

Tchouang Tseu, Hypnos et Confucius

Dr Jean Becchio

Nous venons de participer à une conférence dont le sujet, au titre compliqué, était passionnant : Divergences et similitudes sur le problème de l'Origine, entre la pensée Chrétienne et la pensée Taoïste.

Nous n'allons pas reprendre les grandes idées de cette soirée qui a mis en parallèle la phrase de Jean l'Évangéliste « Au début était le Verbe... et le Verbe s'est fait chair... » avec la vision Taoïste « au début était le Souffle et le Souffle a donné naissance aux dix mille êtres ».

La pensée Chrétienne, vous la connaissez bien, lecteurs d'Hypnose et Thérapies brèves. La pensée Taoïste est un peu moins connue. C'est d'elle que nous allons parler avant d'étudier les liens qu'elle peut tisser avec l'hypnose et les thérapies brèves

Peut-on inclure dans les thérapies brèves les différents outils de la médecine chinoise, acupuncture, Qi Gong, massages, pharmacopée, méditation ? Retrouve-t-on la transe hypnotique dans les manifestations énergétiques de cette médecine extrême-orientale ? L'hypnose et les psychothérapies pratiquées en occident ont-elles des points communs avec ces pratiques de l'empire du milieu ?

Nous allons essayer de répondre à ces questions en apportant à nos lecteurs les éléments de base de cette médecine, fille directe de la philosophie chinoise.

A l'image de notre médecine occidentale, la médecine traditionnelle chinoise prend ses racines dans le chamanisme.

Chamanisme religieux, dont les principes sont dictés par l'archéo-religion des chinois, le taoïsme. Nous ne possédons pas de véritables documents décrivant les pratiques chamaniques en Europe et autour du bassin méditerranéen. Les chinois, quand à eux, possèdent des textes très détaillés qui datent de un à deux millénaires avant le christ, décrivant les grandes lignes et règles de ces pratiques. La tradition fait remonter l'invention de l'écriture chinoise au XXV^e siècle av. J.-C. par un ministre de l'empereur Huang di nommé Cang Jie. Les premiers textes faisaient partie de la tradition chamanique, textes divinatoires pour comprendre des situations « bloquées », source de pathologies. Aux alentours du XXII^e siècle avant J.C. apparaît un ouvrage essentiel le Yi King, ou livre des Mutations. Cet ouvrage, grand Classique de la littérature chinoise, va devenir l'axe de la pensée chinoise, de sa philosophie, de son action politique et de sa médecine. Ce livre est un monument dans l'histoire culturelle de l'humanité. Il nous éclaire sur la question des Origines et nous oriente vers la compréhension scientifique la plus moderne du processus de vie. Selon Edgar Morin, « le Yi-King, pièce maîtresse de l'archaïque magie chinoise, apporte l'image la plus exemplaire de l'identité du Génésique et du Génétique ». A partir de figures simples, des traits horizontaux, le livre met en évidence les deux manifestations élémentaires, le Yang, un trait complet et le Yin, deux demi-trait. Ces différents traits vont être associés par groupe de trois, trigrammes, ou six, hexagrammes. Les manipulations de ces figures statiques, vont permettre d'étudier de façon fine, subtile et intelligente, les rapports entre les notions de chaos, harmonie, unité et complexité. Écoutons à nouveau Edgar Morin : « Le Yin et le Yang sont intimement épousés l'un dans l'autre, mais distincts, ils sont à la fois complémentaires, concurrents et antagonistes. La figure primordiale du Yi King est une figure d'ordre, d'harmonie, portant en elle l'idée tourbillonnaire et le principe d'antagonisme. C'est une figure de complexité. » La lecture de cet ouvrage nous permet de « deviner » les grandes idées qui forment la base de la pensée chinoise, les fondements aussi de sa médecine qui est le secteur auquel nous nous intéressons.

Pour les Taoïstes, du Néant est né le Souffle primordial, qui a connu un mouvement d'expansion dans l'infini du Néant. Arrivé à son maximum d'expansion, il s'est rétracté et condensé pour connaître un maximum de condensation. Ce nouveau maximum atteint, le mouvement s'est à nouveau orienté vers l'expansion.

La phase de transition, entre contraction-expansion et expansion-contraction est un moment critique important dans ce processus.

Le souffle condensé donne naissance à la matière passive, le Yin.

