

LA TRANSE

Approche scientifique et sophrologique

RESUME

L'approche scientifique et sophronique de la transe n'est guère aisée. Que se passe-t-il donc en nous, en état de transe, cet état de conscience si particulier, si étrange aux phénomènes corporels et émotionnels si intenses ? Il peut être proposé, grâce à un schéma, un agencement des différents états de conscience, de nature phénoménologique. Il est licite de penser que la transe se caractérise sur le plan scientifique comme une hyper-activité cérébrale avec un vécu affectif et émotionnel. La transe se situerait dans le champ vibratoire mental à la lisière de l'espace sophronique et de l'espace hypnotique. Il y a semble-t-il une limite qu'il faut dépasser pour se sentir dans ce nouvel état de conscience. Cette étude a le mérite de proposer un schéma simple pour une meilleure compréhension de nos structures du psychisme. Elle intègre d'emblée le monde délirant d'un côté, la conscience ordonnée avec son aspect névrotique obligatoire, et la conscience sophronique.

La maintenance 1994 de sophrologie s'est déroulée merveilleusement dans le cadre immense et beau du Maroc du Sud. Les espaces nus, les étendues infinies de rocailles torturées semblaient mourir en butant contre les murailles massives ocre et violines de l'Atlas enneigé. Au creux de la pierre, un sillon de vie suivait les eaux tumultueuses et boueuses ; tel un miracle de Dieu ; l'oasis d'un vert fracassant voulait défier le désert infernal au sein duquel l'homme, grâce à son génie, a pu survivre.

C'est dans l'ambiance suave d'une casbah ancienne aux odeurs épicées que notre groupe put réaliser une Terpsichore-transe-thérapie dans le fracas rythmé, envoûtant, des tambours et cymbales d'un orchestre local.

Plusieurs d'entre nous se sont laissés aller à la transe, ensorcelant nos corps et nos esprits.

Mais que se passe-t-il donc en nous, dans cet état de conscience si particulier, si étrange, aux phénomènes corporels et émotionnels si intenses ?

Nous allons tenter de répondre grâce à un schéma dans lequel nous intégrerons quelques connaissances sophroniques, phénoménologiques et scientifiques.

Tout d'abord, représentons l'homme par une sphère dans laquelle la partie inférieure symbolise l'inconscient, et la partie supérieure le monde conscient.

La frontière sphérique de l'homme symbolique est la *limite de la perception sensorielle*. Au-delà, on est censé entrer dans un autre monde.

Maintenant, représentons le schéma de la sophrologie cher à Alfonso Caycedo, avec ses *niveaux de conscience* : veille attentive, veille sommeil, coma et mort ; et ses *états de conscience* : les états délirants de la pathologie psychiatrique ; la

conscience ordinaire et névrotique que nous associons, et à l'extrême gauche du dessin la conscience sophronique.

La courbe S, appelée *courbe de la sensation du schéma corporel* veut séparer les différents états de conscience : pathologique, ordinaire, sophronique implique aussi la notion de limite phénoménologique lorsque l'on se trouve dans l'espace sophronique avec cette sensation étrange de " corps oublié ".

Les espaces Conscient et Inconscient vont nous apporter un certain nombre de renseignements intéressants.

L'ESPACE CONSCIENT

Il est possible de répertorier les différents niveaux de conscience grâce à l'électroencéphalogramme :

