psychologique, les tensions psychiques sont liées à des attentes excessives qui amènent le psychisme à une recherche, à l'attente de quelque chose, avec un tréfonds de possession ; les distensions se produisent lorsqu'il y a dépossession psychologique ou don (accompagnés du registre de lâcher). Il est intéressant de préciser le registre des tensions, plutôt que d'en rechercher les causes. Il en est de même pour la dissociation de tensions non nécessaires qui accompagnent une tension en un point donné. Nous distinguons les tensions externes, situationnelles ou continues des tensions internes soit musculaires et profondes soit liées à tous types d'irritations viscérales. Ces dernières tensions sont accompagnées d'une composante émotive importante, elles sont teintées émotionnellement et nous les appelons climats (cf. Climats). Elles peuvent ou non coexister avec des tensions externes. Parfois, en se relâchant, elles provoquent des phénomènes mnésiques qui révèlent le registre qui correspond au climat.

TONICITÉ MUSCULAIRE. Tendance du système musculaire à déplacer le corps vers le lieu où une image a été placée dans la conscience (cf. Image, fonction de l'). Lorsque l'on imagine un objet vers la droite, par exemple, on prédispose les muscles externes dans cette direction. Les images visuelles ont un caractère "traceur" de tonicité, qui est ensuite effectivement mis en action lorsque

surgissent des images kinesthésiques, avec la charge et l'emplacement appropriés.

TONUS. Les opérations particulières à chaque niveau de travail peuvent être effectuées avec une plus ou moins grande intensité énergétique ou tonus.

TRAINAGE. Ce phénomène se produit parfois quand des contenus de représentations, de climats ou de tensions spécifiques à un niveau, se déplacent et se maintiennent dans un autre niveau. Dans certains cas, le traînage agit longtemps, dans différents niveaux, comme une vraie fixation.

TRANSFÉRENTIEL (*Sondage*). Technique du niveau de veille, rapide et brève, qui s'utilise en toute circonstance, afin de déterminer les éventuelles résistances du sujet. On opère à partir d'un récit, d'une plaisanterie ou d'un rêve racontés par le sujet. Avec l'un des personnages de cette histoire, on propose au sujet de réaliser des transformations, des déplacements, des adhésions de climats, des dés-adhésions, etc. On observe les facilités et les difficultés. A d'autres moments, le sujet peut jouer le rôle de certains personnages présentés en effectuant des déplacements spécifiques au processus transférentiel.

TRANSFERT. a) Technique qui, associée à la catharsis et à l'autotransfert, constitue le système d'opérative ; b) technique qui opère dans le champ de la représentation interne, déchargeant des tensions de certains contenus et transportant leur charge vers d'autres contenus. On opère à partir du niveau de demi-sommeil actif, orienté par un guide.

TRANSFERT (*Conditions préalables au*). Sont requis : a) une confiance mutuelle entre le guide et le sujet ; b) de l'expérience technique ; c) l'élimination de données

sensorielles ; d) que le sujet ne pense pas qu'on puisse porter préjudice à sa situation ; e) que seuls le guide et le sujet interviennent dans le travail réalisé ; f) un changement de guide dans les cas d'ambivalence affective ou de dépendance psychique ; g) une position physique appropriée, le guide se plaçant presque hors du champ visuel du sujet, à la limite de sa coprésence ; h) la constatation de l'état des sens du sujet et des défauts organiques internes ; i) une séance pour prendre contact pour le sondage transférentiel et les questions biographiques ; j) une bonne maîtrise du relax de la part du sujet.

TRANSFERT (*Déroutement et sortie du*). L'image étant choisie et le sujet étant présent dans la scène (dans la représentation), on développe la scène à partir des techniques de niveaux, de transformismes et d'expansions ; le sujet commente ce qui lui arrive, sans rationalisations ni blocages. Dans la technique des niveaux, on part du plan moyen, on descend et on remonte par où on est descendu, on revient au plan moyen que l'on reconnaît, puis on commence la montée ; on revient ensuite au plan moyen par le même chemin qu'à l'aller (tout le parcours par les états internes se fait en maintenant le niveau de demi-sommeil). Dans la technique de transformismes, le sujet transforme l'image initiale ainsi que sa propre image, si cela lui convient ; il fait ensuite le parcours inverse et revient à l'image de départ. Dans les expansions, on travaille avec l'expansion de sensations cénesthésiques et on revient à la situation initiale en contractant ces sensations. Dans les trois cas, à la fin, on laisse le sujet dans un bon état interne de réconciliation avec lui-même.

TRANSFERT (*Entrée en*). L'entrée en transfert se fait à la demande du sujet qui prend des images d'un rêve, d'une donnée biographique ou d'une rêverie significative pour lui.

