

NEXUS

Sortir de l'AUTO-HYPNOSE pour **PLONGER** DANS LA VIE

Crèmes solaires

Les nanos veulent
notre peau !



Chirurgie psychique

Le mystère Alex Orbito

Entreprises libérées

Le bonheur
est dans la boîte !

Équitation

Un esclavage
aristocratique

Khéops

Intrigues sous
la Pyramide

Bilderberg 2014

60 ans de
pouvoir occulte

Exologie

Pourquoi nous
ne sommes pas
prêts au contact



Alimentation

Des métaux lourds
dans le bio

M 03806 - 93 - F: 6,90 € - RD



ÉDITION FRANÇAISE

Tous sous hypnose : peut-on sortir de la transe ?

Par Maud Avril

Sans le savoir, vous avez déjà été en hypnose. Vous l'êtes même régulièrement chaque jour de votre vie. Pas étonnant, vu que votre meilleur hypnotiseur, c'est vous-même ! Décodé et maîtrisé, ce phénomène psychique naturel qu'est l'hypnose est bien plus riche que peuvent le laisser croire ses exploitations spectaculaires. Et loin d'anéantir notre libre arbitre, il constitue une voie royale vers l'autonomie.

©Piskunov/Getty Images/Verita

A

bsorbé par votre lecture, envoûté par une musique qui passe à la radio ou rêvassant au volant de votre voiture, vous oubliez le temps, vous êtes ailleurs. Puis, après un moment, vous « revenez à vous ». Vous venez de sortir d'une transe¹ légère, « la transe ordinaire de tous les jours », selon l'expression de Milton Erickson, le plus grand hypnothérapeute du xx^e siècle². Ainsi, l'état hypnotique est une fonction naturelle propre à chacun d'entre nous. Pas besoin d'un hypnotiseur pour nous y plonger plusieurs fois par jour. Les hypnoses sont multiples et partout... Certaines sont constituées de nos habitudes de fonctionnement, de nos conditionnements, des jugements que nous portons sur nous-mêmes et sur le monde, sur ce que l'on croit être la réalité. Il y a aussi ces croyances qui nous font dire : « Je fume parce que je suis stressé » ; « Tout ce que je fais est nul » ; « Je n'ai pas la force de... » ; « Je n'ai pas confiance en moi » ; etc., ce que l'hypnothérapeute américain Daniel Araoz appelle l'autohypnose négative. La prise de conscience de ces mécanismes agissants constitue un premier pas salvateur. Il existe ensuite différentes voies pour s'en libérer, dont la plus paradoxale, a priori, est... l'hypnose comme voie d'accès à l'inconscient pour changer et réorganiser nos modes de pensée et de fonctionnement.



Hypnos, dieu du sommeil.

À propos de l'auteure

Ethnologue de formation, Maud Avril est aujourd'hui hypnothérapeute et coach en développement personnel à Paris. Elle est membre du Syndicat national des hypnothérapeutes.



Fantasma et confusion

L'hypnose a toujours intrigué et surtout suscité une certaine méfiance, alimentée notamment par « l'exposition » des hystériques mise en scène par Charcot³ à la Salpêtrière et plus tard par l'hypnose de spectacle. Son étymologie (Hypnos, dieu du sommeil) prête aussi à confusion et nous fait croire qu'il s'agit de sommeil ou de passivité. Ainsi, pour un grand nombre encore, l'hypnotiseur (de spectacle ou de cabinet) a le pouvoir de déposséder son sujet de toutes ses facultés de contrôle et de le manipuler à son gré par des procédés plus ou moins invisibles.

Un état modifié de conscience

À ce jour, il existe plus de 13 000 publications scientifiques sur le sujet et aucune définition n'est univoque. Cependant, l'acception la plus commune définit l'hypnose comme un état modifié de conscience, distinct de l'état ordinaire. Que permet ce changement de fonctionnement psychique ? Pour l'hypnothérapeute Daniel Araoz, « l'hypnose met en jeu une activité mentale plus expérientielle que critique, plus subjective qu'orientée vers la réalité extérieure, concernant plus des processus primaires que secondaires et plus en relation avec le fonctionnement de l'hémisphère non dominant [droit] et où le sens critique est en veille. Non pas de manière continue mais plus par intermittence ». » Pour le psychiatre Jean Godin

(1991), l'hypnose est « un mode de fonctionnement psychologique dans lequel un sujet, grâce à l'intervention d'une autre personne, parvient à faire abstraction de la réalité environnante, tout en restant en relation avec l'accompagnateur. Ce débranchement de la réaction d'orientation à la réalité extérieure, qui suppose un certain lâcher-prise, équivaut à une façon originale de fonctionner à laquelle on se réfère comme à un état. Ce mode de fonctionnement particulier fait apparaître des possibilités nouvelles d'action de l'esprit sur le corps, ou de travail psychologique à un niveau inconscient. »

* In Godin, J. (1992), *La Nouvelle hypnose. Vocabulaire, principes et méthode*, p.109.