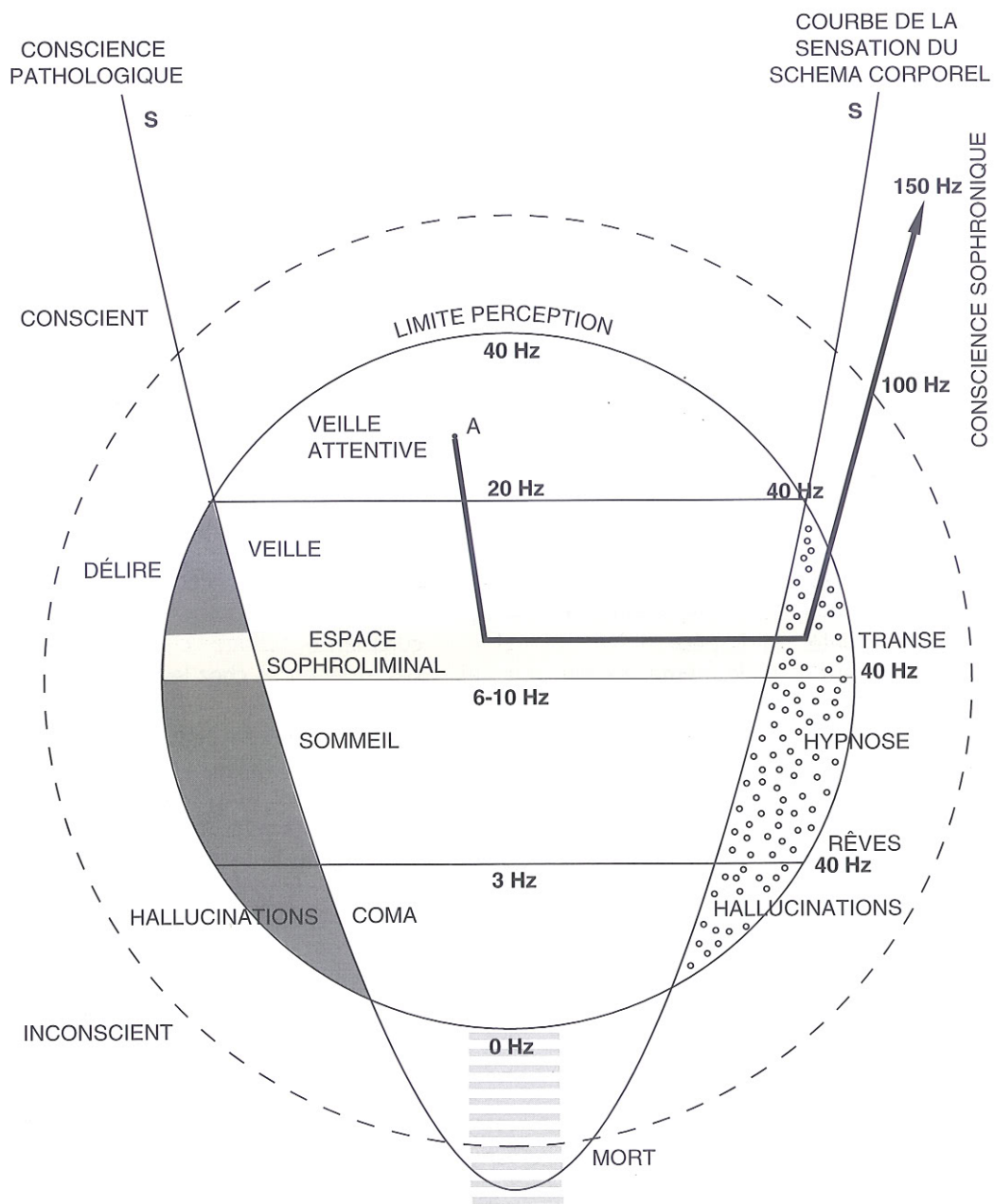
- veille attentive onde bêta (β) = 40 Hz de fréquence
- veille onde μ désynchronisée = 15 Hz de fréquence
- espace sophroliminal onde μ synchronisée = 6 à 10 Hz de fréquence

Ce niveau mental sophroliminal élargit de plus en plus vers l'espace que caractérise la conscience sophronique.

Du côté de la " conscience pathologique ", il existe un monde conscient délirant.

A contrario, dans l'espace sophronique, l'état de conscience grandit et s'ouvre. Les expériences récentes au Mans (voir *Sophrologie & Connaissance* n°1) et les expériences de Benson en 1970 ont montré que l'activité cérébrale du mental sophronique était ultra-rapide et que les ondes lentes de la relaxation μ étaient sillonnées par un grand nombre d'ondes rapides supérieures à 40 Hz.

CONSCIENCE ORDINAIRE ET NEVROTIQUE



LA TRANSE

L'ESPACE INCONSCIENT

On retrouve les " niveaux de conscience " comme :

- le sommeil onde δ = 5-6 Hz de fréquence et sur sommeil paradoxal onde rapide = 40 Hz de fréquence ;
- le coma onde δ aplatie = 3 Hz de fréquence ;
- la mort onde nulle = 0 Hz de fréquence.

La conscience pathologique est essentiellement représentée par le délire et les hallucinations. A ce propos, il est rapproché les études sur *l'épilepsie temporelle* qui se caractérisent uniquement par des hallucinations associées ou non à des troubles neurovégétatifs (sueurs, tachycardie, problèmes respiratoires à type d'agression, de boule pharyngée, polyurie de troubles urinaire et génital, érection, priapisme, éjaculation, sécrétions vulvovaginales, horripilation) et des troubles de nature affective, émotionnelle, effroi, anxiété, plaisir, peur...

Il faut tout de même signaler que ces mêmes hallucinations sont retrouvées dans les derniers stades profonds de l'hypnose, avec la même tonalité affective, émotionnelle et neurovégétative comme ci-dessus.

Quant à la mort et à la fonction cérébrale nulle (0 Hz), on peut imaginer le tunnel noir et la lumière si bien exprimée par les gens qui ont frôlé la mort. NDE Near Death Experience.

LA TRANSE

Il est licite de penser que la transe se caractérise sur le plan scientifique comme une hyper-activité cérébrale avec

un vécu affectif et émotionnel. Cet état mental si sensible comme celui donné par la transe est peut-être de nature hallucinatoire et hypnogénique, et occasionné par une mise en condition, laquelle est une hyper-excitation corporelle et mentale.

L'homme dans sa normalité ne peut excéder 40 Hz de fréquence cérébrale lors d'un état mental, par exemple de concentration. Aussitôt que celui-ci voit son activité cérébrale augmenter et dépasser ces fatidiques 40 Hz, l'homme entre dans un autre état de conscience avec des répercussions émotionnelles fortes. Les études sur les champignons hallucinogènes et les toxicomanes tendent à prouver cette hypothèse.

