

QUATRE VOIES POUR PLONGER EN SOI

Comment accéder à ce monde sous-terrain riche de ressources insoupçonnées ? Jean-Marc Benhaiem, médecin et hypnothérapeute, propose quatre chemins à la portée de tous pour révéler ce qui échappe au conscient. Laissez-vous guider.

PAR **AUORE AIMELET**

“**J**e veux que mon inconscient me guide ! » C'est la première erreur que l'on commet, d'après Jean-Marc Benhaiem, médecin hypnothérapeute, dont le dernier ouvrage, *L'Art de l'hypnose avec François Roustang*, vient de paraître chez Odile Jacob. « Accéder au non-conscient ne relève pas de la volonté, explique-t-il. Mieux vaudrait être dans l'intention de le laisser s'exprimer, de favoriser son émergence. » Et pour cela, il faut sortir du contrôle. « S'éloigner du mental qui réfléchit pour incarner le corps qui ressent, débrancher le cortex qui raisonne pour réactiver le sous-cortex qui, automatique, résonne toujours en fonction de ce qui est bon pour soi. » Lâcher prise, tout le monde le peut. « On a gardé en mémoire cette posture animale, archaïque, qui est aussi celle du nourrisson. On l'a simplement utilisée de moins en moins. Il s'agit donc de la retrouver, non pas en permanence, mais plus régulièrement. » Un chemin vers l'inconscient existe. Mieux encore, « des » chemins. Aucun préparatif n'est nécessaire : installez-vous confortablement pendant une dizaine de minutes et plongez en vous-même.

1. LA MÉDITATION

La pleine conscience pourrait se renommer « pleine non-conscience », selon Jean-Marc Benhaiem. « Certains, comme Fabrice Midal, l'appellent d'ailleurs “pleine présence”. Car il s'agit bien de déplacer son attention sur ce qui se passe au présent, d'être véritablement présent à soi. On a le droit de circuler dans le monde mental, le tout est de ne pas s'y accrocher pour gagner en fluidité. Observer ce qui arrive, l'accepter et le laisser se dissiper naturellement. » Ce principe ressemble à la « libre association » de la cure psychanalytique, où le patient est invité à dire tout ce qui lui passe par la tête.

L'EXERCICE. Concentrez-vous sur ce qui se passe en vous, ici et maintenant. D'abord votre souffle, sans en modifier le rythme. Puis passez en revue les informations transmises par vos cinq sens. Que voyez-vous ; votre bureau, une lampe ? Qu'entendez-vous ; le bruit de la pluie ? Avec quoi êtes-vous en contact ; l'assise du fauteuil ? Que sentez-vous ; l'odeur du bois, de la clim ? Quel goût avez-vous dans la bouche ; le dentifrice ? Vos pensées vont et viennent, ne cherchez pas à les dompter. De même, laissez monter en vous une émotion. Quelle est-elle ; un fond de chagrin, un sentiment de joie ? Observez simplement ce qui vient de l'intérieur.