© Debby Wong/Corbis

Nous sommes tous sous influence et conditionnés, et l'état hypnotique peut nous affranchir de cette transe aveuglante. À l'inverse du cliché, l'hypnose n'endort pas ; au contraire, elle réveille.

Le psychiatre et psychologue Jean Godin récusé ce fantasme en expliquant que, dans le cas de phénomènes extravagants⁴, il s'agit plutôt d'une soumission consentie, induite par la croyance d'un sujet en une hypnose coercitive : « L'hypnose est le support de la croyance, explique-t-il. Si je pense vraiment que je puis devenir soumis à quelqu'un, cette croyance peut, à la limite, devenir vraie pour moi. Ce phénomène, banal malgré sa gravité, est peu et mal connu. Il est à l'origine de l'erreur historique de l'hypnose, confondue avec la suggestion⁵. »

L'hypnose est aussi parfois le prétexte (inconscient) pour certains à se laisser aller à des comportements qu'ils n'assumeraient pas autant s'ils étaient réalisés de manière consciente.

Plus intéressant encore, l'hypnose comme outil de changement en thérapie et en développement personnel révèle un paradoxe inédit : nous sommes tous sous influence et conditionnés, et l'état hypnotique peut nous affran-

chir de cette transe aveuglante. À l'inverse du cliché, l'hypnose n'endort pas ; au contraire, elle réveille.

Dialogue conscient/inconscient

La voie du réveil en hypnose, c'est pour certains celle d'un dialogue entre le conscient et l'inconscient, qui, à l'état ordinaire, n'ont pas l'habitude de se concerter (nous fonctionnons à plus de 90 % de manière inconsciente, c'est-à-dire automatique).

Jean Dupré⁶, co-auteur avec Kévin Finel de *Démocratie sous hypnose*, précise : « L'hypnose permet ce dialogue du conscient vers l'inconscient. C'est comme permettre une dissociation. C'est-à-dire se désidentifier de ce qui est dysfonctionnel chez nous, sortir de l'illusion qui me fait croire que je suis capable ou pas, courageux, peureux, stupide, intelligent... Rien de tout ça n'est vrai, je peux qualifier mes comportements d'une certaine manière, à un certain moment, mais je ne suis pas mes comportements. Je suis toujours en changement potentiel. Le rôle de

L'hypnose, c'est d'ouvrir la porte entre ces parties de moi et de dire à la partie qui a besoin : ça, j'ai besoin d'apprendre à le changer. Sortir de la transe, c'est se désidentifier d'une réalité, se rappeler que ce qu'on pense être la réalité n'est qu'une fiction structurée par notre histoire et nos apprentissages précédents. Si on apprend comment fonctionne la partie automatique [l'inconscient], on apprend à la reprogrammer ou à la déprogrammer pour qu'elle se programme de manière nouvelle selon les cas. Quand je déprogramme, le cerveau n'efface pas les anciennes façons de faire, les circuits neuronaux existent toujours et c'est si la nouvelle possibilité est plus intéressante qu'elle prendra le pas sur l'ancienne par la répétition et l'émotion. »

Être conscient autrement

Les différents témoignages de personnes ayant vécu une expérience d'hypnose décrivent bien qu'elles sont conscientes de ce qui se passe et de ce qui se dit mais différemment⁷, avec une attention intérieure accrue au détriment d'une attention portée sur le monde extérieur (comme on le fait plus ou moins d'ordinaire). Elle relie notre conscient et notre inconscient pour retourner à la source de nos fonctionnements ancrés et en découvrir d'autres comme nous venons de le voir plus haut. Ce « déplacement » donne un autre cadre, un point de vue différent. Kévin Finel⁸ explique : « Pour prendre une métaphore, imaginons l'inconscient comme un domaine très vaste, très sombre. La conscience est comme une lumière qui éclaire une toute petite portion de ce domaine. Quand on change d'état de conscience, on décale, on bouge cette lumière pour qu'elle éclaire une autre partie de notre inconscient. C'est ce qu'on cherche avec l'hypnose : on est alors ni plus ni moins conscient, mais différemment conscient.

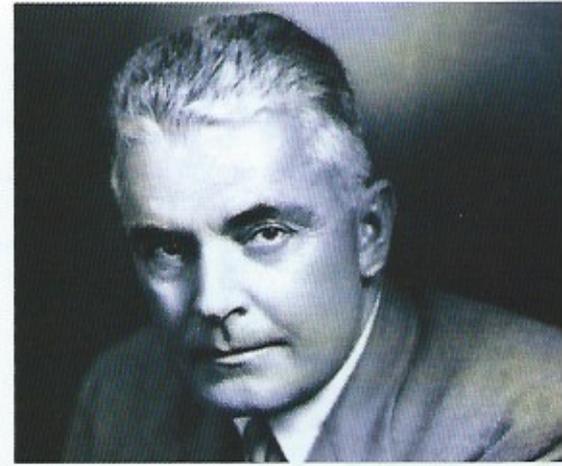
La conscience, c'est la partie de nous qui "assemble le monde", qui l'interprète, qui crée notre subjectivité. C'est ce qui permet d'avoir une vision, d'apprendre et de réagir. Si elle est toujours au même endroit, notre vision du monde devient figée : tout devient routine, c'est une forme de sommeil. Si, au contraire, elle bouge, notre regard se renouvelle, ainsi que notre

vision de nous-même et du monde. Cela permet une forme de prise de conscience, de "réveil".

