

Effacité des images intérieures Sebastian Jünger

La consommation d'images accompagne notre vie — pour le moins inconsciemment. Diverses disciplines engagent activement des images intérieures pour la thérapie et l'augmentation de performance.

Derrière les vitres de l'automobile et du train, défilent rapidement d'innombrables impressions devant nous et sur les panneaux et écrans publicitaires tressautent infatigablement des images, le plus souvent, sans que nous les travaillions. Ainsi deviennent-elles sans valeur— ou pire encore : elles agissent sur nous sans contrôle.

De la nature de ce qui est inhérent à l'image provient le mot allemand *Bild*¹, lequel se trouve possiblement en rapport avec le latin *fio*² qui signifie « Je prends naissance », « je suis engendré » (Kluge (1989 ; pp.84 et suiv.)). Du côté de la force imagée dynamique surgit la pulsion d'agir qu'Antoine de Saint-Exupéry décrit ainsi : « Si tu veux construire un bateau, tu ne bats pas alors le rappel des gens autour de toi pour qu'ils se procurent du bois, se répartissent les tâches et partagent le travail, au contraire, tu leur enseignes la nostalgie des horizons lointains et des océans infinis. » Michael Ende signale, dans son roman *L'histoire sans fin*, une troisième qualité, pour préciser qu'une image (mnémonique) est « payée » par la perte de la conscience de soi (1979 : p.405). Une chose analogue a lieu — pour le moins partiellement — lorsque publicité et idéologies sont implantées dans un besoin, de sorte qu'on est propulsés à le satisfaire. Le chercheur sur le cerveau, Gerald Hüther, nous exhorte pour cela « à ce que nous devrions déterminer à l'avenir les images et à « ne pas nous laisser déterminer par elles » (2010 : p.10). Cela est déjà réalisé dans de nombreux domaines, que ce soit en thérapie ou bien par des méthodes d'amélioration de la performance en sport. À l'occasion, il faut prendre en considération que le travail avec des images intérieures réussit dans un plus vaste contexte d'applications et présuppose des connaissances spécialisées.

Visualisation d'objectifs thérapeutiques

Le médecin spécialiste en radiologie et oncologie, O. Carl Simonton et son équipe déduisent du fait concret que des états psychiques peuvent provoquer des maladies que par le psychisme on peut aussi atteindre la guérison (*et al.*, 1997 : p.29 ; 2008 : p.41) — une idée, qui peut être vue en relation avec le concept de salutogenèse d'Aaron Antonovsky, selon lequel après avoir connu un stress, on peut décider si un « événement sera pathologique, neutre ou bien sain » (1997 : p.16). Simonton a transposé cette idée pour la thérapie cancéreuse. Au moyen de « modèles modifiés du penser » Simonton *et al.* souhaitent renforcer le système immunitaire (2008 : p.186). Des visualisations en sont un moyen. Après une phase de détente — « car des tensions vous empêcheraient de vous concentrer sur vos images représentatives » (2008 : p.176) — s'ensuit une visualisation concrète. Simonton recommande, de se laisser stimuler par des faits (1997 : p.100), par exemple de telle sorte « [...] que si tes globules blancs sont forts et nombreux [...] tu puisses penser que le cancer consiste en des cellules faibles et dénaturées [...]. » (1997 : p.98) La visualisation peut se rattacher à ce que « vos leucocytes sont des poissons, qui nagent ici ou là et dévorent les cellules cancéreuses grisâtres. [...] Reprenez la direction de l'essaim de cellules et partez à l'attaque avec votre banc de poissons [...]. » (2008 : p.200) L'effet : un temps de survie et un taux d'activité en moyenne plus importants par rapport à des patients traités autrement (1997 : pp.18 et suiv. ; 2008 : pp.20 et suiv.). Le procédé est entravé lorsque la capacité de concentration est lésée par des médicaments, des douleurs ou des angoisses ou bien que l'attention est dirigée sur l'état présent au lieu d'adopter le déroulement souhaité (2008 : p.188).

¹ Image en français se rattache à « ce qui imite, ce qui ressemble » au sens propre du latin *imago*.

