

Hypnose Humaniste : une clé d'accès aux Rêves Lucides Éveillés Créateurs

Janvier 15, 2018 | Jean-Dominique POUPEL



L'**Hypnose Humaniste** est une évolution dans le monde de l'Hypnose, puisqu'elle propose non pas, d'entrer dans un état de conscience modifié, mais d'aller vers un état de conscience augmenté. Il n'y a donc plus de perte de conscience, mais une meilleure conscience des choses et de soi-même. L'hypnothérapeute est alors un guide et ne fait aucune suggestion cachée pour communiquer avec l'inconscient du patient. L'objectif est de gommer la cassure naturelle qui existe entre le conscient et l'Inconscient. C'est pour cela que l'on parle d'induction "**en ouverture**".

A la différence de l'hypnose Ericksonienne, de l'hypnose Classique et de la Nouvelle Hypnose qui dissocient le conscient et l'inconscient, l'Hypnose Humaniste fonctionne à l'inverse: elle les associe de manière à créer une « **conscience augmentée** ». C'est en quelque sorte une "**élévation** en transe hypnotique" à la place d'une "**plongée** en transe hypnotique". Chaque personne est **responsable** et **active** de son changement, son évolution, sa guérison. Et ce en pleine conscience.

Associer plutôt que Dissocier

Lors des séances d'Hypnose Classique, Nouvelle et Ericksonienne, les patients sont dans un **Etat Modifié de Conscience Dissocié** et sont soumis aux suggestions et manipulations du thérapeute qui communique avec l'Inconscient.



En Hypnose Humaniste, c'est le contraire: l'Etat Modifié de Conscience est un **Etat Modifié de Conscience Éveillé**. La personne est connectée à elle-même, consciente de son inconscient et donc décisionnaire. Le thérapeute est un pédagogue qui l'accompagne de ses propositions et lui permet de se « *réunir en elle-même, en l'éveillant afin de lui apporter plus de conscience, et de devenir elle-même le vecteur conscient de son changement* » (Olivier Lockert, co-fondateur de l'Hypnose Humaniste). La personne n'est plus soumise qu'à ses propres décisions. Guidée, elle trouve les solutions pour se soigner elle-même et s'adapte selon ce qu'elle a.

L'état Hypnotique Humaniste est un état hypnotique spécifique, dont la particularité est d'être ici et ailleurs. A la fois connecté au monde contextuel extérieur et au monde personnel intérieur. Comme quand une personne est assise à cheval sur le rebord d'une fenêtre, la moitié du corps d'un côté et l'autre moitié de l'autre, présente dans les deux lieux à la fois.

C'est un état qui n'est pas commun, puisque chacun a tendance à se dissocier *naturellement* dès qu'il n'est pas dans un état ordinaire de conscience. Par exemple lorsqu'on se plonge dans un livre ou un film, lorsque l'on est dans la lune, en train de conduire, ou simplement en train de s'endormir. C'est pourquoi, les premières expériences en Hypnose Humaniste sont surprenantes, à la fois simples et inhabituelles. C'est un peu comme se doter d'une nouvelle capacité (ou de découvrir une capacité latente). Cela demande un **temps personnel d'apprentissage et de découvertes**.

Le fait d'être associé lors des séances d'Hypnose Humaniste, présente un autre avantage. Etant conscient de son inconscient et connecté à lui, la personne entre dans une **représentation symbolique** immédiate de ce qu'elle a.

Elle communique avec son inconscient en utilisant le langage de l'inconscient : le **symbole**.

Une aventure au pays des symboles et des rêves créateurs

L'inconscient s'exprime tout le temps et tente en permanence de communiquer avec le conscient par plusieurs canaux dont les lapsus langagiers, les lapsus corporels et bien sûr, les rêves.

Tout le monde rêve.

Des rêves dont on ne se souvient pas toujours et dont le sens est toujours sujet à de vastes débats, interrogations et



commerces (le plus souvent à but mercantiles non thérapeutiques...) Et pour cause. Les rêves sont le domaine de l'inconscient et sont symboliques.