Je pense que celui qui est libre, est celui qui fait l'expérience que sa conscience n'est pas figée à un seul endroit, mais qu'elle peut être partout : il explore alors une infinité de possibilités en modifiant de façon fluide son état de conscience. »

« Ego Observer » vs Hypnos

Dans la mythologie grecque, Hypnos, le dieu du sommeil, n'est pas le sommeil, mais son gardien, c'est-à-dire celui qui reste éveillé quand le monde est endormi. C'est le seul dieu qui a ce pouvoir sur les hommes et les dieux, et même sur Zeus. Dès lors, qu'est-ce qui veille quand nous sommes en hypnose et dans quelle intention ? Milton Erickson indique que dans la plupart des transes « il y a une partie du sujet qui est présente, qui observe tranquillement, et qui veille [...] c'est pourquoi certains patients soutiennent qu'ils n'ont pas été hypnotisés, car ils confondent cette fonction d'observation avec le fait d'être conscient au sens habituel du mot ». Il nomme ce phénomène « Ego Observer », l'observateur caché. Cela expliquerait également qu'un sujet ne peut jamais être forcé à agir sous hypnose contre son système de valeurs : il y a comme une surveillance omnisciente qui peut intervenir. L'hypnothérapeute humaniste Olivier Lockert⁹ nous raconte une anecdote à ce sujet, qui finit de contredire l'idée qu'un hypnotiseur peut manipuler un sujet tel un pantin : « Un de nos superviseurs, très suggestible, va au spectacle de Messmer [NDLR : l'hypnotiseur de spectacle québécois].



Milton Erickson

Celui qui est libre, c'est celui qui fait l'expérience que sa conscience n'est pas figée à un seul endroit, mais qu'elle peut être partout...

L'inconscient, ce pilote invisible

En hypnose, contrairement à la théorie freudienne, l'inconscient est tout simplement la métaphore qui caractérise tout ce qui échappe à notre conscience, à notre contrôle, ou encore à notre prédiction comme :

- la régulation et la coordination des fonctions biologiques : la température du corps, la circulation sanguine, le rythme cardiaque, la respiration, le battement des paupières, la cicatrisation, etc. ;
 - l'ensemble de nos connaissances : tous les souvenirs, les apprentissages, les ressources et savoir-faire que nous avons vécus consciemment ou non ;
 - la protection : il nous protège en mettant à l'écart les chocs émotionnels et les événements traumatisants (refoulement) ;
 - nos émotions... qui s'expriment par notre langage corporel et paraverbal, etc.
- Cela représente plus de 90 % de notre fonctionnement.

Ce dernier lui demande de faire le militaire et d'épauler un fusil. Il s'exécute en même temps qu'il observe la scène et sent bien qu'il répond à la suggestion. Mais quand Messmer a dit "maintenant, les ennemis arrivent, vous tirez!", il a pensé "je ne veux pas faire ça" et ses bras sont retombés. Il était le premier étonné! Il y a quelque chose en lui qui ne voulait pas faire ça et qui a réussi à bloquer l'Inconscient, malgré l'injonction de Messmer. »



Conscience supérieure

Pour Olivier Lockert, cette histoire illustre bien qu'au-delà du couple conscient/inconscient, il y a une Conscience et qu'elle est toujours présente, qu'elle nous protège. Cette prise de conscience est pour lui la véritable voie de sortie de transe. « Les neurologues qui s'intéressent à la Conscience disent que c'est un champ d'informations qui est là, qui est structurel, qui est nous, explique Olivier Lockert. C'est un champ qui remplit tout, qui connecte tout le monde et qui, en se densifiant, fait des petits cristaux de conscience et ces petits cristaux, c'est nous. On n'a aucune autre explication. Les gens étant conditionnés par leur éducation, leur environnement, etc., ce qu'on dit en hypnose humaniste, c'est que le plus difficile, ce n'est pas de mettre la personne en transe, mais c'est de la faire sortir de l'état de conditionnement (ou d'hypnose) dans lequel elle est depuis des années, de lui faire comprendre que ce sont ses conditionnements qui l'aveuglent et qui la rendent malheureuse. On est davantage là pour la réveiller... en la reconnectant à ce

Ce qu'on dit en hypnose humaniste, c'est que le plus difficile, ce n'est pas de mettre la personne en transe, mais c'est de la faire sortir de l'état de conditionnement (ou d'hypnose) dans lequel elle est depuis des années...

tout, à cette Conscience. Et comme la Conscience a un droit de veto, elle laisse le mécanisme automatique, donc l'Inconscient, diriger la barque, mais si jamais tu commences à avoir une réaction qu'elle réproouve, elle la bloque. C'est ce qui est arrivé à notre superviseur avec Messmer. »

