

Psychophanie : un pont vers l'inconscient

Fondée sur un mécanisme de communication télépathique encore inexplicé, la psychophanie permet de mettre au jour les pensées et émotions tapies dans les tréfonds de notre psyché. Une thérapie courte, encore peu connue en France, au service de la connaissance de soi.

Encore peu connue en France, la psychophanie est considérée par certains comme une pratique thérapeutique majeure. Ainsi, pour Didier Dumas, figure de la psychanalyse transgénérationnelle*, c'est « une découverte aussi importante dans la connaissance de l'esprit humain que celle que fut, au siècle dernier, la psychanalyse ».

La discipline est née dans les années 1970 en Australie. Rosemary Crossley, psychologue et éducatrice, met alors au point une technique de « communication facilitée » destinée aux personnes handicapées de la parole, souffrant d'infirmité motrice cérébrale ou d'autisme. On procède ainsi : un partenaire appelé « facilitant » soutient la main du « facilité », ce qui lui permet de désigner des images ou des mots sur un clavier. La personne handicapée peut, à la longue, acquérir de l'autonomie en frappant volontairement sur le clavier. Forte de son succès, la méthode s'exporte aux États-Unis dans les années 1980, puis en France, où elle est introduite par Anne-Marguerite Vexiau, une orthophoniste.

Celle-ci bouleverse la pratique de la communication facilitée en accueillant un registre émotionnel profond, ouvrant l'outil à un public plus large, dans une visée

thérapeutique. L'orthophoniste nomme son approche psychophanie, ce qui signifie étymologiquement « mise au jour de l'âme ».

Zones profondes

Durant une séance, le praticien aide le patient à entrer en contact avec des zones profondes non conscientes de sa psyché. L'une des manières de pratiquer consiste pour le « facilité » à poser simplement sa main sur le bras du « facilitant », installé devant un clavier d'ordinateur. « Ce geste, qui vaut pour accord d'une communication d'inconscient à inconscient entre les deux personnes, n'est pas anodin. En effet, au creux de la main se trouve un point important du méridien du Maître Cœur », remarque Denise Seneca, praticienne et formatrice en psychophanie depuis une quinzaine d'années à Paris.

Le patient n'a alors rien d'autre à faire, et le praticien, qui se met en état de résonance et de disponibilité intérieure, tape les termes qui le traversent et s'imposent à lui. « Les mots arrivent par paquets de deux ou trois, guère plus. Avant que j'ai fini d'écrire une phrase complète, je n'ai aucune idée de son contenu », précise Denise

Seneca, elle-même formée par Anne-Marguerite Vexiau. Le facilitant lit à haute voix les textes produits, guidant la personne pour rebondir sur tel ou tel aspect, mais sans jamais proposer d'interprétation, qui n'appartient qu'au seul patient.

« La base de la psychophanie repose sur un branchement télépathique, dont nous sommes tous capables, et que nous avons oublié à partir du moment où l'on a appris à parler. Je ne fais que mettre à disposition de la personne ma structure mentale, ma banque de données de mots, pour qu'elle puisse s'exprimer à travers moi », explique Denise Seneca.

Charge émotionnelle

Dans la préface qu'il a rédigée pour *Un clavier pour tout dire*, l'essai d'Anne-Marguerite Vexiau, Didier Dumas explique que ces processus mentaux de télépathie sont familiers des psychanalystes formés par Françoise Dolto, qui l'appellent « communication d'être à être ». « Mais, regrette-t-il, n'étant reconnus et étudiés que depuis une vingtaine d'années, ils n'ont pas plus de place dans les modèles théoriques de la neurologie et des sciences cognitives que dans ceux de la psychanalyse classique. »

Les textes produits en séance de psychophanie sont ressentis comme profondément justes par les personnes, et leur charge émotionnelle est souvent forte. « La zone touchée échappe au mental, à la pensée, ça va beaucoup plus loin dans l'inconscient. J'entends régulièrement des commentaires du type : "c'est exactement ce que je n'arrive pas à dire" ; ou bien : "je n'aurais pas pu le dire mieux" », poursuit Denise Seneca. « Certes, il y a souvent un flou en début de première séance. ●●●

* Développée par Didier Dumas, la psychanalyse transgénérationnelle prend en compte l'impact du vécu de nos ancêtres sur le nôtre, en s'appuyant notamment sur l'étude des arbres généalogiques.