D'ailleurs, en plus d'être symboliques, les rêves sont des aventures vécues, ressenties.

Qui ne s'est pas déjà réveillé en sursaut, en sueur, essoufflé, joyeux, triste, ou désorienté ? Qui n'a pas en mémoire un rêve surprenant, parfois un cauchemar ou encore une grande aventure nocturne onirique ?

Dans tous les cas les rêves sont les **témoignages d'une grande capacité créatrice** dont chacun est doté.

Les rêves se produisent en majeure partie lors de la phase de sommeil paradoxal (le sommeil paradoxal a été découvert à la fin des années 50 par Michel Jouvet et William C. Dement. Ce dernier a nommé cet état du cerveau, **sommeil paradoxal** du fait du paradoxe de l'association d'un cortex activé à une atonie musculaire. A partir de cette découverte, les chercheurs se sont réellement penchés sur le processus du sommeil et des rêves).



Selon Stephen LaBerge, fondateur du Lucidity Institute, Centre de recherche sur le sommeil de l'université de Stanford, aux Etats-Unis, *« au cours du sommeil paradoxal, les événements dont nous pensons faire l'expérience en rêve proviennent de schèmes d'activité cérébrale qui produisent en retour des effets sur notre corps et notre système nerveux périphérique. Ces effets modifiés dans une certaine mesure par les conditions spécifiques du sommeil paradoxal, demeurent néanmoins proches de ceux qui seraient produits si nous étions amenés à vivre les événements correspondant à l'état de veille. Si ce n'est du fait de notre paralysie musculaire durant le sommeil paradoxal, nous ferions réellement ce que nous rêvons faire. C'est peut-être la raison qui explique en partie le fait que nous prenions si souvent nos rêves pour la réalité : pour les processus cérébraux qui construisent notre modèle expérientiel du monde, rêver de percevoir ou de faire quelque chose est équivalent au fait de le percevoir ou de le faire réellement. »*

Et c'est exactement cela qui se passe lors d'une séance d'Hypnose Humaniste. L'état hypnotique unique généré par l'Hypnose Humaniste a la particularité de donner accès à l'énergie créatrice des rêves tout en restant éveillé.

C'est un phénomène similaire aux **Rêves Lucides** dont la particularité est d'être en mesure d'entrer dans la création et le contrôle des rêves, en ayant conscience d'être endormi, le corps inerte, tout en étant simultanément conscient d'être dans un rêve métamorphosable à volonté.

« L'existence même du rêve lucide pose des difficultés conceptuelles par rapport aux croyances traditionnelles au sujet du « sommeil », qui présupposent des limites à l'activité mentale onirique. En un sens, la nature inattendue du rêve lucide rejoint celle de cet étrange état spécifique que l'on a dénommé sommeil paradoxal. Si la découverte du sommeil paradoxal a entraîné un élargissement de notre conception du sommeil, les preuves des liens unissant le rêve lucide au sommeil paradoxal nécessitent un élargissement similaire de notre conception du rêve ainsi qu'une clarification de notre conception du sommeil. Le rêve lucide pourrait bien être le phénomène le plus paradoxal du sommeil paradoxal. » Stephen LaBerge.

Il semble que le **sommeil paradoxal** soit un **état dissociatif** dans lequel conscient et inconscient sont indépendants l'un de l'autre, état que l'on retrouve dans les Hypnoses Classiques, Nouvelles, et Ericksoniennes. D'ailleurs, le même phénomène d'amnésie est présent la plupart du temps dans les deux cas, sauf lors des rêves lucides, dont l'empreinte semble persistante.



Lorsqu'une personne entre dans une transe associant le conscient et l'inconscient, elle devient consciemment actrice et créatrice de ses représentations symboliques tout en étant consciente d'être éveillée. Cet état est appelé **État Extraordinaire de Conscience**, ou **État de Conscience Augmentée**. Un état d'**Éveil Paradoxal**. Le pendant diurne du Sommeil Paradoxal. A la différence qu'il peut être auto-induit ou induit à n'importe quel moment de la journée.