Le souffle en expansion, donne naissance à l'énergie subtile, impalpable, active, le Yang.

La phase de transition correspond au moment où le Yin ou le Yang reprennent le dessus sur le souffle opposé. Cette phase de transition, de changement d'état est un élément clef des recherches actuelles dans tous les domaines, scientifiques, sociologiques, psychologiques. C'est l'instant où tout peut basculer, vers le chaos ou l'harmonie, selon les influences de l'environnement. C'est l'instant fugace, propice au changement, à l'élaboration de la nouvelle structure, à la mutation, l'eureka d'Archimède.

Les transformations et les mélanges de ces deux souffles donnent naissance au Monde manifesté, au Ciel, à la Terre et aux Dix mille Êtres. Les dix mille êtres étant les différentes formes de la vie sur terre. Ainsi, pour les Taoïstes, pas de Dieu à l'origine de la création planifiée de l'Univers, mais un système dynamique né du Néant et s'auto organisant sous l'influence du Souffle Primordial, le Qi dont la seule fonction est de favoriser l'apparition et le développement de la Vie, dans un long cheminement, une voie, qu'ils nomment : Tao.

Cette notion de Qi, n'est pas facile à comprendre et aussi à traduire en termes occidentaux ; force, énergie, souffle sont les traductions les plus connues. Comme toujours, lorsque nous réfléchissons sur un terme chinois, nous devons regarder le dessin, l'idéogramme, pour comprendre la signification et accéder au plus proche de la réalité. L'idéogramme Qi représente

une gerbe de tiges de riz séchées, qui alimentent un feu ; le feu réchauffe un récipient métallique dans lequel de l'eau est en train de bouillir ; la vapeur d'eau s'échappe de la casserole et se déplace dans l'espace. La vapeur va former le nuage qui donnera la pluie, bienfaisante qui viendra arroser le riz en herbe, favoriser son développement, pour obtenir d'autres fagots de tiges de riz qui entretiendront le feu. Cette transformation, ininterrompue des éléments et leur intime interaction contient en elle la signification du terme Qi, souffle primordial.

La différenciation du souffle primordial donne naissance aux deux manifestations, en apparence opposées par leurs caractères, mais complémentaires, le Yin et le Yang. Le mélange subtil de ces deux formes de l'énergie primordiale va donner différentes formes de vie, les végétaux, les animaux, les humains. Les différences entre ces trois catégories sont minimes. Les plus importantes résident dans le caractère prédominant de la composante Yang ou Yin chez l'élément vivant. Cette qualité Yin ou Yang va conditionner sa fonction. Les éléments Yang, dont l'Homme fait partie, vont se tourner vers l'extérieur, l'action, la construction, la chasse. Les éléments Yin, dont la femme fait partie, vont être plus statiques, réfléchis, gérer l'environnement proche. Mais, les deux sont indissociables. Le Yang, après la phase active, doit se re-énergiser en puisant dans la force du Yin. Le Yin, après sa phase de réflexion doit utiliser le Yang pour effectuer ses activités de gestion de l'environnement. Aucune notion de domination de l'un des éléments sur l'autre, mais une complémentarité qui nécessite l'union et favorise ainsi le travail du souffle primordial et le bon développement de la vie sur la Voie du Tao.

Chaque élément manifesté, né du souffle primordial, va subir cinq transformations successives. Les Taoïstes font intervenir ici la notion de cinq éléments. Cette notion philosophique, importante dans ce mode de pensée, est née de l'observation des grandes règles qui régissent la vie sur terre. Le philosophe Taoïste s'est mis sur le pas de la porte de sa demeure et a observé l'environnement. Il a vu la succession des saisons, la naissance, le développement des êtres vivants et leur mort. La course du soleil, de la lune et des astres dans le ciel. Il en a conclu que tous les êtres vivants connaissent cinq grands moments dans leur vie, qui correspondent à cinq éléments : l'eau, le bois, le feu, la terre et le métal.

