

Le Point

© 2022 Le Point.fr. Tous droits réservés. Le présent document est protégé par les lois et conventions internationales sur le droit d'auteur et son utilisation est régie par ces lois et conventions.

PubliC Certificat déposé le 8 novembre 2022 à BIBLIO-DE-L'UNIV-DE-PARIS-VIII à des fins de visualisation personnelle et temporaire.

news-20221106-POR-23781629/pw

Nom de la source
Le Point.fr
Type de source
Presse • Presse Web

Dimanche 6 novembre 2022
Le Point.fr • no. 202210 •
1497 mots

Périodicité
En continu
Couverture géographique
Nationale
Provenance
France

« La médecine se représente encore la transe comme forcément mystique »

Propos recueillis par Benoît Jourdain

ENTRETIEN. Le Pr Antoine Bioy, psychologue, a créé un diplôme universitaire pour réunir les savoirs controversés autour des états modifiés de conscience.

Curiosité, fascination, rejet ou condamnation... L'intérêt de la science pour les états de transe ne cesse d'osciller. Ouvertes au champ médical occidental dès le XXe siècle, les trances - qui appartiennent aux « états modifiés de conscience » (EMC) - ont été scrutées par les anthropologues et les psychologues. Les neurosciences - et l'imagerie - s'y intéressent depuis une dizaine d'années pour mieux les comprendre et évaluer leurs capacités thérapeutiques.

C'est pour réunir tous ses savoirs que le professeur Antoine Bioy, psychologue et praticien en hypnose depuis vingt ans, a créé le diplôme universitaire (DU, bac + 3) Étude des trances et des états de conscience modifiés, à Paris-8, en 2021. Ce DU, dont la deuxième rentrée a lieu ce lundi 7 novembre, est ouvert aux professions médicales et paramédicales, aux psychologues, psychothérapeutes et chercheurs, quel que soit leur domaine. Les 35 étudiants, sélectionnés parmi 200 dossiers, viennent y chercher,

pour la plupart, la théorie associée à leur pratique quotidienne.

« J'ai voulu créer un lieu où le savoir sur les phénomènes de transe est concentré et transmis, où les anthropologues parlent aux neuroscientifiques, qui parlent aux psychologues », explique le professeur Bioy. Une année de spécialisation - un Desu (diplôme d'études supérieures universitaires, bac + 4) - accueillera ses premiers étudiants à partir de janvier 2023.

L'intérêt thérapeutique de l'hypnose et de la méditation de pleine conscience - les deux types de trances les plus connus et les plus documentés - ne fait plus polémique aujourd'hui. Notamment en ce qui concerne la gestion des douleurs chroniques, où les médicaments n'ont pas totalement fait leurs preuves. L'arrivée récente de la transe cognitive auto-induite (TCAD), proposée par Corine Sombrun, relance toutefois le débat dans le monde médical.

Le Pr Bioy fait, en tout cas, l'hypothèse

que l'époque est en train de connaître une révolution concernant ces phénomènes. À la fois parce qu'ils font scientifiquement leurs preuves mais également parce qu'ils s'inscrivent, selon lui, dans un bouleversement idéologique.

Le Point : Comment définiriez-vous un état de transe ?

Pr Antoine Bioy : Les trances sont le fait, pour un sujet, de ressentir, de manière brusque, une altération dans la perception de sa réalité, de manière transitoire ou plus pérenne. Les trances sont une catégorie des états modifiés de conscience qui peuvent aller de la simple distraction à l'absorption d'attention, aux processus délirants ou aux troubles de la personnalité multiple. Certains de ces états sont pathologiques ; d'autres ont des effets positifs, voire thérapeutiques, comme l'hypnose et la méditation de pleine conscience.

Comment les trances se déclenchent-elles ?

Elles peuvent être causées par un phénomène externe et naturel : c'est le cas du syndrome de Stendhal, par exemple, décrit et formalisé en 1990 par la psychiatre italienne Graziella Magherini, qui exerçait à Florence. Ce syndrome fait référence à la manière dont l'écrivain, frappé par la beauté de ville italienne, tomba quasiment en catalepsie devant une oeuvre d'art. Les symptômes se manifestent par des vertiges, une perte du sentiment d'identité, une suffocation, de la tachycardie, voire des hallucinations.

Une transe peut également être causée par un événement qui va réactiver un traumatisme psychologique - un attentat, un accident ou un deuil - vécu par un individu, et provoquer une attaque de panique. L'agent déclencheur peut être aussi une prise de substance comme de l'alcool ou de la drogue.

Dans un cadre thérapeutique, la transe est déclenchée volontairement par un praticien qui va susciter un état d'hypnose, par exemple, par des suggestions. La transe cognitive auto-induite (TCAI), développée par Corine Sombrun et le TranceScienceResearch Institute, va, elle, utiliser une boucle de sons pour déclencher le phénomène.

Quel est leur intérêt thérapeutique ?

Dans le champ de la psychopathologie du somatique, c'est-à-dire les maux qui affectent à la fois le corps réel et le psychisme, les états modifiés de conscience reviennent tout le temps sur le devant de la scène. Les trances sont recherchées, par exemple, en psychothérapie pour traiter un trouble mental, une dépression ou une addiction, mais aussi pour « gérer » la douleur chronique liée à une maladie comme le cancer.

À LIRE AUSSI Grégory Ninot : « Le cancer doit être traité comme une maladie chronique »

Ces pratiques sont-elles toutes scientifiquement documentées ?

