

Hypnosomatique et endo-biosémiotique : existe-t-il des rituels magiques pour mieux communiquer avec nos cellules ?

Didier Seban

Introduction : après un rappel sur l'opposition pensée magique - pensée opératoire, la réflexion se centre sur l'effet supposé de la pensée magique sur le corps en se basant sur deux hypothèses bio-sémiotiques :

-la vie est basée sur la communication. Une communication centrée sur un projet de survie et de reproduction impliquant des **jeux** d'échanges de signes à tous les échelons du vivants, y compris unicellulaire.

-la transcription analogique d'un message d'un niveau hiérarchique à l'autre à l'intérieur d'un **écosystème** (1) comporte des risques d'erreur et donc de créativité: une part de hasard nécessaire à l'Evolution, générant à la fois nos problèmes (en particulier, la mort et nos maladies comme erreurs d'interprétation) et les solutions (la sélection de mutations ou de transformations adaptées aux contraintes de l'environnement qui évoluent de façon imprévisible).

En partant de principes fondés sur la dynamique non-linéaire des systèmes complexes, quelques conseils thérapeutiques proposés par Ernest ROSSI sont évoqués pour guider les séances d'hypnose ayant un but somatique.

Magie et satisfaction imaginaire du désir

Vivre oblige à prévoir : la pensée magique est une solution à l'angoisse de l'imprévisible. Croyance en une toute-puissance de l'esprit, elle entretient l'idée que vouloir, c'est pouvoir, qu'un événement pourra se produire par la seule force du désir, même si, d'un point de vue logique et rationnel, rien ne prouve que le sujet a la moindre influence matérielle sur l'occurrence de l'événement désiré. L'imaginaire l'emporte sur le réel, parfois au point que tout événement est interprété comme conséquence d'une intention. La pensée magique a été qualifiée de «résidu» de la mentalité dite «primitive», où le hasard n'existe pas, où tout événement naturel est forcément lié à l'intention d'un esprit : esprit en colère s'il s'agit d'une catastrophe - éruption volcanique ou tremblement de terre, par exemple - mais aussi pensée malveillante d'un autre - esprit d'un défunt ou sentiment négatif d'un vivant - s'il s'agit d'une maladie. Cette forme de pensée a l'inconvénient de nous faire prendre des vessies pour des lanternes mais a l'avantage de nous faire explorer et découvrir des solutions inattendues.

A l'opposé, se trouve la pensée opératoire, produit de la culture occidentale matérialiste et productiviste, fondée sur une science qui écarte d'emblée l'imaginaire et l'intentionnalité de sa représentation du monde. Cécité dangereuse qui risque de suggérer à l'individu que sa vie imaginaire est de peu d'importance pour son intégration dans le super-organisme social dont il fait partie. Identifié alors à un « agent » qui n'obtiendra de reconnaissance qu'en fonction de sa «rentabilité», la répression de la fonction de l'imaginaire et de l'expression de ses émotions afin de rester «socialement correct» finiront par devenir des habitudes contagieuses (des «**mèmes**» (2) opératoires)

pourrait-on dire. Seule la rationalité et les faits objectifs, sans connotation émotionnelle - comme le sont les langages des mathématiques ou de la physique - guident la pensée opératoire. Or les psychosomaticiens (Pierre MARTY, SAMI ALI, par exemple) nous disent qu'un excès de pensée opératoire - qui correspond à un discours factuel peu créatif, émotionnellement pauvre et à une vie onirique absente ou atrophiée- expose à la somatisation vraie : c'est-à-dire que si un désir intense, une «pulsion» ne peut s'exprimer dans le comportement ou la fuite dans l'imaginaire, l'information n'est plus suffisamment traitée par les fonctions cérébrales supérieures, mais devient dangereusement «distribuée» dans la profondeur du corps lui-même, pouvant déclencher une lésion organique. Peut-être est-ce un peu comme si on demandait à d'autres cellules qu'à des neurones de trouver rapidement une réponse à un problème urgent qu'elles ne sauraient en réalité pas résoudre : l'erreur d'interprétation aboutit alors à des activités métaboliques inappropriées puis à une lésion tissulaire.