L'eau, élément lourd, froid, qui tombe du ciel, va au fond de la terre, correspond à l'hiver, à la naissance, la poche des eaux, la nuit, la couleur noire. Le bois, élément qui se développe, base de la végétation, correspond au printemps, à la force de la sève qui monte vers les branches, à la vivacité de l'adolescence, à la couleur verte. Le feu, correspond à l'été, la chaleur, la force du jeune adulte, la couleur rouge. La terre correspond à l'émergence des récoltes, la force de l'âge, la couleur jaune, la fin de l'été. Le métal, élément lourd, correspond à la condensation des éléments dans la terre, à la récolte, l'enfermement des éléments de la terre pour survivre pendant la prochaine saison, l'hiver ; sa couleur est le blanc et c'est pour l'homme le moment de profiter des récoltes, de sa capacité à maîtriser, l'heureux moment de la transmission du savoir. Alors revient l'hiver, avec les caractéristiques déjà décrites et la notion de fin de cycle, de ralentissement, de retraite, de mort. Mais une mort nécessaire pour permettre une nouvelle naissance. Un retour de la graine dans la terre où elle va mourir, pourrir, pour donner les germes du nouveau végétal, bientôt du blé en herbe printanier, puis un bel épi d'été, récolté en fin d'été, engrangé à l'automne et consommé pendant l'hiver.

Dans ce cycle de transformation, chaque élément favorise le suivant : l'eau nourrit le bois, le bois entretient le feu, le feu donne la cendre, la terre, la terre concentre les éléments pour donner le métal, le métal source d'hydrogène donnera l'eau.

Nous retrouvons ces grandes lois dans la cuisine chinoise, avec les cinq saveurs, la musique avec la gamme pentatonique, la médecine chinoise, la psychologie avec les cinq émotions, les Arts Martiaux., le Tai Chi, Chuann, le Qi Gong.

Cette conception énergétique et les grandes lois qui l'expliquent orientent l'action du praticien traditionnel. Pour notre confrère chinois, le corps est une unité composée d'énergies, de souffles subtils, variés, aux fonctions bien définies. Ces souffles, de tonalité Yin et Yang, dont nous avons déjà décrit la capacité de transformation permanente, circulent sur des trajets bien précis, les méridiens d'acupuncture. Ils obéissent à des lois naturelles qui règlent cette circulation et maintiennent une homéostasie, en permanente adaptation avec l'environnement. Cette notion d'action primordiale de l'environnement sur l'équilibre du sujet est originale et nous pouvons dire que quatre mille ans avant nous, nos confrères asiatiques appliquaient les notions d'écologie dans leurs interventions diagnostiques et thérapeutiques. Pour poser son diagnostic, le médecin commence à étudier l'environnement climatique du sujet, chaleur, fraîcheur, sécheresse, humidité, direction du vent, phase de la lune, position du soleil. Il se préoccupe ensuite de son environnement géographique, habitation près d'un sommet, au fond d'une vallée, bord de rivière ou plaine. Le sujet lui décrira ensuite son lieu de vie, ouvertures de la maison, exposition, meubles, couleurs des murs, qualité des sols. Enfin, le praticien l'examinera en cherchant à établir un « état des lieux énergétique ». Pour cela, il regarde avec attention les particularités de la peau, implantation des cheveux, forme des oreilles, du visage. Il s'attarde à étudier méticuleusement la langue et examine les douze pouls au niveau des deux poignets. Muni de ces renseignements, il décide de la conduite thérapeutique à tenir.

Le plus souvent, il pose quelques aiguilles d'acupuncture, sur des points précis, situés sur les méridiens énergétiques. L'action de ces aiguilles peut augmenter le débit énergétique sur certains méridiens, on parle alors de tonification ; elle peut ralentir un débit excessif, on parle alors de dispersion. Il accompagne ce soin de conseils diététiques et parfois de médicaments issus de la pharmacopée traditionnelle chinoise (produits végétaux ou animaux le plus souvent). Certains praticiens pratiquent ou ordonnent des massages énergétiques. Ils sont de plus en plus nombreux à indiquer des exercices de Qi Gong, mouvements simples et lents, favorisant la bonne circulation de l'énergie.

Acupuncture et Qi Gong sont deux pratiques bien connues en Occident. Toutes deux ont fait l'objet de publications scientifiques dans des revues de haut niveau. L'acupuncture est reconnue officiellement et enseignée aux médecins, en Université. Le Qi Gong est remboursé par la Sécurité Sociale..... allemande. Les techniques d'imagerie cérébrale ont prouvé de façon scientifique, que la puncture de certains points stimulait de façon spécifique et reproductible, des zones

fonctionnelles très précises du cerveau humain. Le Qi Gong a été l'objet de nombreuses études, en particulier celle de Ge WU, publiée en 2002 dans la revue américaine *Geriatrics* qui démontre les bienfaits de cette pratique sur la santé des personnes âgées.