Sortir de la transe

Pour Frédéric Vincent¹⁰, le mental est un hypnotique très puissant tant que nous n'en sommes pas réveillés. « Le mental génère une hypnose et l'outil hypnose sert à reconditionner notre mental conscient et inconscient en une autre qualité de mental conscient et inconscient. C'est se réhypnotiser mieux, explique-t-il. Se libérer de la transe c'est vraiment rentrer dans l'état de présence, c'est l'éveil, c'est revenir à l'état source de la Conscience, à l'Ego Observer. Tout le reste n'est qu'"états modifiés de conscience" générés par le mental et en partie par les états du corps (fatigue, digestion, énergie, etc.). Les différentes formes d'hypnose permettent l'accès à une transe plus aidante, qui va dans le sens de ce qu'on veut changer comme un blocage émotionnel, une phobie, etc. Elles visent toutes à retrouver du confort, du mouvement dans sa vie, du bien-être, même si l'on reste dans une identification aux états modifiés de conscience. »

Au-delà des différents styles enseignés et pratiqués, l'hypnose comme outil thérapeutique et de développement personnel nous signale qu'il est possible de se libérer de nos trances automatiques. Plus encore, elle nous le fait expérimenter. ■

Maud Avril

Notes

1. Bien que le mot transe soit connoté négativement, il est synonyme d'hypnose. En hypnose, on distingue trois niveaux de transe: la transe quotidienne, qui prend la forme de rêveries, la transe moyenne et la transe somnambulique.

2. Psychiatre américain [1901-1980]. Surnommé le « thérapeute hors du commun », le « magicien » ou encore « le sage de Phoenix ». Reconnu comme le plus grand hypnotiseur et thérapeute du 20^e siècle. Il bouleverse les conceptions de l'hypnose (à l'époque, classique et très directive), de la thérapie et de l'accompagnement. Bateson, Watzlawick, Weakland et Haley, de l'école de Palo Alto, le considèrent comme le père de la communication moderne.

L'hypnose ericksonienne naît dans les années 50 et va s'enrichir grâce aux élèves d'Erickson: Jay Haley, Jeffrey Zeig et Ernest Rossi.

3. Clinicien et neurologue français (1825-1893). Précurseur de la psychopathologie. Chef de file de l'école de la Salpêtrière, ses travaux sur l'hypnose et l'hystérie ont inspiré Freud pour fonder la psychanalyse. Pour lui, l'hypnose est un état pathologique propre aux hystériques. Cette théorie est aujourd'hui totalement invalidée au profit d'un mode de fonctionnement cérébral naturel.

4. Hors transe somnambulique qui correspond à un état de transe profond.

5. Godin, J. (1980), *La Nouvelle Hypnose. Vocabulaire, principes et méthode*, Albin Michel, 1998, p. 60.

6. Directeur de l'Académie de recherches et connaissances en hypnose ericksonienne - Arche Nice. Formateur et superviseur hypnose ericksonienne. Formateur hypnose conversationnelle. Cofondateur Arche Corporate. Coauteur de *Démocratie sous hypnose*, Thierry Souccar, 2012.

7. Selon les individus et leur capacité à lâcher prise et leur sensibilité.

8. Fondateur de l'Arche. Formateur principal. Auteur de *Auto-hypnose: Un manuel pour votre cerveau, Apprivoiser le changement avec l'auto-hypnose: Une nouvelle voie au service de votre liberté intérieure*, coauteur de *Démocratie sous hypnose*. Anime les « cabinets publics » qui consistent en démonstrations de séances d'hypnose pour en démystifier la pratique et les usages: www.arche-hypnose.com/cabinets-publics/

9. Président de l'Institut français d'hypnose humaniste & ericksonienne (IFHE), hypnothérapeute, enseignant international en hypnose, enseignant en PNL, auteur d'ouvrages dont *Hypnose, L'Hypnose humaniste*: www.ife.net/

10. Enseignant en autohypnose, PNL et hypnose, créateur de la PNLH (avec Kévin Finel), créateur du Zéro Mental. www.zeromental.net.

Isabelle Padovani :

« *Veillez sans cesse!* »

Parmi les enseignants spirituels qui fleurissent sur le Net et ailleurs, Isabelle Padovani occupe une place à part. Son approche et ses méthodes, très pragmatiques, constituent une sorte de « chaînon manquant » entre le développement personnel et la spiritualité. Vivifiant.

Comment l'approche de la Communication® aborde-t-elle la notion de transe, d'illusion ?

Mon approche est fondée sur une quête de libération du conditionnement et sur l'observation de ce qui le crée, ce qui le pérennise et ce qui le reconstruit. Donc, il s'agit d'aller voir quelle est l'origine de ce conditionnement, quels sont ses points d'ancrage et quelles sont ses modalités de renouvellement.

