



On a testé pour vous... L'ÉCRITURE AUTOMATIQUE

JEAN-FRANÇOIS MARMION

La rubrique *Autopsy* poursuit l'exploration subjective des sujets les plus déroutants de la psychologie. Cette fois, cap sur Toulouse pour tester l'hypnose expérimentale et l'écriture automatique !

« **A** lors, me demande ma femme, quel effet ça te fait d'aller à ce stage ?
— Ça me fait rien du tout. »
Eh oui. Si tout va bien, je vais apprendre à laisser ma main rédiger toute seule, sans que je ne l'influence, des choses cohérentes. Je vais pouvoir dialoguer avec mon inconscient, lui poser des questions aux

thèmes personnels. J'ai été nègre, naguère, j'écrivais des livres que d'autres signaient. J'ai aussi commis pas mal de romans, non publiés : le premier, qui me tient particulièrement à cœur, racontait l'histoire d'un écrivain célèbre prenant peu à peu conscience qu'il n'était pas l'auteur de ses livres. La perspective que ma main échappe à la volonté pour vivre sa vie

ma femme. *La méditation, par exemple; On en parle partout, ce serait pas mal que tu nous dises ce qu'il en est.* »

Ô ma lumière, ô ma vraie vie, toi dont je suis toujours les avis précieux, pour une fois tu te fourres le doigt dans ton œil bleu (le gauche ou le droit, que nous importe). La méditation, non. Qu'on l'évoque à l'occasion dans *le Cercle Psy*, d'accord, évidemment, mais que je m'y frotte moi-même, par pitié, non et non. Ce n'est clairement pas pour moi.

Pour l'heure, chaque chose en son temps. Me voici dès potron-minet avalant goulûment un pain au chocolat dans le salon d'un hôtel toulousain. J'y ai retrouvé Jean-Emmanuel Combe, celui-là même qui m'a appris à hypnotiser dans la rue. Au programme, deux journées d'« *hypnose expérimentale* », dont l'écriture automatique constitue le gros morceau.

Parmi les autres stagiaires, plusieurs avouent, comme moi, être venus « *par curiosité* ». Il y a là notamment un formateur en hypnose qui n'arrive pas à se lâcher suffisamment à son goût, un autre qui explique exercer « *ce qu'il croit être de l'hypnose* », sans compter une femme médecin généraliste qui, depuis une séance d'hypnose voici dix ans, sent son pied bouger machinalement en permanence. Une anesthésiste est là sans même savoir de quoi il s'agit, mais assure être présente « *en toute*

« *Erickson racontait comment il trouvait parfois des articles écrits à son insu, en état somnambulique. Ce serait fantastique qu'il m'arrive la même chose !* »

quelles il répondra par écrit sans contrôle de ma part. Et ça me laisse froid. Je n'attends rien de précis, ni réussite, ni échec : je suis disposé à prendre tout ce qui se présentera. Pour le premier article de cette rubrique *Autopsy* (voir *le Cercle Psy* précédent), lorsque je me suis retrouvé à hypnotiser une quinzaine d'inconnus devant l'opéra Bastille ou le centre Pompidou, c'était tout à fait autre chose. Je n'avais pas hypnotisé depuis trente ans, c'était une façon pour moi de boucler la boucle et d'ouvrir une nouvelle page vierge. L'écriture automatique, rien à voir, c'est de l'inédit. Même si, en cherchant bien, elle fait également écho à quelques

avec une plume ne manque donc pas de piquant. Milton Erickson racontait comment il trouvait parfois le matin, sur son bureau, des articles écrits à son insu, la nuit, en état somnambulique. Je ne sais pas ce qu'ils valaient exactement, mais ce serait fantastique qu'il m'arrive la même chose. Que de temps gagné ! Et après tout, certains de mes textes ne pourraient pas être pires (noooooon, je blague !). Voilà, je suis curieux, c'est tout. Il n'y a pas plus d'enjeu que ça.

Méditation n'est point Marmion

« *Tu devrais peut-être essayer d'autres sujets pour ta rubrique, alors, reprend*



« Il y a là notamment une femme médecin généraliste qui, depuis une séance d'hypnose voici dix ans, sent son pied bouger machinalement en permanence. »

confiance». «Amuse-toi, ce sera déjà bien», répond Manu. Je suis le seul à mentionner mon intérêt pour l'écriture automatique proprement dite.