Comment intégrer nos notions de communication hypnotique dans cet univers énergétique ? Nous allons tracer une piste en décrivant notre modeste parcours et notre façon de faire. Tout commence l'année de mes seize ans. Champion de France cadet de saut en hauteur, mon avenir est tout tracé : « tu seras prof de gym, mon fils ». Une mauvaise fracture de cheville lors d'une compétition m'amène à fréquenter « la boutique » d'un acupuncteur. Ce dernier répare ma cheville et m'incite à entreprendre des études de médecine à la faculté de Toulouse et des études de médecine chinoise, avec lui. Diplômes en poche, pendant quelques années, j'ai posé mes aiguilles d'acupuncture sans me poser de questions. A la fin des années soixante dix, lors de mon premier voyage en Chine, j'ai assisté à un curieux spectacle en visitant un hôpital de médecine traditionnelle. C'était la fin de la révolution culturelle et quelques acupuncteurs traditionnels, qui avaient survécu aux misères des camps de travail forcé, avaient recouvré la liberté et œuvraient dans ces hôpitaux publics. Ce matin-là, j'assistais à la consultation d'un de ces praticiens traditionnels et ce que je vis avait l'agréable goût de la nouveauté et du mystérieux. Pour la première fois, je voyais un maître chinois prendre le pouls de son patient, examiner consciencieusement sa langue, puis positionner trois aiguilles en accompagnant son patient par des phrases syncopées, rythmées, répétitives. Le patient était dans un état cataleptique, bouche bée, regard fixe, pupilles dilatées. Un médecin du groupe français fit la remarque que notre collègue chinois pratiquait l'hypnose. Interrogé à la fin de la séance, ledit collègue nous expliqua qu'il ne connaissait ni le mot hypnose, ni la technique hypnotique, mais qu'il s'adressait à l'énergie du patient pour potentialiser l'action des aiguilles. La suggestion et sa force thérapeutique faisaient, pour la première fois, leur apparition dans mon esprit de thérapeute.

De retour en France, je décidais d'explorer le secteur de la suggestion pour, moi aussi, potentialiser l'action de mes aiguilles. C'est ainsi que je me tournais vers l'hypnose, que j'avais déjà cotoyée, sans le savoir. En effet, lors de ma période sportive, un entraîneur de l'Institut National des Sports, à Vincennes, nous avait initié à une technique psycho corporelle : le training autogène de Schultz.

La découverte de l'hypnose traditionnelle, directive, plus pointue et plus agressive que mes aiguilles ne me satisfait pas et j'aurais abandonné cette idée d'associer hypnose et médecine chinoise lorsque le hasard me plaça sur le chemin de Jean Godin. L'hypnose ericksonienne, douce, permissive, offrant un merveilleux espace de liberté au patient et au thérapeute convenait parfaitement à l'esprit de la philosophie extrême orientale qui sous-tend la médecine chinoise. Rapidement, je vis les points de convergence de ces deux approches thérapeutiques. Les notions occidentales et ericksoniennes de conscient-inconscient, trouvent leur écho et leur miroir dans les notions chinoises de yin et de yang. Au yang actif, superficiel, externe, correspond le conscient tourné vers la préhension de la réalité extérieure. A un inconscient profond, puits de ressources, interne, correspond le yin, source profonde, enfouie, cachée, obscure, origine des origines. Aux échanges permanents d'informations entre le conscient et l'inconscient correspond la transformation permanente du yin en yang et du yang en yin, symbolisée par la représentation du YI, faussement appelée Tao en occident.

Cette notion de continuum entre le conscient et l'inconscient, d'échanges permanents et d'équivalence commence à « occuper » l'esprit des scientifiques occidentaux. Dans leurs derniers travaux, Alain Berthoz et Stanislas Dehaene développent l'idée d'une conscience étendue, recouvrant les deux champs du conscient, inconscient freudien. Ce continuum permet d'orienter l'attention consciente vers l'extérieur, la zone yang, ou l'intérieur, la zone yin.

Mais, avant d'étudier et de théoriser, expérimentons : comment relier le monde souterrain d'Hypnos et l'empire macro et microcosmique de Confucius ?