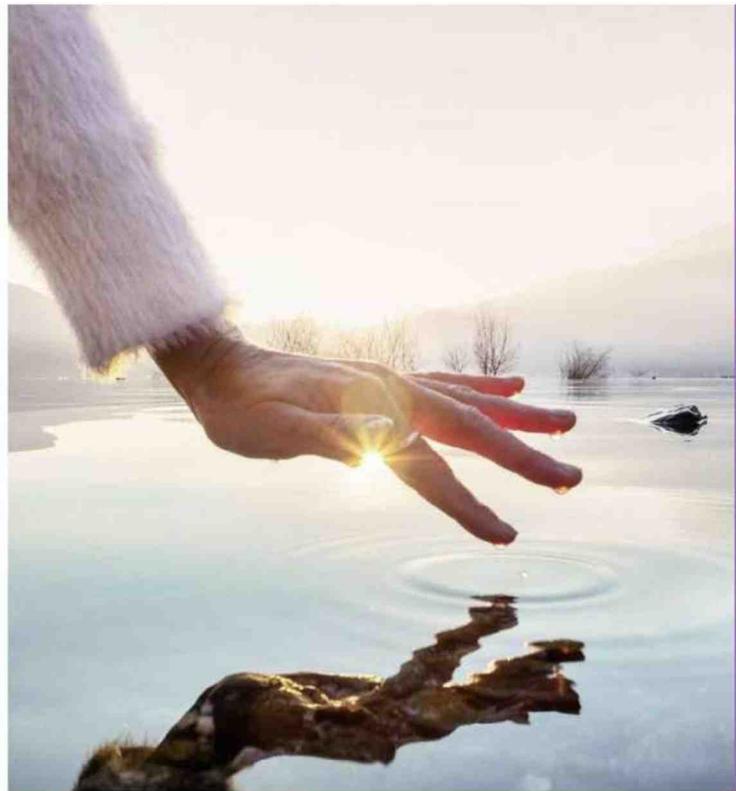
2. L'AUTOHYPNOSE

Pourquoi l'hypnose fonctionne-t-elle quand on veut arrêter de fumer, par exemple ? « Parce que les artères et les poumons savent très bien que le tabac est toxique ! Tandis que la tête, elle, estime qu'une cigarette est



nécessaire, qu'elle est une pause bien méritée. » En séance, c'est au corps que s'adresse un praticien en hypnose. « Mais on pratique tous l'autohypnose tout le temps ! Pour s'adapter, dépasser un échec par exemple, ou changer d'état d'esprit. » On peut donc y avoir recours dans l'intention précise de réveiller son inconscient.

L'EXERCICE. Videz-vous la tête. « Commencez par visualiser le contenu de votre pensée, vos soucis, vos ruminations, tout ce qui encombre votre esprit, et faites-en une pelote de laine par exemple, ou une balle. Puis imaginez-la s'aventurer en vous-même. Peu à peu, elle descend dans votre cou, longe vos bras, traverse votre bassin, poursuit sa route dans vos jambes, vos pieds. Continuez jusqu'à ce que la tête soit entièrement vide. »



3. LA PRATIQUE ARTISTIQUE

« Pour entrer dans la création, il faut lâcher toute maîtrise et retrouver l'aléatoire, le doute, l'incertitude. Entre le conscient et le non-conscient, le cerveau passe par un état de confusion. Les artistes reconnaissent souvent vivre ces instants de grâce où, en plein marasme, ils sont surpris par une illumination qui surgit. »

L'EXERCICE. Les portes d'entrée les plus faciles sont le dessin et l'écriture automatiques, parfois qualifiés de projectifs, intuitifs ou guidés. Vous n'avez besoin que d'une feuille ou d'un carnet dédié à cette pratique et d'un stylo ou de quelques crayons de couleur. Partez d'un thème (la confiance, l'amour...) ou d'une question qui vous taraude et couchez sur le papier ce qui vous vient à l'esprit. Ne cherchez pas à « bien » dessiner ou à écrire « correctement », n'essayez pas non plus de traduire ou de commenter le résultat. L'idée est de vous laisser porter par le flux. Si vous êtes mélomane, essayez la musique intuitive, et si vous aimez la 3D, la sculpture.

4. LA RELATION AU VIVANT

« Pour plonger en soi, on peut aussi se mettre à l'unisson avec le monde du vivant, le monde des vivants. Car c'est auprès des autres qu'on se révèle aussi à soi-même, que des sensations, des émotions, des pensées, des images enfouies réapparaissent. » Le contact avec la nature, les animaux, les enfants font toujours écho.

L'EXERCICE. « Observez autour de vous de façon scientifique : comptez le nombre d'arbres ou d'enfants, remarquez la couleur de la mer ou de l'animal. Puis ne faites plus appel au mental. Laissez-vous ressentir. » Êtes-vous à l'aise dans ce lieu, auprès de ces êtres vivants ? Respirez-vous calmement ? Vous sentez-vous en sécurité ? Avez-vous l'impression d'être à votre place ? « Tout cela, votre corps le sait. Il s'agit simplement de passer d'une perception extérieure à une perception plus intérieure. » De vous imprégner de la puissance de la nature, de retrouver votre nature sauvage ou de redevenir un enfant. ●

ET LE SOMMEIL ?

Si vous ne parvenez pas à vous laisser aller, il reste une dernière solution : la sieste. Des chercheurs¹ de Sorbonne université-Institut du cerveau ont exploré la toute première phase de l'endormissement en exposant des participants à des problèmes mathématiques. Passer au moins quinze secondes entre la veille et le sommeil triplerait les chances de trouver la solution. L'inconscient serait-il plus intelligent ?

1. « Sleep onset is a creative sweet spot »
 (Science Advances, décembre 2021).