Cet état semble provoquer une hypermnésie au sortir de la séance d'Hypnose Humaniste.

La notion d'Etat de Conscience Augmentée est le principe fondateur de l'Hypnose Humaniste. Dans cet état, l'utilisation des symboles représentatifs personnels et uniques des « voyageurs » permet une action concrète et consciente de chacun sur lui-même, accompagnée de résultats immédiats. A l'instar du Sommeil Paradoxal, l'Etat d'**Eveil Paradoxal** provoque les rêves, mais lucides et éveillés.

L'Hypnose Humaniste, est in fine, une des clés permettant l'accès au Rêves Lucides Éveillés. Aux Rêves Lucides Éveillés Créateurs. Les utilisateurs et transmetteurs de l'hypnose Humaniste, sont donc des **Créateurs Lucides Éveillés (C.L.E.)**

Un monde tout en Informations et en Conscience

Au-delà de l'utilisation de l'extraordinaire énergie créatrice des rêves éveillés, l'Hypnose Humaniste propose une vision et une structure à la fois scientifique et philosophique de l'univers et du monde qui nous entoure.

Tout part de la Conscience.

La **Conscience** existe et est différente des expériences consciente (*résultantes de notre petit esprit conscient qui n'est fait que de perceptions*). La **Conscience**, c'est l'Âme immortelle de Platon, l'Ether de Newton, Einstein et Lorentz. C'est l'Esprit intelligent et conscient dont parle Max Planck, père de la physique quantique, ou l'Esprit de la Nature que décrit l'astronome Edgar Mitchell. Certains l'appelleront Divine Matrice, comme Gregg Braden, ou encore l'Hologramme quantique, comme Michio Kaku, co-auteur de la théorie des Supercordes. Selon les définitions, scientifiques et philosophiques, la Conscience est supérieure, fondamentale, à la fois créatrice et tissu de toutes réalités, par-delà l'espace-temps : « *toutes les connaissances actuelles en physique, comme en neurologie, tendent donc à montrer que la conscience et la matière proviennent d'une « substance » unique qui serait « antérieure à la scission sujet-objet » (individuation), selon l'expression de Bernard d'Espagnat, et qui serait « située au-delà de l'espace, du temps et de l'énergie » (Jean Staune- chercheur pluridisciplinaire).*

La Conscience est également « *un champ d'Information et ce champ ne correspond à aucun des champs physiques connus, comme l'électromagnétisme, la gravitation, etc. Il n'est pas descriptible en termes d'aucun événement physique observable* » (Benjamin Libet – Neurophysiologiste).

La Conscience est donc un monde d'informations où toutes les possibilités coexistent et qui structure le monde. Elle est en tout et modèle la réalité visible.



Plus simplement, la **Conscience** c'est simplement « **Nous** » : ce qui est toujours conscient, même lorsque l'on rêve. Sauf que c'est un « **Nous** » bien plus **vaste** que nous pouvons l'imaginer... qui nous structure, qui coordonne nos fonctions biologiques, nos processus inconscients (et peut être même capable de les modifier ou les stopper), toutes nos pensées comme nos émotions. Tout ! La Conscience est ainsi la strate de nous-même la plus importante, et de très loin. Si nous devons réaliser un travail de changement sur nous-même, la Conscience serait le plus haut niveau fondateur ou directeur de nous-même.

Comment cela se passe ? Nous avons tous fait cette expérience avec une loupe et le soleil lorsque nous étions petits. La lentille de la loupe concentre les rayons du soleil en un point. C'est un peu la même chose qui se passe avec la Conscience. Les informations de la

Conscience se focalisent (se densifient) comme si elles passaient à travers une série de lentilles convergentes, créant ainsi différentes strates jusqu'à un point de densification maximal, notre contexte physique et matériel connu.