En acupuncture, nous réalisons des séances dont la structure et le contenu auraient fait pâlir de jalousie Erickson lui-même : Fixation de l'attention lors de l'examen traditionnel de la langue. Ancrage lors de la prise de pouls en début et en fin de séance, harmonisation respiratoire lors de la mise en place des aiguilles. Suggestions indirectes en citant les différents points piqués. Pour les chinois, le corps est constitué de matière, lieu de circulation des énergies. Ces énergies circulent sur des trajets bien précis : les méridiens. Sur ces méridiens sont positionnés les points que pique l'acupuncteur pour rétablir l'équilibre dans la circulation énergétique. Ces points ont tous des noms qui ont une valeur symbolique et métaphorique. Le fait de citer ces noms au patient, en chinois, puis en français à une action suggestive dynamisante. Ainsi, chez un déprimé, nous enfonçons l'aiguille en lui indiquant que nous stimulons un point, Sian Menn dont la traduction est joie de vivre ; chez une sexagénaire minijupée et mini Coopérisée, angoissée par la fuite du temps : tou tsé éternelle jeunesse ; chez un impuissant nostalgique, long Tsuan, Fontaine jaillissante, etc..

Nous utilisons fréquemment des techniques de conte thérapeutique et de recadrage en racontant des histoires de sagesse chinoises : pour les algiques de plus de quarante ans nous récitons cette phrase qui en a apaisé plus d'un : « pour les chinois, une personne de plus de quarante qui se réveille le matin sans douleurs, doit se poser la question de savoir si elle est encore vivante ». Pour un jeune homme se posant des questions sur le lien matrimonial : « Les chinois comparent le mariage à une place forte : ceux qui sont à l'extérieur cherchent à y pénétrer ; ceux qui sont à l'intérieur cherchent à en sortir. ».

Emploi des métaphores, bien sur, toujours adaptées au problème du patient, à partir des noms de points, comme nous venons de l'entendre, et aussi des grandes lois de la physiologie énergétique chinoise. Connaître ces règles de circulation de l'énergie et leurs rapports avec l'environnement est une source de création pour le thérapeute : Pour un constipé migraineux, : « nous allons tonifier l'énergie du méridien gros intestin qui est en déficience chez vous, et attirer ainsi l'énergie de votre foyer supérieur au centre du crâne qui est en excès ». Dans le domaine de la gestion des émotions,

j'emploie la roue des cinq éléments, auxquels correspondent les cinq émotions principales et j'utilise la qualité particulière de chacune de ces émotions pour mobiliser les ressources du patient. Cette utilisation des émotions, à la manière chinoise, est particulièrement utile et efficace, car elle apprend au patient à utiliser toutes ses émotions, des plus tristes aux plus joyeuses. Nos patients sont surpris par l'utilisation particulière de ces émotions. Dans notre culture occidentale, fortement influencée par la pensée cartésienne, nous avons tendance à classer en catégories. Ainsi, les émotions sont positives ou négatives. Autant il est facile de trouver des émotions négatives, peur, colère, jalousie, tristesse, nostalgie, dégoût, autant il est difficile d'en trouver de positives, à l'exception de la joie et de ses dérivés. Pour les chinois, ce qui tournerait au drame, serait l'absence d'émotion. Sur ce point de l'utilisation des émotions, le taoïsme diverge de la vision bouddhiste. L'émotion est l'élément moteur du changement. Sans émotion, pas de phase de transition, pas de destructuration, pas d'évolution. Cette vision dynamique de l'émotion est en accord avec la force sémantique du mot émotion, motion, mouvement, mise en marche. Sur un plan pratique, nous faisons « visiter » les cinq émotions primordiales au patient, pendant le travail en transe hypnotique. Cette habitude aux émotions agit comme une véritable « vaccination » psychologique qui renforce la compétence du sujet dans le domaine de la gestion et de l'utilisation des émotions.

Métaphores, recadrages ; mots adaptés mais aussi silences mobilisateurs et pauses : « Pendant cinq minutes nous n'allons pas parler, pour permettre.... A cette partie profonde de vous même qui contrôle.. ; les énergies, de travailler.... A la mise en place.... de ce qui est nécessaire... au changement ».

