



# SOIRÉES THÉMATIQUES DU GETCOP

Nancy, Musée des Beaux-Arts, le 3 juin 2023

## QUAND LA SCIENCE S'INTÉRESSE AUX TECHNIQUES HÉRITÉES DE PRATIQUES TRADITIONNELLES

**Le Pr F Paille, président du GETCOP, a introduit cette soirée.** Il a remercié le Dr F Vicari qui est l'initiateur de cette soirée, malheureusement absent pour des raisons de santé, et le Crédit Agricole de Lorraine qui en a permis sa réalisation.

Il a présenté les travaux menés par les équipes de chercheurs du CHU de Liège au sein du Centre Interdisciplinaire d'Algologie et du Sensation & Perception Research Group du GIGA Consciousness de l'Université de Liège, d'une part, et de l'Université Catholique de Louvain et de l'Institut Bruxellois Émergences, d'autre part.

La connaissance scientifique, les aspects socioculturels et les impacts thérapeutiques de ces méthodes sont une piste importante, au même titre que l'apport des thérapies utilisant des substances psychédéliques.

**Mme Valérie Marchand, co-organisatrice, a présenté le GETCOP et la revue Hegel** dont le but est d'œuvrer pour la santé intégrative.

Mesdames les Professeurs Audrey Vanhauzenhuyse et Olivia Gosseries, neuropsychologues, ont présenté une étude intitulée :

*Transe Cognitive Auto Induite (TCAI), les premiers pas des neurosciences dans la compréhension d'une technique héritée de la tradition mongole, ou « comment la science intègre les pratiques traditionnelles ».*

*Étude inspirée de l'expérience et des travaux de Corine Sombrun* dont est tiré le film de Fabienne Berthaud : Un monde plus grand sorti en salle en 2019.

La TCAI est un état de conscience modifié volontaire et auto-induit, hérité des pratiques chamaniques traditionnelles qui a pour caractéristiques :

- Une conscience lucide, mais modifiée de l'environnement,
- Une expérience immersive, une imagerie intérieure élargie
- Un traitement somato-sensoriel modifié
- Une altération du sens de soi et du temps

*L'étude porte sur un groupe de 27 participants* originaires d'Europe de l'Ouest, 23 femmes et 4 hommes, d'une moyenne d'âge de 45 ans, ayant fait des études supérieures et ayant une pratique des TCAI.

Pour chaque participant, cinq séquences de 12 min chacune :

- Repos simple,
- Repos avec stimulation auditive,
- Imaginer une transe, TCAI, TCAI avec stimulation auditive

Puis pour chaque participant, des données phénoménologiques et neurophysiologiques ont été enregistrées. Même si les résultats ont

été présentés lors de cette soirée, nous attendons leur publication officielle avant de pouvoir les dévoiler par écrit.

Une étude comparative avec la transe Mahorikatan (induite par des mouvements lents sur une musique) a été menée sur un groupe assez similaire composé de 27 personnes, 26 d'Europe de l'Ouest, 19 femmes et 8 hommes, 54 ans de moyenne d'âge, ayant fait des études, et ayant en moyenne 5 ans d'expérience de cette transe. Les résultats sont en cours de publication.

De plus, d'autres protocoles de recherche sont en cours à Liège, visant à comparer la force musculaire et la perception de la douleur lors de ces états de transe, par rapport à un état de conscience ordinaire.

### ***Alors, quelles applications cliniques pour la TCAI ?***

***Une collaboration entre le CHU de Liège, l'Université de Liège, l'Institut Émergences et l'Institut de Recherche TranceScience a permis de mettre en place une étude longitudinale en oncologie.***

### ***C'est une première mondiale.***

Le protocole regroupe 160 patients répartis en 4 groupes de 40 personnes :

- Le 1er groupe apprend la TCAI : un workshop de 2 jours la 1re semaine, puis pratique à domicile et un 2e workshop de 2 jours la 3e semaine.
- Le 2e groupe apprend l'autohypnose à raison d'une séance de 2 h chaque semaine pendant 8 semaines.
- Le 3e groupe apprend la méditation-autocompassion, à raison d'une séance par semaine pendant 9 semaines
- Le 4e groupe est le groupe contrôle, qui ne reçoit pas d'intervention particulière.