La transe hypnotique est l'état modifié de conscience à visée thérapeutique le plus développé et historiquement le plus ancien puisqu'il bénéficie de plus de cent cinquante ans d'histoire et d'expérimentations. C'est l'un des phénomènes de conscience les mieux connus et les plus étudiés actuellement, et le prototype des états de transe en Occident. La méditation de pleine conscience est une pratique plus jeune, intégrée dans le champ thérapeutique occidental à la fin des années 1970 et qui a fait, depuis, l'objet de très nombreuses publications et évaluations. Ces deux pratiques sont celles pour lesquelles nous avons le plus de preuves scientifiques de leur efficacité.

Comment ces phénomènes sont-ils perçus dans le monde médical ?

Le sujet reste compliqué. L'hypnose est désormais acceptée par plus de 80 % du personnel médical, selon une étude ; ce n'est donc plus un sujet de discussion. Mais j'ai fréquemment des discussions houleuses avec des collègues qui voient encore la transe comme quelque chose de forcément mystique, aventureux, en lien avec la sorcellerie.

Pour la création du DU à Paris-8, par exemple, il a fallu batailler. Pourtant, je ne suis pas en train d'ouvrir une brèche avec cet enseignement : le champ scientifique existe déjà. Et tous les enseignements de notre DU sont ancrés dans les savoirs. Nos enseignants partent de ce que la science a ou n'a pas montré.

À LIRE AUSSI Neuroplanète - Quand l'hôpital intègre toutes les techniques de soins

Par exemple ?

Dans notre DU, on délivre des savoirs sur ce que l'on appelle les psychothérapies augmentées, qui utilisent des psychédéliques pour traiter des psychotraumas et des dépressions. Il existe seulement trois programmes de recherche en France actuellement sur le sujet, le reste des études se déroulant en Suisse et aux États-Unis.

Les premières publications étaient très élogieuses sur l'utilisation du LSD, de la psilocybine [un alcaloïde présent dans certains champignons hallucinogènes, NDLR] et de la kétamine [un hallucinogène de la famille des anesthésiques, NDLR] sur la dépression sévère, avec des améliorations en une à trois séances. Mais des publications récentes sont plus interrogatives et donnent lieu à une controverse.

Dans notre DU, un professeur de physiologie et un psychologue viennent parler de ces études et en expliquent les limites. Quand on ne sait pas, ou que les choses ne sont connues que partiellement, on le dit... Mais, quand on sait, on sait.

Et que sait-on actuellement de la transe cognitive auto-induite, développée par Corine Sombrun, un phénomène très médiatisé ?

C'est vrai que la TCAI fait l'objet d'un intérêt particulier. Corine Sombrun est une ethno-musicienne qui, au cours d'une mission en Mongolie en 2001, a été initiée à des pratiques chamaniques. Un film a d'ailleurs été réalisé sur sa vie (Un monde plus grand, en 2019). Cette

forme de transe a ensuite été mise en évidence dans une étude lancée en 2007. Elle est actuellement évaluée sur ses indications thérapeutiques. L'université de Liège, en Belgique, est en train d'étudier son intérêt auprès de malades atteints de cancers et de douleurs chroniques. Les résultats seront connus mi-2023.

À LIRE AUSSI La transe peut-elle être considérée comme une nouvelle méditation ?

Une spécialisation en TCAI est d'ailleurs proposée à Paris-8 à partir de janvier 2023...

C'est en effet l'une des trois filières du Desu que nous proposons, avec l'auto-hypnose créative et une troisième, consacrée à la gestion des trances pathologiques. Si notre DU est à 90 % un diplôme de transmission théorique, le Desu est, lui, à 90 % pratique. La moitié des étudiants de la première promo du DU va d'ailleurs poursuivre avec ce Desu. Et la filière TCAI est la plus demandée des trois. Il y a clairement un attrait.

À LIRE AUSSI « L'Agence du médicament est plus intéressée par sa survie que par la protection des patients »

Comment expliquer cet intérêt renouvelé pour les phénomènes de transe ?

Il existe un contexte particulier aujourd'hui autour de la méfiance vis-à-vis de la médecine conventionnelle. La science et les pratiques médicales sont remises en question à cause de différentes crises, notamment concernant des médicaments. Il y a aussi, avec la crise écologique, un réinvestissement de la nature, qui apparaît comme forcément positive pour l'être humain. D'où l'attrait pour les pratiques chamaniques ou l'hor-

tithérapie, par exemple, qui utilise les jardins, les plantes comme supports thérapeutiques.

L'idéologie actuelle nous incite à trouver un nouvel écosystème, un équilibre avec la nature, avec laquelle l'homme doit se réconcilier. L'ensemble des phénomènes de transe portent ce projet politique. Ils réintroduisent la question de la spiritualité dans la médecine. Et la médecine, de son côté, est en train de donner une place aux pratiques traditionnelles auxquelles les patients avaient déjà recours, mais en passant par la science et l'évaluation. Nous assistons, je crois, à une petite révolution.

« 17 Cas pratiques en hypnothérapie », d'Antoine Bioy, Dunod, 2e édition, mars 2021, 34 euros.

Cet article est paru dans **Le Point.fr**

http://www.lepoint.fr/sante/la-medecine-se-represente-encore-la-transe-comme-forcement-mystique-06-11-2022-2496615_40.php