Lors de mon deuxième voyage en Chine je découvris le Qi Gong, merveille d'art de vivre chinois que j'inclus aussitôt dans mon approche ericksonienne. Nombreux sont nos patients, ou nos élèves qui n'avaient pas réussi à intégrer la lévitation dans leur travail d'auto-hypnose et qui ont réussi par la pratique du Qi Gong. Ces mouvements lents, sur place, faciles à exécuter, accessibles aux enfants, aux sportifs, aux vieillards ont une action rapide sur le corps et sur l'esprit. Augmentation de la résistance à l'effort, amélioration de la souplesse et de la force. Meilleure concentration et développement de l'activité créatrice.

Le feng shui, art de vivre en harmonie avec son environnement est une source inépuisable de conseils comportementaux : choix et couleur des habits et des accessoires ; orientation et décoration du lieu de travail, du bureau, de la chambre, du salon ; toutes ces petites modifications, sensées répondre à des lois énergétiques immuables sont le point de départ de grands changements chez mes patients. Marie est toquée ; son esprit est occupé en permanence par des idées parasites. Dès qu'elle rentre chez elle, elle pense au travail qu'elle a laissé au bureau et elle est obsédée par cette idée jusqu'au coucher. Nous lui apprenons, pendant la phase thérapeutique de la séance d'hypnose, que les règles du feng shui préconisent dans ce cas de placer deux représentations de lions de chaque côté de la porte d'entrée. Les félins bloquent l'entrée des énergies perverses. Deux peluches achetées dès la sortie de mon cabinet furent placées par notre patiente aux endroits indiqués et transformèrent positivement la vie de Marie.

Enfin nous ne pouvons pas terminer sans mentionner l'apport, sûrement majeur de l'utilisation de trois grands textes classiques chinois, le Tao De King, le Yi King et le Tchouang Tseu. Le premier, écrit par Lao-Tseu à une époque où nos ancêtres les gaulois ne possédaient pas l'alphabet, est pour nous une source inépuisable de métaphores, notamment celles qui font réfléchir sur les notions, de conscience, de réalité, de place dans la société ou la famille, de vide et de plein, notions puissamment mobilisatrices lorsque nous les proposons à nos patients en transe. Notions qui orientent vers cet « ici et maintenant » dont les tenants des philosophies extrême-orientales nous rebattent les oreilles mais qui correspondent bien à l'action thérapeutique princeps de l'hypnose, défendue par Thierry Melchior : créer du réel et ancrer le patient dans cette réalité.

Bien que trente rayons convergent au moyeu,
C'est le vide médian qui fait marcher le char
L'argile est employée à façonner les vases,
Mais c'est du vide interne que dépend leur usage

Le second, le Yi King, nous a permis d'introduire le monde magique et dynamisant des symboles et des proverbes pour organiser l'univers désordonné de nos patients :

Si la base est solide, la maison est solide.

L'échec est le fondement de la réussite

Ce livre trop souvent utilisé en occident sur un mode divinatoire est en fait un merveilleux outil d'orientation de l'action vers la résolution des problèmes. Basé sur l'utilisation des symboles il permet d'incorporer leur effet dynamisant au propre effet dynamique de la transe hypnotique. Cette symbiose entre l'Orient et l'Occident est la base d'une approche thérapeutique particulière, efficace, respectueuse, artistique, une hypnose psychodynamique qui valorise le patient en lui redonnant le premier rôle dans le processus qui aboutit au changement.

Le troisième, le plus important, écrit au quatrième siècle avant Jésus-Christ, par un dénomé Tchouang Tseu est une mine de conseils, de réflexions, de sages conseils. Il décrit la vie simple des chinois de cette époque, grands et petits, princes et paysans. C'est un des traités de psychologie les plus élaborés et le plus simple ; pour nous occidentaux, un équivalent des meilleures pages de William Shakespeare. Le célèbre chapitre dans lequel Tchouang ne sait plus s'il rêve qu'il est papillon ou s'il est un papillon qui rêve qu'il est Tchouang, est un bijou de description de l'état dissociatif que nous connaissons bien par ailleurs. .

Ces trois livres, comme tous les Classiques chinois sont basés sur les cinq notions primordiales d'engendrement du processus vital : adaptation, utilisation, changement, sens de la vie, respect. Ces cinq notions, forment aussi la clef de voûte de l'approche ericksonienne.

Nous venons de parcourir un chemin, qui nous a éloigné de notre propos de départ, les rapports entre pensée chrétienne et taoïsme sur la question des Origines ; ceci nous a permis de mettre en évidence les liens qui n'existent pas en apparence, mais que ne demandent qu'à être tissés entre l'approche hypnotique et la philosophie taoïste.