Jean-Emmanuel raconte alors que bien que son image médiatique soit celle de l'hypnotiseur de rue, cette activité n'est pour lui que la partie émergée de l'iceberg. Il travaille également avec des anesthésistes, intervient dans des cliniques privées, enseigne dans un DU, assure le suivi thérapeutique de certaines personnes. Contrairement à la formation précédente, il insiste sur le temps nécessaire pour une expérimentation digne de ce nom. Et il nous avertit : «L'hypnose profonde favorise la reconnexion aux émotions. Il peut s'agir

de poubelles émotionnelles qui se vident, ou de fous rires, de larmes. Il va falloir faire preuve de bienveillance et d'acceptation vis-à-vis de ça, ça fait partie du jeu. Oui, il y en a parmi vous qui vont pleurer. Et alors? Lâcher, c'est lâcher des émotions. Si vous voulez aller loin, il faudra en passer par là.»

S'ensuit une partie théorique. Manu serait peut-être marri que je déflöre tout le contenu de son stage, mais en substance, il nous présente une modélisation personnelle empruntant, avec déférence, aussi bien à Milton Erickson qu'à Pierre Janet.

Tout d'abord, Erickson distinguait les transes communes de la vie quotidienne («hypnose de l'autoroute»,

absorption dans un livre, et qui en réalité n'auraient rien à voir avec l'hypnose) et les transes stuporeuses, c'est-à-dire les phénomènes les plus fréquemment obtenus en hypnose de rue : catalepsie, séquences idéomotrices, relaxation profonde. Les dites transes stuporeuses servent ordinairement de prélude (sans être nécessaires) aux transes somnambuliques, qui marquent l'état hypnotique proprement dit, avec abolition du sens critique et amnésie spontanée.

Un état propice à l'expression de l'inconscient

De son côté, Janet différenciait personnalité première et personnalité secondaire, P1 et P2 en abrégé dans le présent stage. P1 est notre moi ordinaire, tandis que P2, qui ne s'exprime pas en temps normal, se compose d'automatismes liés à nos mémoires, notre vécu, depuis la respiration jusqu'à nos émotions. Suivant le >>

>> principe des vases communicants, ce que P1 perd, P2 le gagne, et inversement. Plus nous entrons dans ce qu'Erickson qualifie de transe somnambulique, plus P1 se désagrège, s'affaiblit, s'éteint, et plus P2 s'agrège, prend de la consistance, de la constance, de la personnalité, s'éveille, se développe, outrepassa ses automatismes, éclipse (provisoirement) P1. Et pour agréger P2, rien de tel que de lui

type de méditation, la vipassana. Fichtre, lui aussi! Dix jours de silence et d'immobilité pour affoler P1, le désorienter, le fissurer, et laisser P2 s'exprimer par les interstices, puis en toute majesté. Allons bon. Enfin, si c'est son truc.

Lors d'une pause, je surprends une conversation à propos d'Auxerre. «*Qu'est-ce qui se passe, à Auxerre? que je demande. Je viens de là-bas.*

quelques secondes, laborieusement. «*P2, quand tu auras davantage de ressources et que tu l'auras décidé, tu feras bouger le bras vers la droite.*» Quelques secondes plus tard, rebelote: mon bras bouge tout seul vers la droite, avec de plus en plus d'aisance. «*Dès que tu seras prêt à aller plus loin, lève-toi.*» P2 se fait un peu attendre, puis mon bras monte un peu.

Rapide? Certainement. Mais ma formation précédente en hypnose m'a appris certaines choses que mon corps n'a pas oubliées. Je devrais bientôt me retrouver au bord de la transe somnambulique sans qu'il soit besoin de passer par la transe stuporeuse, que paradoxalement je redoute davantage. La stupeur, pour moi, c'est trop passif. «*Je ne sais pas ce qui s'est passé à l'intérieur,* explique Jean-Emmanuel, *je sais juste que ça fonctionne. Jean-François, sur une échelle de 1 à 10, tu sens que ton bras bouge tout seul à combien?*

– *Très sincèrement, 2 sur 10. Je sens qu'il bouge vaguement, mais c'est bizarre.*

– *Ouvre les yeux.*» Il demande à mon bras de bouger vers la droite, ce qu'il fait tout seul. «*Tu le vois pas bouger, là? Inconscient, continue. Encore, encore!*» Il bouge de plus belle. «*À un moment donné, tu seras obligé d'admettre!*

– *Mais j'admets, j'admets...*

– *D'accord, tu peux refermer les yeux.*» Les petits exercices continuent ainsi, mon bras prenant chaque fois davantage de vitesse et de fluidité. P2 serait-il en train de réquisitionner cette partie de mon corps, en accord avec P1 qui s'en retire peu à peu? Mais je ne suis pas encore à 10 sur 10.