Cette étude est toujours en cours, le protocole est prévu sur une durée de 4 ans. Les résultats préliminaires sont encourageants pour toutes les techniques. Néanmoins, nous devons attendre la fin de l'étude et l'analyse de l'ensemble des données pour pouvoir en dévoiler les résultats finaux.

Deux patientes partagent leur expérience de la TCAI et son apport bénéfique dans l'accompagnement de leur traitement anticancéreux. Témoignages forts et émouvants.

**Mme Aurélie Giovine, Doctorante en anthropologie  
présente son travail de recherche :**

***Approche anthropologique de la transe comme pratique (dé) sacralisée.***

Jusqu'à présent, les pratiques de transe en Occident ont davantage été étudiées par des disciplines comme la psychologie ou la psychanalyse.

Aujourd'hui, l'intérêt pour ces pratiques s'élargit au domaine de la santé avec un intérêt du milieu médical pour celles-ci et de la part du public avec des objectifs très individualisés.

Par l'intérêt qu'elles suscitent dans notre société et notamment en matière de soin, les pratiques de transe apparaissent comme un fait social intéressant à questionner d'un point de vue anthropologique.

***Pour ce travail de recherche, deux types de transes sont actuellement étudiées :***

1. La transe cognitive auto-induite ou TCAI proposée par Corine Sombrun
  - Il s'agit d'ateliers de formation d'une durée de 2 jours
  - Cette formation a pour but d'apprendre à tout un chacun à induire la transe ; cette formation, encadrée par toute une équipe de transeurs, se fait en groupe à partir de boucles de sons, puis le transeur

apprend peu à peu à induire la transe seul, de manière autonome

- Les trances sont libres ou centrées dans l'exploration de soi, de son environnement
- Elles ont aussi pour vocation de renforcer l'empowerment, la créativité, le bien-être

2. La transe Mahorikatan proposée par Philippe Lenaif.

Il s'agit d'ateliers de 1 à 4 jours avec une pratique en groupe et des échanges.

La première partie consiste en une danse libre avec diverses musiques puis la transe Mahorikatan est induite chez les transeurs, encadrés par Philippe et/ou son équipe.

Elles ont pour vocation de réharmoniser les contenus de l'inconscient et guérir de ses traumas.

Ces pratiques de trances occidentalisées ont pour volonté de se dégager de tout système de croyances rattaché à des traditions chamaniques pour proposer des trances qui puissent s'inscrire dans un contexte culturel occidental contemporain.

***Pour mener cette recherche, différentes méthodes ont été employées :***

1. L'exploration d'abord de récits de transe récoltés par le SPRG-Giga Consciousness de l'Université et du CHU de Liège. Ainsi, 44 récits autorédigés de transe TCAI et Mahorikatan ont été étudiés, récits narrant le souvenir d'une transe intense.

Pour le TCAI, 19 récits de transeurs ont été analysés (rédigés par 2 hommes et 17 femmes d'âge moyen 49 ans) et pour le groupe Mahorikatan, 27 récits (rédigés par 8 hommes et 19 femmes d'âge moyen 56 ans).

Les récits bien qu'hétérogènes relatent :

- Une expérience corporelle intense
- Une meilleure connaissance de soi a posteriori

- Un gain en autonomie et en reconnaissance
- Un dégagement des contraintes sociales
- Un gain en confiance en soi
- Un bien-être
- Et pour certains, l'évocation d'une dimension spirituelle

2. Plusieurs interviews ont également été réalisées, dans un premier temps avec des transeurs Mahorikatan pratiquant depuis plusieurs années afin d'analyser leur discours concernant notamment leur parcours jusqu'à la transe et leurs expériences de transe.

Des interviews sont en cours de réalisation auprès des transeurs TCAI ainsi qu'une observation participante au sein des deux groupes de transeurs (TCAI et Mahorikatan). D'autres pratiques de transe seront bientôt étudiées.

***Les premiers résultats ont permis d'inscrire cette rencontre avec la transe dans un parcours souvent thérapeutique.***

1. Les transeurs présentent en effet, leur parcours personnel « où tout semble aller bien », mais où un mal-être est présent, parfois depuis l'enfance, avec des manifestations physiques ou psychologiques qui entraînent des difficultés à s'ancrer dans une réalité, à trouver du sens, dans un quotidien perçu souvent comme insatisfaisant.