Nous allons terminer en racontant une expérience qui, lors d'un séminaire de formation à l'hypnose, aux environs de Moscou, nous a permis de comprendre la réalité de ces liens.

Un vent léger agite les feuilles des hêtres et des bouleaux, qui protègent sous leur ombrage, une cinquantaine d'étudiants pratiquant le Qi Gong. Le parc où ils évoluent, dans les environs de Moscou, est superbe en cet après-midi d'automne. Svenigorod, verdoyante colline, enchâssée dans une boucle de la Moskova, ville aux mille carillons, chantée de tout temps par les artistes, est un véritable paradis.

Médecins et psychologues, venus des quatre coins de l'ex-empire soviétique, sont réunis là, pendant une semaine, pour étudier l'hypnose médicale. Je suis l'un des animateurs de cet enseignement, et le programme est très chargé huit à neuf heures de cours quotidiens. Ce rythme n'est pas facile à soutenir, autant pour moi que pour les élèves. Cependant, ma pratique quotidienne du Qi Gong, e fin de journée, me permet de récupérer et d'aborder, chaque matin, la journée d'enseignement en pleine possession de mes moyens. Les étudiants avaient remarqué, l'a dernier, que cette pratique me permettait de rester en forme tout au long de mon séjour moscovite. Leur timidité, ou la crainte de me déranger, ne leur avait pas permis, alors, de me demander de se joindre à moi pour pratiquer. Cette année, les anciens me connaissent mieux et dès le premier jour, avec mon chaleureux, accord ils m'accompagnent, en début de soirée, sur les bords de la Moskova, pour découvrir les richesses du Qi Gong. Ces étudiants ne connaissent pas la philosophie ou les lois de l'énergétique taoïste. Par contre, ils sont tous spécialistes des techniques d'hypnose et pratiquent régulièrement l'autohypnose. Cette maîtrise dans le domaine de la transe leur permet de ressentir, dès la première séance, la circulation bénéfique du Qi dans leur organisme.

Pour cette raison, une grande énergie se dégage de notre groupe, ce jour-là, pendant notre pratique. Nous sentons cette force qui circule, sans entraves, entre nous et à l'intérieur de chacun des participants. Nos mains superposées se rapprochent lentement de notre corps pour clôturer l'exercice, o alors que les derniers rayons du soleil couchant font vibrer de mille feux les couleurs fauves du sous-bois. L'impressionnant silence met en relief un chant d'oiseau qui se mêle au clapotis de la douce rivière. Au même instant, les cloches du monastère voisin se mettent à carillonner pour inviter à la prière du soir. Scintillement du fleuve, bruit des cloches, parfums du sous-bois, bien-être physique, tout se mélange en cet instant magique. Nous perdons les notions de temps, d'espace, de lieu. Il n'existe plus de barrières de langues, de cultures, de croyances, de races. Nous ressentons l'impression « sur-naturelle », d'appartenir à une totalité, d'être reliés à cette force qui anime tous les éléments vivants autour de nous, d'être protégés et aimés, de boire à cette source énergétique originelle qui, pour les sages chinois évoquerait le Tao, pour Jean L'évangéliste l'origine du Verbe, ou cette notion « Essentielle » que la plupart d'entre nous, dans le groupe, appelons : Dieu.

Pour conclure, bien que cela ne soit pas l'objet principal de cet article, je précise que lors de mes séances d'hypnose, j'utilise les concepts de base de la philosophie orientale ; mes patients écoutent ainsi pendant la transe ces phrases qui leur parlent de vide et de plein, de juste milieu, du lien terre ciel, du triple lien énergie, forme, esprit, de la loi des cinq éléments, de la notion de non agir et ils utilisent, à un niveau profond.. et superficiel, les messages, les métaphores, les paraboles pluri millénaires, vides de prétention et pleines d'énergie et de sens.

Bibliographie

Cheng François : Le vide et le plein (Seuil)
Cinq méditations sur la beauté (Albin Michel)

Cheng Anne : La pensée chinoise (Seuil)

Lao Tseu : Tao Te King

Le Tchouang Tseu

Le Yi King

Billeter Jean-François : Leçons sur Tchouang Tseu`

Michel Vinogradoff : Le Yi Jink (Ed. Dervy)