



Joëlle Maurel, Docteur en Sciences de l'éducation ; psychothérapeute, formée aux approches psychanalytiques, à la psychogénéalogie, aux constellations familiales, à l'EFT, l'EMDR, aux techniques psychocorporelles, au massage, à la relaxation et au Reiki ; spécialiste des états modifiés de la conscience, du rêve éveillé et de l'analyse des rêves ; diplômée de l'Institut de Psychologie Transpersonnelle à Paris ; professeur de yoga diplômé de l'Ecole Internationale de Yoga Traditionnel, professeur de Qi Gong diplômé de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong. Auteur du livre « S'autoriser à Cheminer vers soi, Aurobindo, Jung, Krishnamurti », Editions Trédaniel, de « l'expérience noétique », dans l'ouvrage collectif « connaissance de soi, Editions Altess, du crayon égaré, Editions Edite-moi et de nombreux articles psycho-spirituels.

La visualisation : une faculté d'imagination permettant de développer le meilleur de soi

En 1942, Jacobson¹ s'est aperçu que lorsqu'une personne s'imaginait, par exemple, en train de courir, l'image mentale de son corps en mouvement avait un impact sur son physique et ses muscles. Bien avant Jacobson, les techniques du yoga avaient déjà découvert l'impact de la visualisation, à la fois sur le corps et sur le mental. Les techniques de visualisation, utilisées dans diverses thérapies telles que la PNL, la sophrologie, l'hypnose, ..., mais aussi dans les démarches spirituelles du new age, sont basées sur l'idée que l'image mentale permet de développer le pouvoir créatif de l'individu et de le conduire vers des changements positifs de sa vie. Ainsi, par la visualisation, l'individu prend conscience de ses possibilités de choix face à sa vie. Plutôt que de subir des situations nous faisant dépendre d'autrui ou de nos conditionnements, il est possible de devenir "*les artisans de chaque instant, les créateurs de notre réalité quotidienne*"². Cette technique s'appuie sur les découvertes millénaires des maîtres spirituels ; elle est renforcée actuellement par les découvertes de certains scientifiques³. D'après leurs travaux, notre univers

¹ Roman Jacobson, 1896-1982 est né à Moscou mais a vécu dans trois pays différents qui correspondent au lieu d'émergence de trois mouvements dont il est à l'origine : le cercle de Moscou d'où émergea le formalisme, le cercle de Prague d'où émergea le structuralisme et New-York où il travailla sur la linguistique structurale et la sémiotique.

² Shakti Gawain, *Techniques de visualisation créatrice*, Genève, 1994, Édition vivez soleil, Introduction.

³ Fritjof Capra, Physicien, Olivier de Beauregard, physicien, Nicolo Dallaporta, Professeur de physique et d'astrophysique, Basarab Nicolescu, Physicien, Philippe Quéau, Ingénieur spécialisé dans les

physique ne serait pas constitué de matière, comme l'ont affirmé d'autres scientifiques, mais d'une force appelée énergie. La matière serait la forme la plus condensée de cette énergie, mais elle se révélerait, à des niveaux d'analyse subtils, tels que les niveaux atomiques ou subatomiques, sous la forme de particules de plus en plus fines, les unes à l'intérieur des autres, pour finalement se réduire à l'état d'énergie pure. D'un point de vue physique, tout ce qui existe serait énergie et l'être humain ferait partie intégrante de cette énergie. L'énergie émettrait des vibrations, elle vibrerait à des vitesses différentes, qui lui confèreraient des qualités différentes, du plus subtil au plus grossier. La pensée serait, selon les philosophies orientales et certains physiciens, une énergie relativement subtile. Une des lois de l'énergie est qu'un niveau vibratoire d'énergie tend à attirer l'énergie de même qualité et de même vibration. Ainsi, selon cette approche, quelqu'un qui développe sans cesse des énergies ou des pensées négatives ou qui se complaît dans des énergies lourdes (alcool, tabac, pornographie), attirera les personnes émettant le même type d'énergie. A l'inverse, une personne cherchant à s'élever au niveau spirituel par la connaissance d'elle-même, peut changer de niveau vibratoire : en émettant des énergies plus positives, elle attirera les personnes d'une même fréquence énergétique. Cette théorie rejoint la pensée jungienne et le concept de synchronicité⁴. Ainsi, nos pensées, nos imaginations mobiliseraient une énergie qui tendrait à attirer et à créer la forme correspondante sur le plan matériel. Cela signifierait que nous attirons ce à quoi nous pensons le plus, ce à quoi nous croyons ou ce que nous imaginons avec le plus de conviction. A partir de cette théorie proposant une certaine vision du réel, il est possible de penser que les techniques de visualisation ou d'imagination peuvent permettre de mettre en route un processus de changement pouvant conduire l'être humain vers une croissance et un développement de ses potentialités. Ce processus est aussi un processus d'ouverture de la conscience au cours duquel l'individu découvre ses inhibitions, ses limites, ses conditionnements et parvient à les dépasser. La technique de visualisation procède d'un mode opératoire très précis, reposant sur le passage du rythme Bêta du cerveau au rythme Alpha⁵. Le

techniques de communication et de transmission. Voir Fritjof Capra, *Le tao de la physique*, Paris, 1985, Sand., mais aussi Michel Random, *La pensée transdisciplinaire et le réel*, Paris, 1996, Dervy.