Bild en allemand est beaucoup plus **riche et complexe** : **1.** (comme le français) : image, tableau, illustration, portrait, figure, effigie ; mais aussi **2.** symbole, métaphore, figure ; **3.** idée ; **4.** scène, tableau, épreuve. *ndt*

² En fait, c'est le **troisième sens** qui est mis en exergue ici par Kluge : **devenir être fait, se créer** ; mais il y a aussi **1.** se produire, arriver et **2.** se rencontrer, être (passif de *facio*). D'ailleurs en italien, le caractère verbal d'état est substituable par un verbe de mouvement « *venire* », quand on veut insister sur le processus plus que sur le résultat. Le même phénomène existe en espagnol entre *ser* (Don Quichotte) et *estar* (Sancho Panza). *ndt*

Pour la réhabilitation de patients, ayant subi un attaque d'apoplexie (AVC, *ndt*), un groupe de travail autour de Guang Yue (2011), de la clinique Cleveland a exploré dans quelle ampleur les patients peuvent améliorer la mobilité de leurs membres endommagée du fait qu'ils se représentent d'abord le mouvement qu'ils vont faire. À l'occasion, on tire profit du fait que représentation et exécution des mouvements sont largement engendrées de manière identique par des représentations intérieures (d'après Hüther (2010 : p.86)).

Catalyseur pour des performances en sport et en danse

L'accouplement réactif de ce qui est inhérent à l'image sur l'appareil moteur est aussi utilisé pour optimiser les performances. Alois Kogler distingue trois degrés : la représentation du déroulement du mouvement en tant que tel (« comme un film »), son habillage en une « belle image » ainsi que « l'activation d'agression et le refoulement du dépit et de l'angoisse. (2006 : pp.84 et suiv.) Pour l'entraînement à la danse, Eric Franklin propose d'engendrer une « *persona* d'exécution » (2002 : p.17). La clarté sur la « forme du corps dans un tout » améliore la « tenue corporelle » et les « capacités du mouvement » (2002 : p.95). L'intention se trouve au « commencement de tout mouvement » (2002 : p.24), suivie de son anticipation (2002 : p.104) et du calme intérieur : « Plus nous sommes calmes, davantage nous pouvons rapidement nous mouvoir ». (2002 : p.139). La conséquence : « La respiration détendue fait baisser un peu la pesanteur ; on en devient plus stables, car on ressent mieux son poids et se trouve mieux reliés à la Terre » (2002 : p.149) Les danseuses et danseurs réalisent à l'entraînement de nombreuses autres visualisations, par exemple celle de resurgir comme sur un nuage (2002 : p.223) ou bien d'être à l'intérieur d'une balle qui rebondit (2002 : p.230), pour « programmer » ainsi son mouvement effectif. Les images deviennent « un enseignant intérieur » (2002 : p.23), mais on doit aussi « s'identifier » à elles (2002 : pp.23, 43) — ce qui rappelle l'article de Michail Čechov (2010), qui conseille d'absorber en soi un rôle de théâtre comme un être et de le laisser agir ensuite. Après l'entraînement, selon Franklin, on est censés se débarrasser de toute « tension excédentaire dans une « position plus commode » au moyen de l'énergie de représentation » (2002 : p.106).

Franklin décrit comme conséquences de la vertu de représentation, entre autres, la destruction ou bien l'amoindrissement des douleurs ainsi que la réduction du stress et des angoisses (2002 : p.41). En outre, des images intérieures influencent « l'aspect dynamique du mouvement comme la vitesse ou l'accélération » et avec cela la « tension corporelle » (2002 : p.66). Pour cela il faut du temps. Ainsi Joshua Redman constate (1994) : « Il faut une persistance dans l'inspiration, sans laisser les idées cesser au moyen d'une répétition constante. » (d'après Franklin (2002 : p.44)).

Bien entendu une image intérieure ne plaît pas à tout un chacun (2002 : pp.96, 98), et elle peut « distraire » (2002 : p.104). En outre elle est inappropriée dans une « situation aiguë » (avec douleurs au genou) » (2002 : p.124). Comme effets secondaires, Franklin décrit pour des exercices déterminés, de légères nausées ou vertiges (2002 : p.41). Lors d'un entraînement trop intensif, d'anciens paradigmes peuvent être activés par une fatigue du système nerveux (2002 : p.105). Enfin, Franklin recommande d'avoir quelqu'un à proximité pour, le cas échéant, pouvoir examiner et discuter ensemble des « visions qui décollent » (2002 : p.241).³

Épanouissement de l'être personnel

Hanscarl Leuner utilise, dans la Psychothérapie d'Imagination Catathymique (PIC), la capacité inhérente à l'être humain d'imaginer (1994 : p.47), pour diagnostiquer la constitution intérieure de l'âme et traiter les maladies qui en résultent. Après une phase de détente (1994 : p.47), le patient se transpose intérieurement dans le lieu qui lui est donné d'avance par le thérapeute, par exemple, une prairie, en tant que motif d'entrée représentative, et décrit l'événement qui se forme en lui (1994 : pp.49 et suiv., 52,71). La prairie est-elle verte, vivante et remplie de fleurs ou bien « complètement