J'ai découvert que plus de 80 % de nos réactions au quotidien sont des réactions fondées sur des expériences passées et la plupart du temps sur des blessures du passé. J'ai fait le constat suivant: je me voyais cheminer à l'instar d'autres êtres sur une voie spirituelle depuis trente, quarante, cinquante ans, et les conditionnements restaient les mêmes malgré une pratique assidue. Au niveau du « noyau dur », il y avait toutes les blessures du passé toujours actives. Et comme je suis toujours à la recherche de ce qui est le plus efficace, je suis vraiment arrivée à cette conclusion que tant qu'on ne s'occupe pas de ses blessures du passé, on ne se voit pas, on ne va pas au fondement, au point d'assemblage de ce qui constitue le conditionnement, qui sont nos blessures du passé.

Dans la Communication®⁰¹, il y a cette première strate qui est « occupons-nous déjà de guérir nos blessures du passé », sans quoi nous sommes en permanence agis et hypnotisés par notre passé et à notre insu, c'est-à-dire au niveau cérébral et de nos autoroutes neuronales. Les événements douloureux que nous avons eus dans le passé filtrent notre réalité, ils conditionnent nos réactions dans le présent. En soignant ces blessures, nous donnons une petite chance au présent de pouvoir ensuite atteindre la deuxième hypnose, qui est l'hypnose au présent.

L'hypnose au présent, qu'est-ce que c'est ?

C'est le conditionnement qui vient de nos pensées indépendamment de nos blessures. Quand Marshall Rosenberg a modélisé le processus de la Communication NonViolente®, il a regardé ce qui nous empêchait de nous relier d'instant en instant à l'énergie de la vie qui nous traverse. Il a observé que ce qui concourait à cela, c'était le langage de la pensée. Notre langage intérieur est fondé sur des références absolues externes: « c'est bien, c'est mal », et surtout sur des causalités horizontales comme « je me sens bien parce que je discute

« Occupons-nous déjà de guérir nos blessures du passé », sans quoi nous sommes en permanence agis et hypnotisés par notre passé et à notre insu, c'est-à-dire au niveau cérébral et de nos autoroutes neuronales.

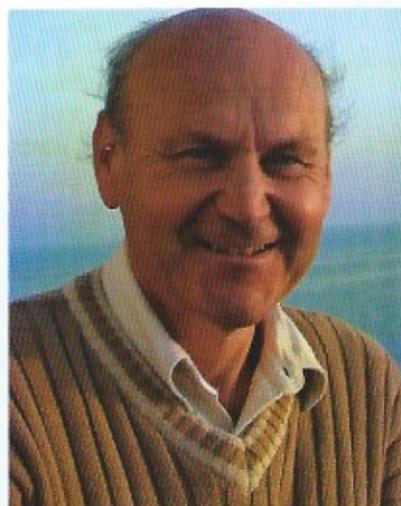
avec toi ». Eh bien non ! Ça, c'est un stimulus et non la cause : « *Je me sens bien parce que j'ai besoin de partager la Conscience, et parce que j'ai besoin de partager la Conscience alors j'ai de la joie en ce moment parce que nous parlons.* » Le fait que nous parlions là en ce moment, c'est juste un stimulus, et si, en ce moment, il n'y avait pas ce stimulus, mon besoin de partager la conscience serait toujours là. Donc pour moi, ce qui permet de sortir du conditionnement au présent, c'est d'être attentif à ce qui est vivant en nous et de distinguer les stimulus (que nous prenons pour des causes, alors qu'ils sont à l'extérieur de nous) de nos besoins véritables.

J'ai toujours ces instants premiers qui me font dire « *quel con ! Ça m'énerve !* », mais je m'en aperçois très vite. Alors je reviens à « *quels sont mes besoins qui sont la cause réelle de ça ?* ». Là où on est en hypnose, c'est qu'on est en réaction, on n'est pas en action, on n'est pas des actionnaires de notre vie, on est des réactionnaires. La question devient alors : « *Est-ce que j'ai envie d'être acteur ou réacteur de ma vie ?* »

Vous faites souvent référence à la Communication NonViolente®. Comment l'intégrez-vous ?

Pour moi, la CNV reste à ce jour l'un des processus les plus

Se prendre pour un « je » alors qu'il y a au moins toujours deux voix en nous qui parlent, c'est juste un manque de réalisme total.



David Ciussi, un enseignant spirituel décisif sur le parcours d'Isabelle Padovani.

puissants pour permettre la « traduction » de l'instant premier. Parce que, quand le stimulus arrive, tu ne peux rien y faire, mais dès que tu traduis ton jugement en besoin, tu retournes à l'action. La CNV nous aide à retrouver du pouvoir sur nous-mêmes. Si je suis dans une causalité horizontale du type « *je suis heureuse parce que nous parlons* », eh bien dès que la conversation va s'arrêter, je vais me sentir triste et je n'aurai aucun pouvoir parce que je crois que tu es la cause de ma joie. Alors que si je réalise que la cause de ma joie, c'est mon besoin de partager la conscience, je vais réaliser que notre échange est une stratégie parmi beaucoup d'autres et je vais pouvoir passer à l'action.