La première « lentille » par laquelle passe les « rayons » de la Conscience, s'appelle le **Soi Idéal** (un Soi fait d'Idées, le projet que la Vie a conçu pour nous, le meilleur de nous, le meilleur aboutissement possible de nous). Une fois passé à travers la « lentille » du Soi Idéal, le rayon s'est densifié et passe dans la strate de la **Matrice-Âme**. Cet « espace » est un système organisé d'informations densifiées dans lequel se trouvent des **objets informationnels** (OI) ou **égrégores** (blocs d'OI). Les OI et égrégores sont des tâches sur la toile de la Vie (jalousie, colère, maladies, blessures physiques et psychologiques, apprentissages...) que les rayons de la Conscience traversent afin de les nettoyer, de les épurer. Cet « espace » porte également le nom de « **Champ morphogénétique** » (ou morphique) et c'est en 1922 que l'idée de champs morphogénétiques (abrégés ultérieurement en "morphogéniques" et même "morphiques ") a été introduite par Alexander Gurwitsch, en Russie, puis en 1925, de manière indépendante, par Paul Weiss, à Vienne.



C'est surtout **Rupert Sheldrake**, biologiste spécialiste de biochimie et de chimie cellulaire, qui donnera toute son ampleur au concept de champ morphogénétique en en faisant le réservoir de la mémoire de l'univers et la source de ce qu'il appelle "la causalité formative". On peut comparer le champ morphogénétique d'une part à un gigantesque réservoir de la mémoire de l'espèce, c'est sa fonction passive, d'autre part à un inducteur d'organisation, c'est sa fonction active ou téléologique. Le « champ morphogénétique » est, comme son étymologie l'indique, un champ générateur de forme (« morphos » en grec). *"Les champs morphiques, comme les champs connus de la physique, sont des régions d'influences non matérielles s'étendant dans l'espace et se*

prolongeant dans le temps. Quand un système particulier cesse d'exister - lorsqu'un atome est désintégré, qu'un flocon de neige fond, ou qu'un animal meurt - son champ organisateur disparaît du lieu spécifique où existait le système. Mais dans un autre sens, les champs morphiques ne disparaissent pas : ce sont des schèmes d'influence organisateurs potentiels, susceptibles de se manifester à nouveau, en d'autres temps, et d'autres lieux, partout où et à chaque fois que les conditions physiques sont appropriées. Quand c'est le cas, ils renferment une mémoire de leurs existences physiques antérieures" (Rupert Sheldrake). Et, plus la population étudiée comporte d'individus plus le champ morphogénétique s'enrichit du comportement de tous ses individus.

Donc, dans cet « espace » d'informations densifiées, générateur de formes, les « rayons » de la Conscience se condensent et prennent l'empreinte (la forme) de l'être à devenir (un peu comme s'ils passaient à travers un pochoir). Ce « pochoir » est également la « lentille » convergente suivante.

Cette « lentille » suivante est la **conscience personnelle individuée**. Cela veut dire qu'à ce moment les « *rayons de la Conscience* » entrent dans la strate de densification de l'Inconscient et leur point de focalisation est le corps physique. La forme du corps physique est l'empreinte du « pochoir » de la strate précédente.

Chacun est, in fine, la résultante de la densification de la Conscience, passée au travers d'égrégories et d'OI, et est donc chargé d'une vie qu'il peut faire grandir : **personne n'a de problèmes qu'il n'a pas les capacités de résoudre** – car chacun de nous est un « rayon de conscience » en mission.

Du point de vue de la physique quantique, le cerveau humain n'est pas un organe de stockage de l'information mais un organe de "*lecture/écriture*". Il serait comme un processeur d'ordinateur qui va se servir dans une espèce de disque dur virtuel collectif que serait le champ morphique. Cette opération permettrait donc au cerveau de résoudre des problèmes, avec des informations stockées par d'autres cerveaux ailleurs et à un autre moment, ce qui permettrait aux espèces d'évoluer en permanence en s'enrichissant des progrès des autres individus de la même espèce.

Les neurosciences n'ont pas encore localisé la mémoire dans le cerveau. Quand des expériences sont menées avec des stimuli mémoriels, il semble que plusieurs zones du cerveau soient sollicitées simultanément. Cela ne signifie pas que les informations y soient stockées.