2. Cela les a conduits à expérimenter différentes pratiques à visée thérapeutique : psychothérapie avec psychologue, pratiques psychocorporelles, Biodanza... Pour autant, cette prise en charge apparaît comme insatisfaisante, trop figée, trop limitée. Ils témoignent alors de cette volonté, de ce besoin de trouver en eux des ressources mobilisables pour gagner en bien-être, mais aussi en autonomie et en indépendance.

*Les premiers résultats ont permis d'inscrire cette rencontre avec la transe dans un parcours souvent thérapeutique.*

1. Les transeurs présentent en effet, leur parcours personnel « où tout semble aller bien », mais où un mal-être est présent, parfois depuis l'enfance, avec des manifestations physiques ou psychologiques qui entraînent des difficultés à s'ancrer dans une réalité, à trouver du sens, dans un quotidien perçu souvent comme insatisfaisant.

2. Cela les a conduits à expérimenter différentes pratiques à visée thérapeutique : psychothérapie avec psychologue, pratiques psychocorporelles, Biodanza... Pour autant, cette prise en charge apparaît comme insatisfaisante, trop figée, trop limitée. Ils témoignent alors de cette volonté, de ce besoin de trouver en eux des ressources mobilisables pour gagner en bien-être, mais aussi en autonomie et en indépendance.

3. La découverte de la pratique de la transe TCAI ou Mahorikatan est également le fruit de rencontres : ouvrages, conférences, bouche-à-oreille. Puis s'en suivent les premières expériences de transe qui suscitent des questions et des craintes (peur de ne pas y arriver, de manquer de compétences...). Malgré tout, très vite, cette expérience apparaît « révélatrice » de ressources mobilisables pour la personne ; la pratique de transe devient alors quelque chose de familier qui s'inscrit dans le quotidien.

4. Une communauté se crée également autour de la pratique, le groupe se révélant être un espace sécurisant et soutenant qui permet de booster la transe et d'aller plus en profondeur, d'avoir davantage confiance dans sa propre pratique notamment par le partage d'expériences.



Les transeurs évoquent également des effets suite à cette pratique :

- Identitaire : à travers une meilleure connaissance de soi, un gain en liberté et en autonomie à travers l'utilisation de ressources internes découvertes grâce à la pratique de la transe au quotidien.
- Environnemental : à travers des relations plus fluides avec l'entourage, une plus grande conscience de l'environnement matériel.

*Ces premiers constats permettent de poser quelques éléments de réflexion* quant à l'intérêt de ces pratiques dans nos sociétés occidentales à travers le regard porté sur les traditions chamaniques, mais aussi sur la question du soin et de cette quête de bien-être à travers l'acquisition de davantage d'autonomie, d'indépendance, possible grâce à la mobilisation de ressources internes à l'individu.

**Mr Ilios Kotsou, Maître de conférences, Centre de Recherche en psychologie sociale et interculturelle (CRPSI) prend la parole sur le thème :**

***Méditation et éthique dans la modernité : aux origines d'une pratique spirituelle laïcisée.***

**C'est un exposé très personnel sur la méditation** qui a emmené son public d'étape en étape dans un parcours très vivant sur cette pratique. Fondé sur des expériences personnelles initiales de la méditation qui ne lui avaient pas été très bénéfiques, il a entraîné les participants dans un parcours très fondé sur cette pratique. Et c'est sur le ton d'une causerie peu conventionnelle qu'Ilios Kotsou a entraîné son auditoire sur le chemin de ses propres réflexions.

Le premier temps a été un bilan bref et sans complaisance de la méditation telle qu'elle est présentée et vécue dans notre occident contemporain. Rappelant que la large diffusion d'une pratique traditionnelle nécessitait



d'en apprécier les inconvénients et les risques. Car son image largement véhiculée, son argument de vente trop souvent mis en avant est une instrumentalisation visant la performance et la réussite dans la vie personnelle, sociale et professionnelle.

Ensuite, un retour sur la vie du Prince Gautama et les étapes qui l'ont mené à la philosophie qu'il a enseignée ont permis d'entendre ce que la tradition avait pu transmettre notamment de la méditation et qui est fort différent de l'image qu'on en donne, ici et maintenant.

Nous avons parcouru ensuite une série de points qu'il a présentés comme de petites critiques de la méditation qui lui ont permis de développer son point de vue sur ce qu'est la méditation.