Je me souviens de ma première formation en CNV où je disais « *je ne peux pas* » et le formateur m'a répondu : « *Je ne peux pas, ça n'existe pas... C'est : "Je ne veux pas parce que je n'ai pas l'élan" ou "je ne veux pas parce que je n'ai pas les moyens"... c'est lequel dans ton cas ?* » J'ai répondu : « *Je ne veux pas parce que je n'ai pas les moyens.* » Il a poursuivi : « *Dans ce cas-là, est-ce que tu veux apprendre ?* » La réponse a été « *oui* » et soudain ça a débloqué quelque chose. Avec le « *je n'ai pas les moyens et je veux apprendre* », j'ai compris que cette impuissance que l'on ressent avec un « *je ne peux pas* » ou un « *je n'ai*

Isabelle Padovani sur le chemin de l'éveil

Née à Nice en 1964, Isabelle Padovani a pratiqué de longues années puis enseigné l'Onsei-do (pratique ancestrale japonaise) avant de devenir disciple de l'enseignant spirituel David Ciussi. Elle raconte¹ qu'en 2009, lors d'un séminaire intensif vers l'éveil, « *l'espace de la présence impersonnelle s'est dévoilé pour la première fois dans toute sa vastitude* ».

Depuis, explique-t-elle, « *je goûte l'émerveillement de chaque instant, l'ouverture, l'aventure de la relation, et la joie de partager une pédagogie de l'éveil avec chaque être me sollicitant pour cela...* ».

Quand on lui demande si elle est une « *éveillée* », elle répond : « *Je suis une veilleuse ! Dire je suis éveillée, c'est un état ; or, l'éveil, c'est la découverte de ce que nous sommes qui voit apparaître et disparaître les états. L'éveil ne peut pas être un état, s'il était un état, il aurait un début et une fin et l'éveil, c'est découvrir que nous sommes le veilleur qui est là en permanence. Le veilleur pour moi, c'est ce qui voit ce qui est présent.* » Son expérience de thérapeute et

de formatrice en Communication NonViolente® lui a permis de modéliser un processus de relation à soi et à l'apparent autre, la Communication®, qui attire l'attention autant sur notre nature véritable que sur les processus concrets permettant de transformer notre quotidien lorsque nous perdons de vue la réalité de qui nous sommes. Son intention est de partager un enseignement permettant à chacun de transformer sa vie quotidienne, donner à chaque être les moyens d'être un « *veilleur de l'instant vivant* », plutôt que d'attendre un hypothétique « *éveil* » que rien ne saurait provoquer.

Elle anime des rencontres en France, en Belgique, en Suisse et au Québec et forme des praticiens en accompagnement individuel au sein du Centre pour la Communication (www.communication.center). Elle diffuse aussi son enseignement à travers des vidéos postées sur YouTube².

1. Sur son site <http://onsei-do.blogspot.ch/p/parcours.html>

2. Sur sa chaîne <http://bit.ly/communication> (plus de 200 vidéos gratuites).

pas l'élan », ou encore un « je n'ai pas les moyens », et parfois les dieux, n'existe pas ! Donc, là où il y a transe, hypnose, c'est que nous croyons que nous sommes impuissants.

Que se passe-t-il ensuite ?

On peut passer à la vision claire, le retournement de conscience. Pratiquer le retournement de conscience est simple. C'est tourner son attention vers un objet sensoriel, émotionnel ou une pensée, peu importe, qui nous traverse, l'observer et ensuite tourner son attention vers ce qui perçoit, et découvrir quelle est la qualité de ce qui perçoit. Par exemple, il y a un objet « tristesse », est-ce que ce qui perçoit la tristesse est triste ? On va toujours découvrir la même chose... : non. Ce qui perçoit la tristesse est un vaste espace tranquille, qui n'est pas affecté par la tristesse. On s'aperçoit que c'est un « calme silencieux ». Et ensuite, je goûte « ce calme silencieux » dans toutes mes cellules. Une fois que je laisse mon corps baigner dans ce calme silencieux, je pose la question : « Qu'est-ce que ce "calme silencieux" a l'élan de faire pour cette tristesse ? » On va toujours trouver la même chose : de la compassion. Et on va faire savoir à cette tristesse qu'elle peut venir se déposer dans cet espace calme et silencieux, qu'elle a sa place, sans rien changer. On va voir comment c'est pour cette tristesse d'être accueillie dans cet espace. Elle va rester triste mais calmement. Et là, on va découvrir ce qu'est la quiétude, cette capacité d'être tranquille avec ce qui nous traverse.

Vous dites qu'« on pense avec les mots qu'on nous donne » et vous proposez ainsi de privilégier l'utilisation d'eneis à celle d'ego... J'ai une formation d'orthophoniste. J'étais passionnée par la linguistique, par les mots, par le langage, et notamment comment le langage affecte notre pensée et notre vision du monde. Je me souviens que dans l'annexe de 1984, George Orwell montre que si l'on enlève aux gens certains mots et

certains concepts, on les tient. Si tu enlèves, par exemple, le concept de liberté, comment penser « je veux être libre » ? J'ai lu ça à 17 ans et ça m'a tellement marquée ! Donc, je suis toujours très vigilante aux mots et, depuis une quarantaine d'années que je suis dans une quête spirituelle, je vois que le mot ego est le mot le plus destructeur que j'ai rencontré... Alors qu'à la base, il veut juste dire « moi », « Je ». Je constate que, lorsqu'il est utilisé, en tout cas dans les milieux spirituels et certains milieux de développement personnel, on se retrouve avec un ego qui est *persona non grata* et cela devient même la bête à abattre !