⁴ Le concept de synchronicité est décrit par Jung pour exprimer une coïncidence significative ou une correspondance :

a) entre un événement psychique et un événement physique qui ne sont pas causalement reliés l'un à l'autre. De tels phénomènes synchronistiques se produisent, par exemple, quand des phénomènes intérieurs semblent avoir une correspondance dans la réalité extérieure : l'image intérieure ou la prémonition s'est montrée "vraie",

b) entre des rêves, des idées analogues ou identiques se présentant simultanément à différents endroits. Ni les unes ni les autres de ces manifestations ne peuvent s'expliquer par la causalité. Elles semblent plutôt être en relation avec des processus archétypiques de l'inconscient. C. G. Jung, *Ma vie*, Op. Cit. p. 463 ; Ysé Tardan Masquelier, *Jung et la question du sacré, La synchronicité, ou l'unité implicite de l'âme et de la matière*, Paris, 1998, Albin Michel, pp. 222-232.

⁵ L'électro-encéphalographie a permis de démontrer, d'une manière scientifique, que les ondes cérébrales du cerveau avaient une fréquence différente suivant que l'individu était en état de veille, de sommeil ou de rêve. Ces différents rythmes sont les suivants :

- le rythme Bêta qui est un état de conscience vigilante et d'attention, apparaît lorsque l'individu effectue des activités physiques, intellectuelles ou lors d'excitations psychosensorielles,

rythme Alpha du cerveau, obtenu en état de relâchement total ou de relaxation profonde, permet l'accès à la zone intermédiaire entre le conscient et l'inconscient ; c'est un lieu de mélange entre la pensée consciente et l'émergence, sous forme symbolique, de l'inconscient. Cet état apparaît naturellement au moment du passage de l'état de veille à l'état de sommeil, ou au moment de l'éveil lors du passage de l'état de sommeil à l'état de veille. A ce moment précis, une communication, un dialogue avec l'inconscient, au sens jungien du terme, est possible. Ainsi la technique de visualisation propose d'émettre, à ce moment précis, et avec conviction, une image mentale correspondant à ce que l'on souhaite ou désire. Il s'agit :

- 1) de se mettre en état Alpha de conscience en se concentrant sur sa respiration, puis sur les différentes parties de son corps afin d'amener un état de relaxation,
- 2) de visualiser ou d'imaginer avec conviction, dans cet état où l'on semble endormi, mais où l'on est en fait pleinement conscient, des images symbolisant ce dont on a besoin,
- 3) de formuler mentalement une affirmation positive, courte, simple et claire, en correspondance avec l'image choisie. Cette affirmation est comme un ordre donné par le conscient à la zone intermédiaire ouvrant sur l'inconscient.

En phase Alpha, il s'agit de déposer dans la zone intermédiaire, entre conscient et inconscient, une petite graine positive qui pourra s'infiltrer jusqu'à l'inconscient et provoquer un changement positif permettant l'actualisation du potentiel de la personne. Bien des thérapeutes ont travaillé de cette façon : ainsi le Dr. Assagioli et la psychosynthèse⁶, propose, grâce à la relaxation et à la visualisation, une méthode de connaissance et de développement de soi permettant à tous les niveaux de l'être de traduire ses virtualités et de les exprimer ; Abraham H. Maslow⁷ propose, grâce aux expériences paroxystiques, une psychologie de la réalisation de soi ; le Dr. Desoille⁸ a montré que les rêves éveillés peuvent permettre l'actualisation du potentiel humain et la compréhension de soi.

La visualisation apparaît comme une reprogrammation de l'inconscient à partir d'images positives que l'on produit volontairement ou qu'un thérapeute nous suggère. Nous pensons cependant, malgré les résultats positifs obtenus à partir de la visualisation et de l'imagination, qu'il faut rester prudent avec cette technique qui peut aussi, suivant la façon dont elle est utilisée, devenir conditionnante à partir de la suggestion du thérapeute ou du maître spirituel.

- le rythme Thêta : il se manifeste lorsque l'individu est en état de veille attentive, lorsqu'il y a traitement d'une information, apprentissage ou durant le sommeil paradoxal,
- le rythme Delta correspond à l'état de sommeil,
- le rythme Alpha correspond à un état de repos sensoriel, de détente intellectuelle, de relaxation profonde ou de méditation. Aimé Michel, *Métanoïa, Phénomènes physiques du mysticisme*, Paris, 1986., Albin Michel, pp. 29-43

⁶ Dr. Roberto Assagioli, *Psychosynthèse, principes et techniques*, Paris, 1991, Desclée de Brower.

⁷ Abraham H. Maslow, *Vers une psychologie de l'être, l'expérience psychique*, Paris, 1972, Fayard.

⁸ Robert Desoille, *Entretiens sur le rêve éveillé dirigé en psychothérapie*, Paris, 1973, Payot.