TRANSFERT (*Étapes qui suivent le*). a) Discussion en niveau de veille entre sujet et guide et reconstruction par le sujet de ce qui s'est passé durant le transfert, avec l'aide mnémotecnique et séquentielle du guide ; b) interprétation par le sujet de la signification de ses allégorisations, le guide veillant seulement à ce qu'il n'y ait pas d'excès interprétatif ; c) synthèse écrite du sujet dans laquelle il détaille brièvement les problèmes, les résistances ou les difficultés qu'il a eues, les climats qui l'ont accompagnés, ainsi que les registres physiques correspondants ; d) si le transfert a été effectif, en veille, en sommeil et en demi-sommeil, se déclenche un processus interne automatique chez le sujet, de remise en ordre de données et d'intégration de contenus. On devra attendre que ce processus de ré-élaboration et d'intégration post-transférentielle s'achève pour entreprendre de nouveaux transferts.

TRANSFERT (*Façon d'opérer dans le*). En prêtant attention au climat, on essaie de produire, d'induire ou de faire ressortir du sujet, le climat fixé, en élevant son potentiel. Une fois parvenu à cet objectif (qu'on observe grâce aux concomitances physiques), il s'agit de faire adhérer le climat à une image qui convient, suggérée par le guide et qui a pour effet d'augmenter ou de renforcer le climat. Ensuite, on effectue la substitution de la première image par d'autres images similaires ou contiguës. Le potentiel qui adhère à la première image est déplacé sur la seconde image, et l'on vérifie (de déplacements en déplacements) que la première image a

perdu de son potentiel et que le climat a commencé à se dé-fixer. En prêtant attention aux images, on travaille avec des niveaux, des transformismes et des expansions, on part du plan moyen, on descend, on remonte et on revient au point de départ.

TRANSFERT (*Indicateurs de résistance dans le*). Les indicateurs sont : le manque d'images, l'excès de rationalisations spécifiques au niveau de veille, les catharsis répétées, les rebonds, la fixation d'images, les déplacements d'image excessivement rapides, le refus de sortir d'un certain état et le repli sur soi. Ces problèmes, qui peuvent surgir dans la pratique transférentielle, sont les meilleurs indicateurs puisqu'ils permettent d'orienter le guide pour qu'il emploie ensuite la technique appropriée, en opérant dans le sens opposé à la résistance indiquée par le blocage et en traduisant le climat en image. Tout cela sera fait sans forcer et sans confrontation directe, en travaillant la "persuasion" des contenus et la réconciliation interne avec ceux-ci, en montrant ainsi qu'ils peuvent être intégrés dans un système maîtrisable.

TRANSFERT (*Système d'évaluation du*). Le meilleur indicateur de dépassement d'un problème auquel on s'est attaqué par un processus transférentiel, est un changement sensible de conduite vis-à-vis du problème que l'on a voulu modifier. Le changement de conduite se produira avec une plus grande intensité, dans la mesure où le transfert coïncide avec un moment de processus significatif pour la personne ; ce moment de processus agit en accélérant ou précipitant le changement. Le registre interne du changement se produit dans les moments post-transférentiels, lorsque l'on s'aperçoit que les systèmes d'idéation et d'image du

demi-sommeil et du sommeil et même de la veille ont été considérablement affectés. Le travail transférentiel sera donc plus ou moins long selon le moment de processus. On poursuit jusqu'à ce qu'apparaissent les indicateurs, on continue de comprendre les phénomènes, on ré-élabore et on intègre les contenus.

UNITÉ INTÉRIEURE. Le travail des centres a une tendance structurelle qui est enregistrée comme unité intérieure. Quand ce travail est vécu dans des directions différentes, un registre de contradiction intérieure apparaît. Ce dysfonctionnement, opposition de l'activité des centres, est enregistré comme douleur interne, comme augmentation de la tension interne. L'unité intérieure est résumée par : « penser, sentir et agir dans la même direction ».

Table des matières

Prologue à l'édition de 1980	1
Le choix des thèmes	1
Le système d'Autolibération	1
Souffrance et Autolibération.....	1
Les trois voies de la souffrance	1
Théorie et pratique d'Autolibération	1
Source doctrinaire du système d'Autolibération	2
Relation entre le système d'Autolibération et les différents courants de psychologie	2
Un travail d'équipe	2
Prologue à la présente édition.....	3
PREMIÈRE PARTIE	
Amélioration du comportement	3
Pratiques de relaxation	3
Introduction	3
Leçon n°1. Relaxation physique externe.....	3
Leçon n°2. Relaxation physique interne.....	4
Leçon n°3. Relaxation mentale.....	4
Leçon n°4. Expérience de paix	4
Leçon n°5. Images libres.....	5
Leçon n°6. Direction d'images	5
Leçon n°7. Conversion d'images quotidiennes liées à des tensions.....	5
Leçon n°8. Conversion d'images biographiques liées à des tensions.....	6