Manu demande à mon inconscient de faire venir un paysage pour aider mon P1 à décrocher davantage. Ce qui se présente spontanément à mon esprit est une forêt, juste à côté de chez moi, et que j'aime.

«*Ça, c'est du conceptuel. Tu connais. Maintenant, tu vas déconstruire cette*

« La forêt se parsème de palmiers rouges, avec un paquebot en plein milieu, et à pédales s'il vous plaît. Arrivent des pélicans à chapeau de clown... »

poser des questions pour le laisser prendre le caractère qui nous fera le plus de bien. C'est la communication qui le renforce. Ce brave P2 peut réapparaître à chaque nouvelle transe, reprenant la conversation où elle en était restée. C'est lui qui, à défaut de s'emparer de notre corps entier, peut à tout le moins s'exprimer par notre main durant l'écriture automatique. Je me sens je ne sais quelle envie de pinailler. Avec James Braid, l'abbé Faria, Alfred Binet et compagnie, on pourrait discuter sans fin des variations possibles autour des modèles de l'hypnose. Mais il arrive très vite un moment où tout édifice théorique devient superflu en la matière. Il faut essayer, se lancer, mouiller la chemise. D'autant que l'hypnose n'en finit pas de déjouer les cadres, ridiculiser les certitudes, tout en ouvrant des possibilités prodigieuses n'ayant pour limite que l'imagination. Et comme l'hypnose déverrouille précisément l'imagination...

La seule chose qui me chiffonne, c'est que Jean-Emmanuel finit par confesser son envie irréprouvable d'essayer un

– *C'est là qu'on trouve le seul centre français de méditation vipassana.*» Boum! Une chape de plomb me tombe sur les épaules. Une enclume, plutôt. Avec des crampons. Je n'ai pas d'excuses pour ne pas essayer. Malgré tout, je vérifie sur Internet, et ô surprise, en réalité le centre de méditation ne se situe pas à Auxerre mais à une trentaine de kilomètres de là, près de Toucy, la petite ville où je traîne tout le temps.

Le cadeau

Passons donc aux choses sérieuses avec la découverte de la transe somnambulique. Manu demande un volontaire. Comme les autres hésitent, je me lance: autant être le premier à goûter l'expérience, ce sera fait. Je suis complètement ouvert. Je m'attends à des perceptions baroques, psychédélices, amusantes. Jean-Emmanuel me prend le bras droit, me demande de fermer les yeux. Puis, de ne rien faire. Pour la suite, je vous préviens: si vous êtes cartésien, vous êtes mal.

«*Je vais demander à P2 de faire bouger le bras à gauche,*» annonce-t-il. Mon bras bouge tout seul au bout de

forêt en inventant des détails, et en t'amusant.» OK. Maintenant, j'imagine les arbres dans l'eau. Au fil des invitations de Jean-Emmanuel à imaginer toujours davantage, la forêt se parseme de palmiers rouges, avec un paquebot en plein milieu, et à pédales s'il vous plaît. Arrivent des pélicans à chapeau de clown, avec des attachés-cases sous les ailes. Plus j'invente, plus je m'amuse, plus mon bras remue en l'absence de ma volonté.

Manu en veut toujours davantage pour valider l'automatisme et l'indépendance de mon bras. Très bien, je me vois passant en hyperspace comme dans *Star Wars*, avec les étoiles qui s'allongent pour devenir des traits lumineux, puis des espèces de vagues et d'ondes en efflorescence tous azimuts, avec des couleurs turquoise.