1. **La pluralité des formes de méditation.** Pour le vocable méditation, pas plus que pour celui de pleine conscience il n'y a de définition claire qui fasse consensus. Tant et si bien qu'on ne sait pas de quoi on parle quand on les emploie.
2. **Les enjeux méthodologiques** ne sont pas beaucoup plus clairs. Ilios Kotsou a fait remarquer que les façons de pratiquer sont très différentes, rendant de ce fait les comparaisons très difficiles. De même, à la lecture rétrospective des études, notamment celles portées par les neurosciences, on peut faire le constat qu'elles ont été longtemps entachées de subjectivité.
3. **L'image mise en avant de la méditation comme utile à tous et pour tout** lui donne une allure de panacée qui l'expose à la critique. À titre d'exemple, il serait judicieux de séparer les enjeux cliniques et ceux relevant du développement personnel. D'où la nécessité de distinguer les indications judicieuses et celles qui sont problématiques. Mais le constat est que très peu d'études ont fait avancer cette question.
4. **Parmi les effets négatifs de la méditation,** il a pris pour exemple

l'opposition entre un parcours méditatif qui permet d'être plus clair, ouvert, plus poétique et de plonger davantage dans la vie, et celui qui conduit à l'évitement de la vie, induisant rigidité et intolérance.

**5. La critique d'ordre social.** La méditation présentée comme une technologie de soi pour devenir la meilleure version de soi-même et donc le meilleur dans une compétition sociale, au service d'une pensée sociétale ultra libérale.

Faisant pendant à ces critiques vis-à-vis de l'image de la méditation véhiculée dans l'occident contemporain et la tendance à son instrumentalisation, Ilios Kotsou a fait visiter les quatre qualités qu'il a désignées ainsi : la médiocrité, la nonchalance, l'ignorance et la tendresse.

- 1. Méditer, c'est devenir médiocre.** La médiocrité répond à la Voie du Milieu, en nous rappelant que le sens de la racine grecque est moyen. Redeviens médiocre et calme toi. Sois moyen au milieu de monde pour échapper à l'idéologie selon laquelle nous sommes séparés les uns des autres, seuls responsables et que le reste on le balaye.
- 2. La nonchalance,** inspirée de Montaigne qui a enseigné que grâce au nonchaloir il y a moyen de vivre tranquille, même quand tout s'écroule. Attitude d'ouverture, d'acceptation, plutôt que de lutte, et comprendre qu'on n'est pas seul maître à bord, accepter le vent des émotions quand elles s'imposent plutôt que de chercher à tout contrôler.
- 3. L'ignorance.** Dans notre monde, on adore les experts. Devenir expert en quelque chose. Gautama nous aurait dit « oublie, arrête de savoir, expérimente, cultive cet esprit de la débutante, plutôt que celui de celui ou celle qui sait tout ». Il rappelle l'époque de la Grèce antique reprise par la philosophie moderne qui désigne la suspension du jugement. Suspends ton jugement et laisse la vie arriver à toi, plutôt que de croire que tu sais tout, a rappelé Ilios Kotsou.

**5. La tendresse.** Vouloir méditer pour devenir un mâle alpha, quelle grave erreur ! Le temps de Gautama dit "tu n'es pas séparé des autres, tu es en lien avec tous les éléments du vivant et ce qui arrive à toi arrive aussi aux autres". Ce que tu fais à toi, ce que tu fais aux autres, c'est lié. Être touché par la vulnérabilité d'un autre, engendre une attitude différente qui est ce « prendre soin » et l'apparition de la tendresse. C'est une éthique, non pas de la culpabilité, mais une éthique de la responsabilité qui incite à sortir de l'idée du mérite.

**Et de conclure.** Tous les arbres sont tordus, tordus par le vent, par la terre, par la compagnie des autres arbres. Dans une forêt, chaque arbre est différent et chaque arbre est parfait tel qu'il est. Nous sommes comme des arbres dans une forêt, on est tous tordus différemment par nos histoires de vie. Dans le sol, tous les arbres se nourrissent et, de ce fait, qu'on soit plus faible ou plus fort, on participe ensemble à la bonne santé de la forêt. Enfin, Montaigne a eu le dernier mot de cette conférence si vivante « si la vie n'est qu'un passage, sur ce passage au moins, semons des fleurs ».