J'ai donc abordé l'ego sous différents aspects², le premier étant eneis. Héraclite dit qu'« on ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve ». « Moi » est une notion très conceptuelle. « Moi » n'existe pas. Ce que j'étais il y a une seconde n'existe plus maintenant pour la simple raison que « je suis un ensemble de réactions qui s'agissent au fil des stimuli ».

Et il y a différents aspects de ce que j'appelle « moi », il y a des parts, il y a des aspects d'un être, qui sont assemblés dans une matrice de fonctionnements et qui, selon les circonstances, s'activent. Dans le bouddhisme, c'est une notion très courante. Ils parlent des graines qui sont au sous-sol de la cave et qui, suivant le contexte, arrivent et émergent dans le salon de l'être. Et suivant les circonstances, certaines graines de l'être s'activent plus ou moins.

Se prendre pour un « je » alors qu'il y a au moins toujours deux voix en nous qui parlent, c'est juste un manque de réalisme total. Et la seule stratégie que nos parts connaissent pour attirer notre attention, c'est de se coller à notre œil. Et on est comme hypnotisé par la part qui a pris le dessus, la stratégie de chaque aspect étant toujours la même : un aspect qui veut qu'on l'écoute, qui craint de ne pas avoir sa place va chercher à prendre toute la place pour qu'on l'écoute. C'est ce qui nous donne l'illusion du « je ». Chaque aspect dit « je ». La part qui arrive et

Pratiquer le retournement de conscience est simple. C'est tourner son attention vers un objet sensoriel, émotionnel ou une pensée, peu importe, qui nous traverse, l'observer et ensuite tourner son attention vers ce qui perçoit, et découvrir quelle est la qualité de ce qui perçoit.

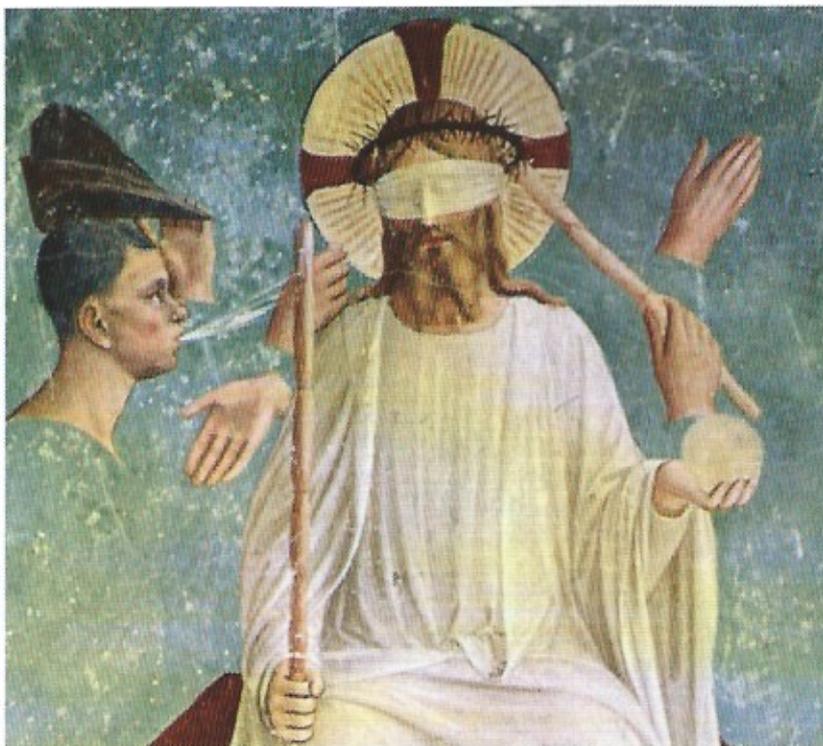
qui se colle à mon œil dit « je ». Cela donne une illusion de continuité parce qu'il y a toujours un « je » mais, en réalité, il n'y a aucune continuité. Il y a des successions de personnages, de parts qui émergent et qui, très souvent, sont en opposition dans leur stratégie. Tant que je crois qu'il y a un seul « je », le « je » qui m'hypnotise, qui se colle, va réagir violemment avec les autres « je » qui arrivent, puisque chacun croit qu'il ne peut en rester qu'un, et ce sera le « je » le plus fort.

Lorsque l'on découvre que l'on est un « eneis », un « nous », on va pouvoir commencer à fonctionner en mode sociocratique, en mode non violent, en mettant nos multiples aspects autour de cette table. On va découvrir l'interdépendance et pratiquer la CNV avec eux. Si je n'écoute pas les besoins de chaque aspect, de chaque « je » qui veut prendre la place, je vais toujours payer le prix d'une décision qui est prise de façon non « égologique », c'est-à-dire non reliée à l'ensemble de mes aspects.