Jean-Emmanuel demande à P2 de convenir d'un mouvement du bras pour signifier oui, puis d'un autre pour non. Le bras va vers la droite pour le oui, et vers la gauche pour le non. Pendant que je baguenaude en hyperspace, je ne m'occupe absolument pas de tout ça. Manu demande quelque chose. Mon bras répond non. « *Il devait y avoir quelque chose de mal formulé dans ma question. Ça a dû réveiller une peur. Alors je vais reformuler.*

– *J'ai même pas entendu la question*
– *On s'en fout! P2, Tu avais bien entendu la question, toi?»*

– *Oui*», dit P2.

Bon. Je m'en fous aussi, alors, je retourne dans le *Faucon Millenium* et je les laisse papoter tous les deux.

« *Inconscient, même si Jean-François pense très fort non, penses-tu être capable de me montrer oui, pour être sûr qu'il ne peut pas influencer les réponses?*

– *Oui.* » (C'est P2 qui parle.)

Nous faisons l'expérience. En boucle, dans ma tête, j'ordonne à mon bras de répondre non : « *Fais non, fais non, fais*



« Je suis devant les autres, je pense dans un petit coin de ma tête qu'il faudra que je raconte ça dans mon article, quoi qu'on en pense. »

non...» Mais P2 fait oui. Et pour mieux contourner mes résistances, c'est mon corps entier qui pivote peu à peu sur la droite, m'obligeant à m'asseoir sur la table derrière moi.

Je me remets debout. « *P2, tu es fier de toi? demande Manu. C'est cool? Ça te plaît?*

– *Oui.*

– *Aurais-tu envie de donner à Jean-François quelque chose d'hyperpositif, une émotion géniale pour qu'il ait envie de te donner encore plus d'espace plus tard? Veux-tu lui faire un petit cadeau?»*

À ce moment-là, je ressens quelque chose. Ou quelqu'un. Ou les deux à la fois. Je ne suis pas de taille à définir ce que c'est. J'ai toujours eu un fond mystique en redoutant une révélation qui m'écraserait de sa puissance. Mais là, c'est juste ce que je peux supporter. Ça n'est pas l'astre qui vous brûle les yeux, mais comme une aurore lente à laquelle

je peux m'habituer, quelque chose qui affleure, qui éclôt. Une rencontre, une découverte, je ne sais pas. Ça imprègne le côté droit de mon visage. Et c'est tout à fait bouleversant. C'est doux, apaisé, voire tendre, je sens les larmes qui me montent aux yeux. Je suis devant les autres, je pense dans un petit coin de ma tête qu'il faudra que je raconte ça dans mon article, quoi qu'on en pense. Ce n'est pas mon problème. Ma lèvre tremble, je devine un frisson dans la salle. Je laisse les larmes couler, l'une d'elle m'humecte la commissure des lèvres, je sens son goût. Je n'avais pas pleuré depuis dix ans.

Le bonheur est dans les toilettes

J'ai l'impression que l'expérience a duré cinq minutes, en réalité il en a fallu vingt pour que P2 se trouve en condition de m'adresser ce message. Quand je retourne m'asseoir, on a la bonne >>



Marie Dortier

« Je finis par quitter la salle, je traverse le couloir de l'hôtel et je vais m'affaler dans les toilettes. Accroupi, je peux enfin me permettre de sangloter, à gros bouillons. »

» idée de ne pas me poser de questions, d'autant que je préviens d'emblée que je ne saurais pas trouver les mots. Une autre volontaire s'avance, mais au fil des minutes je n'ai qu'une envie : m'isoler. Je finis par quitter la salle, je traverse le long couloir de l'hôtel et je vais m'affaler dans les toilettes. Et là, accroupi, je peux enfin me permettre de sangloter davantage, à gros bouillons. La radio diffuse une chanson en toile de fond, mais je suis incapable de dire ce que c'est. Puis elle s'arrête. Le chanteur répète une dernière fois le titre. Je la reconnais. Je ne l'ai jamais aimée plus que ça, mais évidemment je la prends pour moi. Les paroles que j'entends, c'est : « *Everything I do, I do it for you.* » Voilà exactement ce qu'on m'a