Si le cerveau est un émetteur/récepteur qui va piocher dans un champ morphique des informations, qui sont en résonance avec ce dont il a besoin, alors ces champs sont forcément quantiques car "non localisés". Par ailleurs, l'évolution de leur contenu reste imprévisible car il dépend des décisions prises à chaque instant.

C'est la grande particularité de l'Hypnose Humaniste. Les techniques d'inductions permettent à chacun de se placer en expansion (ou en élévation) de conscience, de percevoir sa Matrice et de s'unir au flot d'Information de la Vie. Grâce à ce niveau de perception global, l'esprit va cristalliser, mettre « **sous forme de symboles** », la parcelle du flot d'Information qui aura attiré son attention : le rouage secret à l'origine de sa situation.



Une philosophie thérapeutique toute en symboles

L'Hypnose Humaniste prend en compte l'intégralité de la personne, à tous les niveaux: physique et instinctif (corps), émotionnel et relationnel (cœur), intellectuel et mental (tête) et éventuellement spirituel (âme et conscience). Le travail se fait tout autant avec la réalité concrète que le monde subtil : psyché, symbolisme, archétypes, rêves, Informations, champs morphogénétiques, matrice, etc. Pour se faire, et grâce à l'apport de **Patricia d'Angeli** (*Co-fondatrice de l'Hypnose Humaniste*), l'Hypnose Humaniste utilise les connaissances et la psychanalyse jungienne, réactualisées, sur les symboles et les archétypes, notamment dans la "*Thérapie Symbolique Avancée*" (TSA).



C'est grâce à cette spécificité symbolique que l'Hypnose Humaniste se distingue des autres thérapies en permettant à chacun de percevoir sous une forme utilisable la mécanique qui forge sa Réalité. C'est-à-dire : **Tout** (pensées, ressentis, ce qui pousse à agir de telle ou telle manière...)

Les symboles et archétypes sont ainsi les perceptions fidèles d'Informations bel et bien réelles, à un niveau subtil. La Thérapie Symbolique est de l'Alchimie psychique. Elle permet à chacun de densifier ses pensées et idées, les rendant quasi palpables, ce qui permet l'intervention de changement. On peut dire qu'il s'agit d'une remodelisation consciente de la « matrice » de la personne, sa « forme humaine », ce qui fait son Âme.



L'Hypnose Humaniste est une forme « augmentée » d'hypnothérapie. Non seulement, elle inclut les indications des Hypnoses Classiques, Nouvelles et Ericksonienne qui sont plutôt d'ordre mécaniques et fonctionnelles (Phobies de toutes sortes, traumatismes : accident, décès, divorces... dépression exogène, anxiété, crises de panique, stress et mal-être, migraines, insomnies, cauchemars, troubles obsessionnels et du comportement, paralysie, cécité, surdité, aphonie, amnésie...), et y ajoute, grâce à ses particularités qui tiennent davantage compte de la psychologie profonde, de l'histoire de vie et des mécanismes émotionnels de la personne, des indications d'ordre plus « psy » (Les maladies lourdes, type cancer, aux origines souvent existentielles (en complément du traitement médical), les problèmes d'ordre physique à répétition et de cause inexpliquée (céphalée, mal de dos, mycoses, cystite et autres somatisations), mal-être existentiel, tristesse ou sentiment d'impuissance chronique, sensation d'être dissocié, coupé du corps, de ses émotions et sentiments, excès d'esprit d'analyse, loyautés familiales, rancœur, deuil, être (ou se croire) toujours victime, prisonnier d'une situation, critiqué ou jugé par les autres, timidité, agressivité...). La thérapie symbolique en Hypnose Humaniste se fait toujours dans l'idée de traiter une personne, pas une maladie.

Enfin, au-delà de la philosophie, l'Hypnose Humaniste est probablement la seule forme de psychothérapie dont les bases peuvent être prouvées scientifiquement.

« Qui regarde à l'extérieur rêve, qui regarde en lui s'éveille »

Carl Gustav Jung

** Les images utilisées dans cet article le sont uniquement à titre d'illustration.*