La sémiosphère et l'intelligence en essaim

Chacun de nous est plongé dans une culture, une «sémiosphère» selon les bio-sémioticiens (HOFFMEYER, SHAROV...) - d'autres diront une idéosphère ou un «pool mémétique (2)» - un monde de signes et de significations qui a évolué en même temps que la biosphère. Signes que chacun interprète - la plupart du temps inconsciemment - avec une gamme de processus cognitifs mixant des éléments de type émotionnels, irrationnels et purement intuitifs avec des raisonnements logiques, l'ensemble du mélange dépendant essentiellement de l'environnement social du moment. Chaque cerveau, en quelque sorte, utilise en fonction du contexte, un panachage de pensées, dont certaines vont rester non manifestées, voire traitées de manières non conscientes, pensées qui vont entrer en compétition entre elles pour tenter d'atteindre la conscience et parfois être exprimées dans le comportement. Mais la décision appartient en premier lieu au «cerveau émotionnel», ce n'est qu'après-coup que le mécanisme interprète du cerveau gauche rationalise le comportement qui a été produit.

Cette sémiosphère ne baigne pas que nos esprits, elle est intimement intriquée avec toute la biosphère : c'est-à-dire que le signe est l'élément fondamental de la vie, depuis la bactérie, en passant par l'amibe, jusqu'aux systèmes vivants les plus sophistiqués que sont les mammifères supérieurs puis l'homme. A l'intérieur de notre écosystème individuel - aboutissement d'une symbiose qui a une histoire: celle de la dialectique coopération/compétition entre les espèces tout au long de leur évolution - tous les échanges électrochimiques concernant les activités physiologiques sont en réalité des échanges de signes entre nos cellules, un peu comme si nous étions un «corps en essaim» , un réseau d'où émergerait une intelligence collective.

Le système immunitaire, gardien de l'écologie somatique

«L'écologie somatique, écrit Francisco Varela en 1991, désigne les mécanismes dynamiques nécessaires pour négocier les conflits potentiels entre la cellule et l'individu. Dans la plupart des vertébrés, cette "écologie somatique " est assurée

principalement par le réseau des lymphocytes, qui constituent le noyau du système immunitaire». Le système immunitaire, véritable cerveau flottant, complètement relié à nos émotions via les hormones et les neuro-médiateurs qui circulent dans nos fluides vitaux, reconnaît ce qui est étranger au Soi et décide de tolérer ou d'éliminer. Nous savons maintenant que les cellules de notre corps ne sont pas des super-usines automatisées, qui réagiraient aux ordres venus de notre cerveau, via notre système endocrinien, selon un mécanisme d'horloge parfaitement déterministe et linéaire. Ce sont en réalité des êtres intentionnels (comme tout être vivant, leur but est la survie et parfois la reproduction) qui interprètent des signaux moléculaires reçus par leurs multiples récepteurs membranaires en fonction d'un contexte et d'une histoire, et qui prennent des décisions dans une interaction permanente avec les autres cellules qui les environnent. Il n'y a plus de causalité linéaire mais une causalité réciproque circulaire avec des boucles de rétro-action diverses et de multiples contraintes qui réduisent les degrés de liberté de chaque cellule. Chacune étant un élément d'un immense réseau évolutif à mémoire qui ne repasse jamais exactement par le même état. L'ensemble des interactions communicationnelles entre les cellules permettrait des phénomènes d'**auto-organisation** comparables à ceux que l'on observe chez les insectes sociaux : c'est-à-dire que des décisions intelligentes sont prises au niveau collectif alors que chaque cellule n'a aucun plan d'ensemble sur la situation à gérer mais n'a accès qu'à des informations locales. Toutefois, contrairement à une fourmilière, il y a des niveaux hiérarchiques avec des cellules dotées de plus de pouvoir et de degrés de liberté que d'autres.

Puisque certaines cellules paraissent plus « intelligentes » que d'autres, tels les lymphocytes, qui sont capables de reconnaissance de forme et de mémorisation, puis-je leur « parler » pour qu'ils soient encore plus performants :

- qu'ils réagissent plus vite et plus fort si un virus m'attaque ;
- qu'ils ne perdent pas leur temps à se défendre contre des choses inoffensives, de façon à ce que je ne développe pas inutilement d'allergies ;
- qu'ils arrêtent de confondre mes propres constituants avec des étrangers si je souffre d'une maladie auto-immune...etc ?

Seule la pensée magique m'autorise à tenter l'expérience. Et pourquoi pas ? Le fait de savoir que c'est une régression, que je vais, le temps d'une transe, redevenir un enfant rêvant de toute-puissance de sa pensée, ne m'empêchera pas de vivre cette expérience. De la même façon que l'on s'est aperçu que savoir que l'on prenait un placebo n'empêchait pas le phénomène curatif de se produire, savoir que c'est un jeu n'empêche pas d'éprouver les émotions du « comme-si-c'était-vrai ». Oui nous sommes des adultes raisonnables...et à l'intérieur de nous, il y a un enfant qui a besoin de rêver et de croire sans preuve. Et si c'est parfois par la faute de cet enfant intérieur que nous tombons malades, il est aussi raisonnable de croire que nous avons aussi besoin de lui pour rêver et pour guérir. En hébreu, *rêver* et *être sain, fort* ont la même racine : *h'alam*. FREUD l'a redit : le rêve est bien une tentative de guérison.