dit pendant l'expérience. Que quelqu'un m'aime, veille sur moi, quoi qu'il arrive, que je l'ignore ou pas, quoique je puisse penser de lui, quoique je puisse faire, qui que je sois, avec toutes mes imperfections. Quelqu'un qui m'aime sans raison, sans condition, sans négociation. Et avec toute sa puissance désintéressée, tout ce qu'il fait, il le fait pour moi. Comme pour n'importe qui. Qu'il s'agisse de P2, de l'inconscient, de Dieu, comme on voudra. C'est peut-être la même chose, peut-être pas, je suis incapable de le dire et ça n'a aucune espèce d'importance. Et rien qu'en écrivant ces lignes deux jours après, l'émotion remonte. Je ne pleure pas, pardi, je suis à la rédaction. La vie normale, familiale et professionnelle,

a repris ses droits. Mais il reste cette expérience en filigrane, comme un palimpseste. J'espère que sa trace restera vivace. Y penser me procure une caresse chaude sur la droite de mon visage. Pour l'instant, je me dis que l'expérience se suffit à elle-même. Je ne vois pas ce que le reste du stage ni la vipassana pourraient m'apporter de plus important. À part recommencer, en plus fort, mais pour quoi faire ? D'une certaine façon, tout est dit.

À la pause de midi, je suis obligé de prendre la voiture pour faire une course dans le centre de Toulouse. Ce n'est pas prudent. Je fais très attention. Je trouve le moyen de m'égarer, même avec le GPS. Je retourne au stage en ayant stupidement perdu une heure et demie. Je n'ai aucune envie de poursuivre, pourtant je suis là pour ça. Je me retrouve avec un partenaire qui s'efforce de m'hypnotiser, mais ça ne produit pas grand-chose. Certes, je laisse mon bras droit s'exprimer spontanément, établir un code, répondre par oui ou par non sans que je semble intervenir. Mais les discussions tournent court. L'imagerie mentale aussi.

En revanche, quand je deviens hypnotiseur, il se passe quelque chose de nettement plus intéressant. Je parviens sans mal à hypnotiser mon partenaire pour que son P2 s'empare de son bras. Mais voilà qu'après quelques minutes, je ne sais plus quoi faire. Je ne parviens pas à le faire se sentir mieux, à imaginer quelque chose de mieux. Je vois, en théorie, ce que je devrais accomplir pour le plonger dans une transe plus profonde, mais c'est comme si j'avais perdu le mode d'emploi. Le B-A BA ne me revient pas, j'ai oublié certaines procédures mises en œuvre une quinzaine de fois dans la rue, avec des inconnus, lors du stage précédent. Manu arrive à la rescousse. Je lui fais signe que je patauge. En discutant tous les trois, nous nous

apercevons que si je ne savais plus quoi faire, c'est que j'étais tout simplement arrivé au maximum de l'exercice en quelques secondes. Ensuite, j'avais juste cherché à meubler. Je ne m'étais pas aperçu moi-même que j'étais allé aussi loin. Mon partenaire, appelons-le Hervé, se montre enthousiaste, d'autant qu'en temps normal il n'est pas si facilement hypnotisable : « *Toi qui y arrives en une seconde, tu pourrais pas en profiter pour interroger mon P2 à propos de ma vie ?* ».

Bof, s'il le souhaite. Hop, je le renvoie à la limite entre transe stuporeuse et transe somnambulique. « *P2, peux-tu me dire si Hervé est bien dans sa vie ?* » Le bras ne bouge pas. Ni oui ni non. J'ai peut-être raté mon coup. Au cas où, je reformule : « *P2, est-ce que Hervé doit changer quelque chose à sa vie ?* » Et là, le bras fait massivement, rapidement, sans ambiguïté, le mouvement qui signifie non. Aussitôt, Hervé sort de transe tout seul. Il est au bord des larmes, c'est tout juste s'il ne me prend pas dans ses bras.

« *Wouah, putain, merci ! Tu peux pas savoir le bien que tu viens de me faire ! En fait, je voulais savoir si je devais divorcer.*

– *C'est la réponse que tu attendais ?*

– *Non, au contraire. J'ai plein de raisons objectives de divorcer, mais je savais pas ce que je devais faire. Ça me soulage d'avoir une réponse aussi nette.* »

Il me remercie encore avec effusion, bouleversé, ravi. Je lui laisse entendre prudemment que sa réflexion va peut-être évoluer en sens inverse dans les jours à venir, mais après tout, si lui a envie de se satisfaire de cette réponse et de cette modalité, je n'ai pas à le juger. Emporté par son élan, il me demande de recommencer l'exercice pour sa vie professionnelle. Sachant que je n'ai aucune idée de ce qu'il fait dans la vie et que je dois me contenter de réponses par oui ou par non, la

procédure sera un peu poussive. Mais on finit par y arriver. Cette fois, le résultat va dans le sens de son intuition. Il est content quand même. Super.