L'éveil est-il pour vous la voie absolue pour se libérer de la transe et de nos conditionnements ?

Je reprends ce que dit mon guide David Ciussi : « Être éveillé n'est pas la destinée de tout le monde, mais se libérer de la souffrance, oui. »

Et il y a des choses concrètes qui permettent de sortir de la souffrance (conséquence de nos conditionnements) comme la CNV, par exemple. Tu n'as pas besoin d'avoir eu une expérience directe mystique d'unité pour apprendre à regarder. En cet instant, plutôt que de penser « quel con ! », est-ce que je peux regarder quels sont mes besoins non nourris quand je vois cet être agir ainsi ? Apprendre à distinguer nos besoins de nos stratégies, regarder ce que je ressens et découvrir des sentiments dont je prends la responsabilité et non des sentiments qui sont des évaluations masquées, et voir comment je peux poser des actions concrètes pour nourrir mes besoins... : tout ça va permettre de rentrer dans le fleuve de la vie plutôt que d'être emporté par le



La Raillerie du Christ (détail), Fra Angelico, Florence. 1437-1446.

Tant que je crois qu'il y a un seul « je », le « je » qui m'hypnotise, qui se colle, va réagir violemment avec les autres « je » qui arrivent, puisque chacun croit qu'il ne peut en rester qu'un, et ce sera le « je » le plus fort.

tourbillon des pensées et de rester dans cette hypnose. La CNV reste un processus très concret et le retournement de conscience est simple. Je pratique cela tous les jours.

Jésus a dit : « *Faites retour, oui, il est proche le royaume*. » Ça, c'était pour dire par où aller [le retournement de conscience]. Ensuite, il a dit : « *Le Père et moi ne faisons qu'un* », donc il y a bien le Père et ce que je suis, deux aspects qui forment une unité, et j'ai à découvrir cette unité tout en découvrant qu'elle a deux façons de se manifester. Ensuite, il a indiqué quoi faire : « *Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimé* », c'est-à-dire en *agapè*, dans un amour qui est une action (et non un sentiment comme *philia*). Et enfin, il n'a pas dit : « *Soyez éveillé* » ou « *cherchez l'éveil* », il a dit : « *Veillez sans cesse*. » ■

Propos recueillis par Maud Avril

NOTES

1. www.communification.eu/
2. *Enfant-Moi pour l'Ego, Egologie...* cf. site www.communification.eu/
3. Matthieu 3:2, version d'André Chouraqui : « *Faites retour* » au lieu de « *Repentez-vous* ».
4. <http://communification11.blogspot.fr/p/veillez-sans-cesse.html>

Pour aller plus loin

Voir la vidéo « Un chemin vers la libération de la souffrance » : www.nexus.fr/video/conscience/querir-des-blessures-du-passe-isabelle-padovani/

Accessible par ce QR code :



POURQUOI NEXUS ?

Au-delà de toute idéologie politique et religieuse, *NEXUS* - qui signifie en latin: lien, entrelacs des causes et des effets; aussi employé dans la langue de Shakespeare pour désigner un réseau informel de personnes - considère les crises majeures qui défient nos sociétés comme autant d'opportunités de changement.

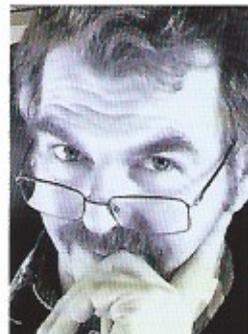
Nous avons le choix soit d'entretenir le semblant de consensus qui nous conduit dans le mur, soit de sortir du cadre, de bousculer les dogmes, de dénoncer les grandes mystifications, de revisiter les concepts établis. C'est cette dernière option que *NEXUS* retient pour participer, à son échelle, à une compréhension plus vaste de notre époque et de ses enjeux.

C'est pour tous ceux qui partagent cette envie d'une information libre - quitte à être inquiétante - que *NEXUS* s'efforce de documenter au mieux ces révélations, ces découvertes, ces innovations et ces initiatives qui dérangent.

NEXUS ne soutient en aucun cas l'expérimentation animale, même si certaines études citées dans ses pages y font référence. Quant aux informations relatives à la santé, elles sont délivrées à titre indicatif et ne sauraient tenir lieu de consultation médicale.

QUI FAIT NEXUS ?

Des professionnels de la presse en quête d'une information critique et exigeante; des individus sensibles à la magie de la vie; des hommes et des femmes curieux, comme vous.

L'équipe

David Denney,
directeur de la publication



Sylvie Gojord,
rédactrice en chef



Kim-Anh Lim,
assistante de rédaction



Géraldine Ballester,
secrétaire



Gérard Muguet,
graphiste-maquettiste



Oriane Faisandier,
assistante de rédaction



Denis Cochon,
réviseur-correcteur



Sophie Boille,
correctrice

Ont participé à ce numéro

Axel Rotella



Jérôme Dangmann



Maud Avril



Mireille Rasselet-Capt



Jocelin Morisson



Marc D'Angelo



Florence Nilsson



Alexandre Rougé



Pierre Enoff