La magie du chaos corps-esprit et ses implications en hypnothérapie

Comment se fait le passage du global au local et inversement (3)? Comment se fait la chaîne des traductions depuis le rêve (ou le rêve éveillé en transe) jusqu'aux globules blancs et aux cellules souches, par exemple ? Certains pensent que la morphogénèse représentée mentalement est transposée dans la morphogénèse physiologique au niveau microscopique ou tissulaire en conservant certaines caractéristiques. Comme si, malgré les différences considérables qu'il y a entre notre langage inter-humain et les langages intercellulaires, il persistait quelques isomorphismes essentiels. En témoignent les conversions parfois spectaculaires (dans le sens pathogène ou curatif) que le discours peut déclencher avec de simples métaphores. Mais pour que ces traductions puissent se faire dans des émotions qui les « transportent » efficacement, il faut sans doute du temps, de longues trances pour acheminer les formes du niveau mental au niveau microscopique ; et de la redondance. Ernest ROSSI nous conseille 90 à 120 mn - si possible à des moments favorables du cycle ultradien (au moment où la vigilance baisse spontanément), de façon à obtenir une activation du système parasympathique suffisamment prolongée, et de répéter la procédure régulièrement, car il s'agit de modifier des rythmes à des moments critiques et de les re-synchroniser, dans un fonctionnement considéré comme chaotique. Enfin, ROSSI rappelle que la séance doit comporter un contenu fascinant, numineux comme disait JUNG, suscitant l'émerveillement, mobilisant au maximum l'énergie émotionnelle positive du sujet.

Peut-on justifier ce paradoxe : un rituel magique prescrit scientifiquement ? Défendre le pouvoir curatif d'un espoir irrationnel avec des arguments rationnels : croire avec une foi immense crée une quantité de substances (hormones et neuro-médiateurs) qui vont activer des gènes précoces immédiats qui vont à leur tour accélérer l'expression génique en cascade des protéines réparatrices.(4) Puisque la personne va ainsi se sentir mieux, sa foi va être renforcée (dans son esprit, Dieu, l'Inconscient, ses gènes ou autre chose, peu importe) : la boucle va pouvoir être réactivée par le rituel magique tous les jours. A condition de prendre du temps pour que le Moi communique avec le ça d'une façon un peu différente : de laisser le monarque, comme disait FREUD dans son *Essai de Psychanalyse appliquée*, descendre au contact du peuple pour écouter sa voix et ne pas se contenter des seuls avis des hauts dignitaires de la cour... Condition qui est profondément intriquée avec celle de prendre du temps pour instaurer une relation thérapeutique de qualité. A ce propos, citons quelques mots de MAHONEY sur la psychothérapie (in *La signification du Chaos en Psychologie*, de MASTERPASQUA, p185) :

- «-Tout changement psychologique implique des changements des significations personnelles (indépendamment de la façon dont ceux-ci sont provoqués). Toutes les significations sont elles-mêmes des relations, dont la majorité sont non conscientes.
- Le développement psychologique humain reflète l'opération dominante et perpétuelle des processus d'auto-organisation. Ceux-ci sont structurés fonctionnellement de sorte que le centre du système vivant - ses processus au cœur de son contrôle - soient spécialement protégés contre le changement ; cette protection est plus particulièrement évidente quand les changements sont demandés de façon étendue et urgente ("trop à la fois et trop rapidement").

[...]

- Une relation d'aide de la part d'un professionnel doit permettre aux demandeurs de soins d'explorer et d'expérimenter leurs réalités personnelles à partir d'une base

interpersonnelle valable (respectueuse et sécurisante).

- L'intimité offerte par une relation d'aide professionnelle est généralement plus accessible, sécurisée, et facilitatrice pour le demandeur quand l'aidant professionnel est plutôt présent à lui-même, auto-acceptant et auto-prévenant.»

Il me paraît important d'insister sur ce point car un thérapeute fatigué risque de fatiguer ses patients, synchronisation inconsciente du patient par empathie oblige. Pour inverser la valence (5) du signe corporel perçu par le patient, que représente le symptôme pour lequel il vient demander de l'aide, le thérapeute a besoin d'avoir lui-même un accès facile à ses propres *mêmes* magiques, ce qui signifie une capacité d'émerveillement spontané, une créativité imaginaire forte et un plaisir à jouer pour entraîner dans la danse l'inconscient de son patient, car lorsque deux vagues se rencontrent, c'est celle qui a le plus d'énergie qui entraîne l'autre.