Les filles et Jésus

À la fin de cette première journée, nous nous préparons pour une nouvelle étape : la fameuse écriture automatique, voie royale vers la transe somnambulique. Animer le bras avec le P2 pour s'exprimer non plus seulement par gestes élémentaires, mais avec un

une chanson de *Prince* ou quoi ? La démonstration s'arrête là. À notre tour, à tous. Je fais équipe avec un nouvel acolyte, qui a du mal à se lâcher mais que je parviens à mettre en transe. Je teste l'indépendance du bras droit en lui demandant d'accomplir un mouvement pendant que son propriétaire (P1) lui ordonne intérieurement l'inverse. P2 n'en fait qu'à sa tête (ou qu'à la mienne), très bien.

Je positionne la main sur la feuille, et vogue le navire. L'apprentissage labo-

« L'inconscient d'Hervé trace un nouveau mot, tout à fait lisible : "Jésus". Puis "les filles". Jésus et les filles, c'est une chanson de Prince ou quoi ? »

stylo. Pour la démo, c'est Hervé qui s'y colle. L'essai est longuet. P2 ne peut pas écrire instantanément, il doit apprendre. Comme un enfant, mais en hyper accéléré. À tenir le crayon, appliquer la bonne pression, produire des points, des traits, de plus en plus amples, des boucles, puis occuper tout l'espace de la feuille, former des lettres, devenir plus lisible

Et nous assistons à tout cela, de la main d'Hervé : des pâtés, des pattes de mouche, puis quelque chose qu'on suppose à la fois plus ludique et plus maîtrisé. Quand il se sent prêt, et à la demande de Manu, P2 nous trace un OK maladroit mais net. Puis il est invité à écrire ce qu'il souhaite. Et là, nous voyons « *les* ». Les quoi ? Il recommence : « *les* » les quoi, mille sabords ! « *Les filles* ». Ah. Ce n'est guère étonnant, j'ai pu remarquer en l'hypnotisant que l'imagination d'Hervé se tournait volontiers vers ce thème. Et que veut-il écrire d'autre ? Il trace un nouveau mot, tout à fait lisible : « *Jésus* ». Quel éclectisme ! Puis de nouveau « *les filles* ». Jésus et les filles, c'est

rieux n'est pas passionnant, mais il se fait. En une vingtaine de minutes peut-être, la main exécute des mouvements plus complexes, plus précis, plus subtils. Son répertoire graphique s'élargit. Je demande à P2 comment il souhaite signifier un oui et non. Il dessine un cercle pour oui, puis un petit signe brisé rappelant le N de non. Nickel. Comment veut-il que je l'appelle ? Il écrit « *Jules* ». Enchanté. Veut-il se donner un âge particulier ? Hésitation. Pas de réponse. Qu'a-t-il à dire à son P1 ? Il répond d'un mot, illisible. Je lui demande de répéter, mais durant les minutes suivantes, il se contente de se promener sur la feuille, en variant les plaisirs.

De temps à autre, tout de même, il réécrit ce fichu mot indéchiffrable. Il n'a que ça à dire. Je finis par réveiller mon partenaire, et lui demande si par hasard il a compris, lui, quel peut bien être ce mot. Oui, il a entendu dans sa tête : « *Joue* ». C'est vrai que s'il souhaite progresser dans les états hypnotiques (comme dans la vie, oserai-je dire), il s'agit toujours d'un excellent conseil. >>