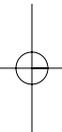
Leçon n°9. Technique unifiée de relaxation	6
Révision	7
Pratiques psychophysiques	7
Introduction	7
Recommandations.....	7
Leçon n°1. Postures corporelles et états mentaux.....	7
Leçon n°2. Travail des centres. Types humains.	
Centre végétatif.....	8
Leçon n°3. Les centres, leurs parties et leurs sous-parties. Centre moteur	9
Leçon n°4. Caractéristiques du travail des centres. Centre émotif	10
Leçon n°5. Centre intellectuel	12
Leçon n°6. Perfectionnement de l'attention	13
Révision.....	13
Pratiques d'autoconnaissance	14
Recommandations.....	14
Leçon n°1. Analyse de situation.	
Tensions et climats	14
Leçon n°2. Autobiographie.....	15
Leçon n°3. Rôles.....	15
Leçon n°4. Cercles de prestige.....	16
Leçon n°5. Image de soi.....	16
Leçon n°6. Rêveries et noyau de rêverie	17
Révisions	18
DEUXIÈME PARTIE	
Opérative.....	19
Révision des travaux précédents.....	19
Introduction à l'Opérative	19
Recommandations.....	20
Pratiques de catharsis	20
Leçon n°1. Sondage cathartique.....	20
Leçon n°2. Sondage cathartique (approfondissement).....	21
Leçon n°3. Catharsis. Schéma de la conscience.	
Catharsis profonde.....	22
Pratiques de transfert	23
Leçon n°1. Introduction au transfert	23
Tensions et climats. Les impulsions et leurs transformations	24

Perception et représentation. Chaînes associatives	24
Associations et niveaux de conscience.....	25
Espace de représentation.....	25
Leçon n°2. Introduction au transfert	27
Espace de représentation et niveaux de conscience.....	27
Profondeurs et niveaux de l'espace de représentation.....	28
Révision des appareils et des impulsions	28
Exercices de révision.....	28
Leçon n°3. Introduction au transfert	28
Allégories, symboles et signes.....	28
Exemple de systèmes de tensions des symboles.....	29
Symbolique.....	29
Exercices de symbolique.....	29
Leçon n°4. Introduction au transfert	30
Allégorique.....	30
Thèmes	30
Arguments.....	31
Analyse allégorique	32
Interprétation allégorique	32
Exercices d'allégorique	32
Leçon n°5. Sondage transférentiel	32
Indicateurs	32
Indicateurs de résistance.....	32
Exercice de sondage transférentiel de résistance	33
Leçon n°6. Sondage transférentiel	33
Technique de niveaux.....	34
Technique de transformismes.....	34
Technique d'expansions.....	35
Exercice de sondage et de déplacement transférentiel.....	35
Leçon n°7. Transfert d'images	35
Les étapes d'une session de transfert	35
Observations	36
Exercice de transfert d'images	36
Leçon n°8. Transfert de climats.....	36
Conditions requises.....	37
Traitement des climats sans image visuelle	37
Observations	37
Exercice de transfert de climats.....	37
Exercice de transfert négatif.....	37
Leçon n°9. Elaboration post-transférentielle	38

Pratiques d'autotransfert	38
Révision des travaux précédents	38
Leçon n°1. Différences entre transfert et autotransfert	39
Introduction à l'autotransfert	39
Recommandations	39
Éléments autotransférentiels	39
La condition autotransférentielle	39
Les thèmes	40
Exercice d'entrée dans le processus autotransférentiel	42
Leçon n°2. Différents types de développement autotransférentiel	42
Autotransferts empiriques	42
L'autotransfert empirique dans les religions	42
Le processus autotransférentiel	43
Exercice de développement du processus autotransférentiel (descente)	43
Leçon n°3. Les directions autotransférentielles	44
Structure générale du système autotransférentiel	44
Quelques digressions sur les états de conscience altérés	44
Les plans moyen et haut dans le travail autotransférentiel	45
Exercice de processus autotransférentiel (plan moyen et montée)	46
Leçon n°4. Elaboration post-transférentielle	46
Le post-transfert	46
Exercice de processus autotransférentiel complet	47
EPILOGUE	47
Le point d'appui dans les difficultés quotidiennes	47
L'être humain en situation et non pas comme subjectivité isolée	48
A. Le paysage de formation	48
B. Le "regard" personnel et celui des autres comme "déterminants" de comportement dans le paysage de formation	48
C. Le "traînage" des comportements du paysage de formation dans le moment actuel	49
D. Proposition d'une autoconnaissance situationnelle	49
E. La planification du futur envisagée d'un point de vue intégral	50
VOCABULAIRE	50

Le Nouvel humanisme est un réseau humain qui agit dans la direction proposée par les livres de la présente collection. Vous pouvez utiliser les coordonnées suivantes pour prendre contact avec ce réseau.

info@editions-references.com
<http://www.editions-references.com>



achevé d'imprimer