Le modèle scientifique reste à élucider

Une seule recherche, menée à l'initiative d'Anne-Marguerite Vexiau elle-même, a été jusqu'à présent menée pour tenter de modéliser scientifiquement le fonctionnement de la psychophanie. Dirigée par le Pr Haffelder, directeur de l'Institut de recherches sur la communication et le cerveau de Sturgart, elle a mis en évidence divers phénomènes durant une séance de communication facilitée. Ainsi, grâce à des électrodes branchés sur le système limbique (siège des émotions), des tracés spécifiques mesurant les ondes alpha, thêta et delta, ainsi qu'une sollicitation accrue de l'hémisphère droit du cerveau du facilité, et de l'hémisphère gauche du facilitant, ont pu être mesurées. Selon le Pr Haffelder, tout se passe comme si « le cerveau du facilité se branchait sur celui du facilitant ». Des observations qui gagneraient à être complétées et confrontées à d'autres études plus poussées.

● traitement

●●● *La personne se demande si le texte ne vient pas de mon imagination... Mais ces doutes se dissipent très vite.* »

Aguerri à identifier sa part personnelle de vécu, le praticien a appris faire le vide en lui, et a idéalement entrepris un travail lui permettant d'éviter les projections. D'un contenu parfois cru, les textes de psychophanie « ne révèlent que ce que la personne est prête à entendre », souligne Anne-Marguerite Vexiau dans son livre.

Une lecture nouvelle

Sorte de dialogue de la personne avec elle-même, la psychophanie permet une libération des difficultés, des blessures, des souffrances inexprimées en les mettant en paroles à l'extérieur de soi. Sorte d'accélérateur de prise de conscience, elle invite à une lecture nouvelle de son propre vécu.

« Elle permet au patient de se remettre en mouvement et de récupérer de l'énergie afin de la mettre au service d'une dynamique de transformation », résume Denise Seneca. Elle s'adresse aux adultes traversant des moments de transition ou de crise, se sentant bloqués dans leur vie, déprimés. Elle est aussi indiquée pour les enfants souffrant de nervosité, de tristesse, d'agressivité ou ayant des troubles de l'apprentissage, les parents étant toujours présents lors des séances.

Six séances sont en moyenne suffisantes, chacune durant une heure environ, espacées de trois semaines minimum. « Je reçois aussi des gens qui sont en psychothérapie par ailleurs, quand ils sentent que leur cure patine et a besoin d'un coup de fouet », souligne la praticienne. Méthode de connaissance de soi atypique, la psychophanie demande de réviser nos conceptions pour s'ouvrir à d'autres modes de fonctionnement pour l'instant inexplicables. Un changement d'attitude que Denise Seneca observe fréquemment dans son cabinet : « Beaucoup entrent en me disant : "Vous savez, moi je suis quelqu'un de très cartésien." Et ils en ressortent en disant : "Je ne sais pas comment ça marche, mais je sais que je me suis dit des choses très importantes." » ●

Isabelle Fontaine

EN BREF

À lire : *Ta main pour parler, et Un clavier pour tout dire* de Anne-Marguerite Vexiau, édition Desclée de Brouwer.

Pour trouver un praticien en psychophanie : www.deniseseneca.com et l'association Ta Main Pour Parler www.tmp.net.