>> Quand vient mon tour de tenter l'aventure, ça ne donne pas grand-chose. Je suis fatigué, il est tard, l'objectif me paraît secondaire par rapport à mon expérience de ce matin, je ne dépasse pas le stade de quelques lignes et gribouillis. Et pourtant, à plusieurs reprises, j'ai eu l'impression que ma main se libérait, que je traçais de grandes lettres qui devaient bien avoir

mal, hélas : son bras droit semble refuser de laisser entrer P2. Il va falloir que je suive une autre stratégie, mais laquelle ? Mon comparse me donne la solution : « *J'ai l'impression que c'est plutôt mon bras gauche qui veut écrire.* » Soit ! En effet, ce P2-là se sent gaucher. Je l'entraîne à tracer des caractères, il me dit s'appeler Jean, je n'en tire pas grand-chose d'autre. Alors je tente un

d'autre. Son regard est fixe, il ne cligne pas des paupières, et lui d'ordinaire si affable répond d'un ton pète-sec. La partenaire qu'il avait hypnotisée ne sait plus où se fourrer. Jean-Emmanuel rôde derrière eux. Il s'adresse au P2, lui posant des questions pour l'aider à moduler sa personnalité, qui n'en a visiblement pas besoin :

« *Quel âge tu as ?*

– *L'âge, pffrrt ! On s'en fout !*

– *Très bien.* »

Et le P2 s'adresse à la jeune femme : « *OSE ! TESTE !* »

Manu suggère qu'il l'hypnotise. P2 plante son regard dans celui de la stagiaire. Elle ferme les yeux puis feint d'être hypnotisée, tellement elle se sent impressionnée par cette personnalité éruptive.

Mon partenaire à moi tente à son tour de m'hypnotiser, dans l'espoir de résultats plus probants en écriture automatique. Jean-Emmanuel m'explique qu'il a toute confiance en lui, et que si je suis ouvert comme la veille, le succès est garanti. Bernique, oui ! Tout ce qu'il tente est en pure perte. La sauce ne prend pas. Je n'irai pas plus loin que la veille en matière de gribouillis, et même moins loin. Toutefois, élément intéressant, j'éprouve des émotions fortes au moment où, en désespoir de cause, mon hypnotiseur me dit : « *Oui mais en fait, ton inconscient, il joue à se cacher ? C'est un empaffé, alors ?* » Et là, j'éclate de rire. Euréka, je mets le doigt sur quelque chose : l'humour. Dans toutes mes expériences personnelles significatives, il y a toujours eu un élément paradoxal, surprenant, un pied de nez, une pirouette. Depuis des mois, justement, j'ai envie d'essayer le yoga du rire pour la rubrique *Autopsy*. Ce qui me permettrait en outre de me blinder contre toute tentation de me prendre au sérieux en me livrant à l'exploration de l'inconscient. Pour moi en tout cas,

« À sa sortie de transe, elle eut l'intuition de retourner sa feuille et de la regarder à la lumière. En réalité, son inconscient avait très bien écrit mais à l'envers ! »

un sens même si pour l'instant, les yeux fermés et dans une semi-transe cotonneuse, je ne pouvais pas encore en bénéficier. Je m'étais trompé. D'autres, en revanche, ont eu davantage de chance. Une stagiaire s'est retrouvée à écrire des mots épars qui ne semblaient rien signifier. Elle cherchait à analyser, ce qu'elle vivait l'irritait, elle résistait. À la fin, tous ces mots disparates ont pourtant semblé s'agréger, comme les pièces d'un puzzle, en une thématique évocatrice pour elle. Son P2 avait contourné ses résistances. Une autre participante a été roulée elle aussi par son inconscient : elle a eu peur d'écrire ? Il lui a fait croire qu'il se cantonnait à des gribouillis et des lettres ratées. À sa sortie de transe, elle eut l'intuition de retourner sa feuille et de la regarder à la lumière. P2, en réalité, avait très bien écrit mais à l'envers ! Et des choses intelligibles.

L'oracle du saucisson

Le lendemain matin, j'accompagne un autre stagiaire dans la découverte de l'écriture automatique. Ça se goupille

coup de Trafalgar : je congédie gentiment P2, et j'invoque un P3. Table rase ! Mon partenaire est dans les choux, complètement affalé. Néanmoins, très lentement, sa main droite se lève toute seule, et va emprunter le stylo à la main gauche. Ce qui prend bien deux minutes. Je recommence la manœuvre pour apprendre à P3 comment s'approprier la feuille, et prendre un cours de graphisme ultra rapide. P3 paraît beaucoup plus doué : sa façon d'évoluer, l'ampleur des gestes, la vitesse, tout est différent. Et mon partenaire s'amuse, il rigole tout seul en griffonnant des tourbillons. Je n'arrive pas à aller beaucoup plus loin. À son retour, il m'explique que d'après lui il n'y a pas eu de P3, mais un P2 qui s'est déverrouillé en changeant de bras.