Là, uniquement avec des moyens naturels comme la danse, la musique, l'excitation corporelle, l'individu change d'état vibratoire, donc d'état de conscience.

Il y a semble-t-il une limite qu'il faut dépasser pour se sentir dans ce nouvel état de conscience.

Les expériences chez les yogis en méditation ont montré une hyperactivité cérébrale de l'ordre de 100 à 150 Hz de fréquence, ce qui est considérable.

D'ailleurs, il est amusant de signaler qu'en conséquence à la théorie ci-dessus, les plans " divin " et " humain " ne peuvent se toucher naturellement car ils sont représentés par deux champs vibratoires différents et que l'approche du plan divin ne deviendrait accessible qu'à celui qui exciterait son champ vibratoire d'une manière excessivement puissante.

On peut penser que l'orgasme en serait une mini approche et que la voie mystique serait une excitation vibratoire impossible à obtenir pour la plupart des individus et qui serait seulement réservée à une petite minorité d'ailleurs au prix d'une

macération et d'une vie ascétique extrêmement difficile.

Après cette digression, revenons aux transes.

Pour nous, la transe se situerait dans le champ vibratoire mental à la lisière de l'espace sophronique et de l'espace hypnotique. Selon la qualité de l'excitation et du vécu de cette excitation, le participant à la danse vivrait émotionnellement soit un état de conscience d'allure sophronique, soit un état d'hallucination hypnotique plus ou moins bien perçu sur le plan affectif. Nous voudrions dire que peu importe la manière de changer d'état de conscience :

- bioénergie,
- sophrologie,
- hypnose,
- danse,
- musique,
- hyper-respiration du type Rebirth,
- drogues opiacées,
- champignons hallucinogènes,
- L.S.D....

Ces techniques peuvent tout aussi bien découvrir cet état mental particulier. Egalement la méditation, les mantras, les psaumes grégoriens... sont de nature à modifier les états de conscience, soit par " en bas " à type d'hallucination, soit par " en haut " dans un vécu sophronique (cf. schéma).

La proposition, purement subjective il est vrai, qui peut être faite, est de considérer l'état sophronique comme un *état de transe calme* sans aucun doute avec un *état vibratoire cérébral supérieur à 40 Hz* et que pour l'atteindre il faudra être hors le corps :

- soit par des techniques excitatoires comme la transe obtenue par la danse ;
- soit par des techniques " calmes " intériorisées comme la méditation ou le che-

min sophronique. Bien sûr, la limite entre la nature hypnotique et la nature sophronique de la transe est sans aucun doute cet aspect hallucinatoire, qui peut être obtenu par ce genre de pratique.

En conséquence, on pourrait même penser que le délire est une agitation du " noyau psychotique " (schéma partie gris foncé) entraînant le sujet dans la folie ; alors que l'hallucination d'origine hypnotique serait une agitation d'un noyau archaïque appelé " X " (zone pointillée du schéma) au sein de l'inconscient ; et enfin, la démarche sophronique serait une libération de ces noyaux archaïques (hors le corps ?!), soit un processus absolument contraire à l'hypnose.

Bien évidemment, est-il aisé d'affirmer que la transe est état vibratoire de nature hypnotique ou de nature sophronique ? Bien sûr que non ! Nous nous garderons d'ailleurs de tirer des conclusions trop hâtives.

Pourtant, nous pouvons nous demander si la nature hypnotique ou la nature sophronique sont une même et unique chose ? Mais alors, il faudrait les considérer à des niveaux de conscience différents.

En conclusion, cette étude pose plus de questions qu'elle n'apporte de réponses ; toutefois, nous pensons qu'elle a le mérite de proposer un schéma simple pour une meilleure compréhension de nos structures du psychisme. Elle intègre d'emblée le monde délirant d'un côté, la conscience ordonnée avec son aspect névrotique obligatoire, et la conscience sophronique. Elle tente également de positionner l'hypnose et son mystère, la mort et l'inconscient. Ce montage est-il un rêve ou un délire ?

A vous chers lecteurs de nous le dire.

A vos plumes !

LA TRANSE

BIBLIOGRAPHIE

" La Relaxation Dynamique "

Dr Jean-Pierre Hubert - La Norière

" Traité de sophrologie "

Dr Jean-Pierre Hubert

**" The physiology of meditation
scientific American "**

Vol. 226 N°2 - Robert Kerth Wallace,
Herbert Benson Ferro 72 USA

" EEG and Meditation "

Jean-Paul Bauguet

**" Variations de l'activité électrique
du cerveau, du cœur, et des muscles
squelettiques au cours de la méditation
et de l'extase yogique "**

N.N. Das (Calcutta), H. Castaut
(Marseille 1977).

" Le syndrome de Persephone "

J. Soret - La Norière

" Le principe de Thot "

J. Soret - La Norière

" Je nous aime "

J. Soret - La Norière

**" Sophrologie
& Connaissance " N°1 :**

L'Onde Cérébrale Sophronique
J. Soret

**" Cours de perfectionnement
en épileptologie : crises
épileptiques et épilepsies
du lobe temporal "**

Avril 1991. Tome 1 et 2 Weber et Coll.