● bonnes idées

Pour la santé de vos os, pensez aux œufs

Dans le cadre de la santé des os, et plus particulièrement de leur reminéralisation, bien des solutions existent. Ne parlons pas des solutions allopathiques : toute la presse grand public les soutient, les médiatise et communique dessus. En solution alternative, la prêle, le lithothamne, l'huile de foie de morue, etc., sont souvent recommandés sur les réseaux sociaux dès lors que l'on demande conseil pour densifier ses os. Mais une solution est trop souvent oubliée et pourtant redoutablement efficace. Conseillée par le naturopathe Raymond Dextreit, cette recette simple et qui ne coûte (quasiment) rien nous a été rappelée par une lectrice. Qu'elle en soit remerciée ! De quoi s'agit-il ? De l'œuf-citron. Pour la réaliser, rien de plus simple. Prenez, le soir, un verre dont le diamètre laisse le moins d'espace possible entre la coquille de l'œuf et la paroi du verre. Vous placez à l'intérieur du verre un œuf entier et intact, bio, de préférence, à coquille blanche, en veillant à ne pas le briser. Bien entendu, la coquille doit être tout à fait propre. Prenez un citron bio, pressez le jus, et versez-le jusqu'à recouvrir complètement le citron. Au mieux, laissez tremper toute la nuit, et buvez au matin. En retirant l'œuf du jus au matin, vous constaterez que la coquille de l'œuf s'est amincie (mais vous pourrez toutefois l'utiliser sans aucun problème pour une omelette ou autre. Pour un jeune enfant, ne donner que la moitié du jus. Une cure de 21 jours s'avère être un excellent reminéralisant. D'une part parce que le citron, même s'il est acide au goût, apporte des éléments basiques dans l'organisme. Son jus acide va réagir avec la paroi calcaire de l'œuf et extraire des éléments alcalins, qui, eux aussi, participeront à désacidifier le milieu intérieur. L'on sait que le jus de citron, pris en cure, améliore les douleurs articulaires, car il réduit le taux d'acidité dans l'organisme. En l'utilisant avec ce procédé, l'on associe, encore en plus, l'effet drainant et l'effet reminéralisant. D'autre part, réalité, la forme particulière de l'œuf génère un phénomène énergétique dynamisant qui accentue la qualité nutritionnelle et reminéralisante du jus de citron. D'où l'importance de bien utiliser l'œuf entier, avec sa coquille intacte.

Ouvrez grand vos narines !

Des rhinites persistantes ou des allergies saisonnières peuvent parasiter le quotidien de millions de Français, dès lors qu'elles bouchent les sinus. Parler comme un canard et se moucher continuellement dès les beaux jours arrivés est particulièrement pénible. Plutôt que d'utiliser des antihistaminiques, voici quelques moyens naturels pour soulager ce symptôme en particulier. Pour favoriser l'humidité des muqueuses nasales et stimuler les sécrétions, le lavage de nez reste un des meilleurs moyens. Pour ce lavage, préparez une infusion de camomille ou de menthe. Une fois tiède, vous en recueillez au creux de votre main ou avec une paille et vous en inhalez délicatement par toutes petites quantités dans le nez. Vous pouvez répéter cette séance toutes les heures si nécessaire et pour obtenir des résultats. Outre de tels lavages, vous pouvez opter ou compléter avec des compresses. Dans ce cas, faites bouillir cinq feuilles de laurier-sauce pendant trois minutes dans l'équivalent d'un bol d'eau. Trempez un petit linge de coton que vous appliquerez par la suite, chaud, sur les sinus. Veillez bien à utiliser du laurier-sauce, le laurier donnant de belles fleurs, est quant à lui toxique. En outre, vous pouvez aussi optimiser la qualité de l'air, notamment en humidifiant l'air ambiant par des serviettes mouillées sur les radiateurs. Si vous avez un diffuseur, versez trois à cinq gouttes d'eucalyptus radié, quelques minutes plusieurs fois par jour. Non seulement cette huile est vraiment efficace pour les voies respiratoires, mais elle est une des rares qui conviennent aux enfants.