En face de moi, un autre stagiaire hypnotisé trace des traits de sa main droite. Il est affalé, et pleure dans son bras gauche. Au fil des minutes, son P2 l'investit complètement. Ça, c'est de la transe somnambulique ! L'hypnotisé ouvre les yeux, parle, bouge, semblant littéralement devenu quelqu'un

l'humour constitue, littéralement, un garde-fou. Et voilà que sur ma droite, j'entends des stagiaires qui tombent des nues en voyant ce qu'a écrit un P2: «Saucisson... il a dit saucisson!» C'est absurde, c'est génial. L'humour, en toutes circonstances!

Au déjeuner, on mélange tout et n'importe quoi durant les conversations. Certains qualifient Erickson de «sublime», d'autres s'avouent impressionnés par leur thème astral, d'autres encore se lancent dans une discussion pointilleuse sur les hallucinogènes. Ce qui me touche, moi, c'est une anecdote racontée par le stagiaire tout à l'heure envahi par son P2 pète-sec. Il explique qu'un jour, en s'avançant sous le porche d'une église, il a tout à coup ressenti un amour incommensurable s'abattre sur lui. Ce que j'ai éprouvé la veille, mais puissance 1 000. Il en était resté tétanisé, bouleversé à jamais. Sur le moment, il avait refusé cette grâce, dont il ne se trouvait pas digne. Et un ami lui avait dit: «Quel orgueil!

– Mais c'est pas de l'orgueil, c'est de l'humilité!

– Si, c'est de l'orgueil! Tu crois juger plus sûrement que celui qui te fait ce cadeau!»

Et moi, m'a-t-on fait un cadeau? Bien sûr, il y a deux façons d'interpréter le message présumé de mon P2 à la faveur d'un état modifié de conscience. Je me suis bel et bien trouvé en contact avec une source d'amour qu'on appellera comme on voudra. Ou alors de simples sensations, ou les mots prononcés par Jean-Emmanuel, ont pris une importance démesurée et je me suis monté le bourrichon tout seul. Vous conclurez ce que vous voudrez, moi je raconte, c'est tout.

Une très longue route m'attend pour rentrer. Avant de m'éclipser précocement, je tente de nouveaux exercices: s'y mettre à trois pour hypnotiser



Marie Dortier

« J'entends des stagiaires qui tombent des nues en voyant ce qu'a écrit une personne : "Saucisson... il a dit saucisson !" C'est absurde, c'est génial. »

quelqu'un, ou encore hypnotiser tout seul, mais sans dire un mot. L'essentiel n'est pas là pour moi: l'essentiel est que d'une part je pense parvenir, avec de l'entraînement, à retourner dans un état de transe suffisant pour développer, à mon rythme, l'écriture automatique. D'autre part, je sais où doivent mener mes prochaines expérimentations: la méditation vipassana (que je peux pratiquer à ma porte, et qui pourrait me reconnecter à la sensation d'amour), et le yoga du rire, l'humour pouvant me servir non seulement de carapace, mais de passe-partout vers de nouvelles expériences. Amour et humour, quoi de mieux? Les choses sont limpides.

Sauf que non. Il faudra très peu de temps avant que je freine de nouveau des quatre fers à l'idée de méditer.

Renseignements pris, je me méfie de la méthode vipassana. Je n'ai rien contre elle en soi, mais décidément elle ne semble pas me correspondre. Pour couronner le tout, elle impose dix jours d'isolement. Et je ne me vois pas expliquer à mes enfants: « Je vais partir pendant dix jours pour ne rien faire du tout, juste regarder par terre, et au retour vous allez peut-être me trouver changé. » De toute façon, je suis trop cocu pour quitter les miens plus de trois jours. Que voulez-vous, c'est comme ça. Heureusement, à défaut de Vipassana, j'ai un plan B bien moins risqué. Lequel? Vous verrez! On va bien s'amuser. Et avec un peu de chance, je ne serai pas le premier rédacteur en chef d'un journal de psychologie à finir entre les mains des psychiatres. Dommage! Quelle pub! ●