Notes et Références

(1) A la question "Sommes-nous au centre de notre monde intérieur ?", Pierre SONIGO (cf ref dernière ligne ci-dessous) répond que l'homme est un **écosystème** composé d'animaux microscopiques : les cellules. Celles-ci n'obéissent pas à un programme complexe mais à une sélection naturelle, qui ne prévoit rien mais construit le présent ici et maintenant. En somme, pour comprendre notre existence, il faut commencer par l'oublier. Imaginons un dialogue avec un de nos globules blancs : égoïste, il explique sans détour qu'il dévore les microbes, non pas pour assurer la survie de sa collectivité, nous en l'occurrence, mais uniquement parce qu'ils constituent la source de nourriture la plus accessible là où il se trouve...

BLOOM Howard : *Le Principe de Lucifer*, Le jardin des livres, 1997

(2) terme inventé par le biologiste **Richard DAWKINS** : élément de code culturel transmissible par imitation, le **mème** est au **super-organisme social** ce que le gène est au corps individuel.

(3) l'inverse, c'est la répercussion somato-psychique des « dialogues » chimiques entre nos cellules et notre tissu cérébral, donc notre esprit, comme l'explique le Dr **DANTZER Robert** dont l'équipe de chercheurs à Bordeaux a montré que les molécules de l'inflammation que sont les cytokines diffusent à travers le corps et agissent aussi sur le cerveau, par l'intermédiaire d'une transmission nerveuse. Cette dernière « *synthétise et libère alors à l'identique d'autres cytokines. Au final, cela crée une réponse comportementale : fièvre, fatigue, repli sur soi...* ». Il en est de même dans tous les cas d'inflammation « *diabète ou grippe par exemple* », précise le chercheur.

HOFFMEYER Jesper "The Swarming Body" (*Le Corps en Essaim*) In Irmengard Rauch (eds.) Proceedings of 5th Congress of The International Association for Semiotic Studies, Berkeley: Mouton Gruyter (1994)

JOUXTEL Pascal : *Comment les systèmes pondent. Une introduction à la mémétique* , Ed. Le Pommier, 2005

MARTY Pierre, *La Psychosomatique de l'adulte*, Paris, PUF, Coll. « Que sais-je? », 1990.

MASTERPASQUA Franck & PERNA Phyllis: *The Psychological Meaning of Chaos*, American Psychological Association (1998)

ROSSI Ernest *The Psychobiology of Gene Expression*, Norton (2002)

ROSSI Ernest *Qu'est-ce que la vie? L'évolution de l'information du flux quantique au Soi* <http://hy33.free.fr/fl/RossiVie.doc>

ROSSI Ernest: *A la recherche d'une psychobiologie profonde de l'Hypnose* <http://hypnose.33.free.fr/t/ER1.doc> (4): «de même que les états d'activation émotionnelle négative peuvent déclencher par l'intermédiaire du SNC, du SNV et du système des neuropeptides du réseau psychosomatique, toute une cascade d'activation des gènes précoces immédiats menant à la synthèse des protéines et de la maladie liée au stress, les expériences psychologiques positives ont un effet curatif en déclenchant des cascades protéiques au niveau des gènes précoces immédiats. Ceci implique que l'expérience de la fascination, de la nouveauté, du mystère, de la surprise positive et de l'introspection expérimentés dans l'hypnose (Rossi, 1973) pourrait favoriser l'accès à une série de gènes précoces immédiats et ainsi mener à une cascade de synthèse de protéines curatives (Rossi, 1972/1986/2000).»

SAMI ALI Mahmoud, *Penser le Somatique*, Dunod, 1989

SHAROV Alexei (1992) : *La Biosémitique : une analyse fonctionnelle évolutionniste du sens de l'information* - <http://hy33.free.fr/fl/BS.doc>

(5) La valence d'un signe correspond à une valeur positive ou négative de l'information correspondante que le système interprétant traite :

« L'information est considérée comme un micro-état d'un système, affectant le choix de la trajectoire de ce système aux points de bifurcation. Le sens de l'information a deux composants : signification et valeur. La signification est un ensemble d'interdictions et de limitations posées par l'information sur la trajectoire du développement et du comportement du système, et la valeur est mesurée par la contribution de l'information à la sauvegarde, l'auto-maintenance et l'auto-reproduction du système. »

SONIGO Pierre & KUPIEC JJ : *Ni Dieu ni gène*, Seuil, 2000

VARELA Francisco : *Autonomie et connaissance, essai sur le vivant* , Seuil, 1989