³ Dans son livre : *Mystiques et magiciens du Tibet* [Plon, 1929], Alexandra David-Néel relate des pratiques d'entraînement psychique des Tibétains, et cela en bonne anthropologue et scientifique rigoureuse qu'elle était. Les exercices pratiqués par les candidats à ces « pouvoirs lamaïstes impressionnants » sont soigneusement contrôlés par leurs maîtres et de plus, ceux-ci insistent sur la longue persistance nécessaire des activités représentatives, exactement comme on vient de le lire ici. Rien de neuf sous le Soleil ! *ndt*

pâturée », « desséchée », « petite » ou bien entourée d'une « clôture en fil de fer barbelé » (1994 : p.67) ? À l'occasion, une « prairie particulièrement belle et gracieuse » peut nonobstant être l'expression d'une « défense » (1994 : p.68). Le cas échéant le thérapeute intervient (1994 : p.16). Leuner part, dans l'esprit de la psychologie des profondeurs (1994 : p.15), du fait que les images remontant à la conscience du patient « s'enracinent » (1994 : p.45) dans la vie du sentiment, inconsciente et pré-consciente. Ses symboles (1994 : pp.46 et suiv.) y sont « déterminés de manière multiple » (1994 : p.387), donc pas par des relations monocausales comme d'affirmer : « si on a l'image ou l'événement A, alors c'est une disposition d'âme B » et les images sont censées être interprétées, si possible, par le patient lui-même (1994 : p.237). Plus tard, le patient est invité à intervenir dans l'événement imaginaire, par exemple au moyen de principes de mise en scène comme nourrir et réconcilier (1994 : pp.111 et suiv., 115 et suiv.) ou par la confrontation (1994 : pp.230 et suiv.). Dans le « traitement d'essai », le patient peut mettre des stratégies à l'épreuve et y adhérer. Les motifs standards évoquent donc des histoires de l'être personnel. Sa « rétractation » le ramène à la conscience quotidienne (1994 : pp.54 et suiv.).

Hermann Maass distingue, dans l'événement au cours de la PIC, diverses couches spatiale, temporelle et figurée. Des animaux, des êtres humains ainsi que des « configuration archétypes », comme roi et dragon, répondent pour des degrés de conscience et des couches de problème (1989 : pp.164-187) : « Toutes les figures [...] sont des « parts » d'âme personnifiées. Les relations, qui existent entre elles, représentent certains problèmes de développement [...]. » (1989 : p.165) Et « Chaque être vivant, qui se manifeste, [...] ne veut, au fond, qu'être accepté. [...] Le Je doit tenter d'instaurer [...] une relation à l'être, par exemple, au moyen de la question « Puis-je faire quelque chose pour toi ? » (1989 : p.167).

Comme contre-indications, Leuner identifie, entre autres « un manque ou une absence de motivation pour la psychothérapie », « un défaut d'intelligence [Q.I. inférieur à 0,85] » ainsi que « des cas pathologiquement graves, proches de la psychose ou avec une symptomatologie marquée, hystérique et schizoïde »⁴ (1994 : pp.450 et suiv.).

Faire l'expérience des images archétypes au moyen de saynètes

Au 18^{ème} siècle, étaient représentées, à partir du domaine des images (mythologie, Bible et autres sources), des personnages et scènes dans des « images vivantes » (Schlaffer (1986 : pp.49 et suiv.)). Dans la pédagogie de choses vécues en saynètes sont abordées des aventures presque complètes des « Perceval, Faust, Arthur ou l'Odyssée », au travers desquelles « on fait toucher du doigt aux participants « l'archétype du héros », avec une intensité et impressionnabilité qui autrement ne sont jamais atteignables » — avec une efficacité thérapeutique, comme en est convaincu Michael Birnthal (2008 : p.152). Référées aux jeux d'aventure coopératifs peuvent être en outre rendues visibles des « formes de comportement », « qui se tuméfient sous le seuil de la vie du groupe depuis longtemps », selon Caroline Deckert (2010 : p.295). Dans cette mesure, on se situe directement dans le jeu d'histoires — pour préciser dans une situation extérieurement objective — de la situation personnelle et de la confrontation (implanifiable) avec d'autres. Le cheminement procède d'abord, selon Roswitha Merazzi, « de la « tête au pied » au travers des couches de la personnalité de l'être humain » et remonte de nouveau « à la conscience intellectuelle » (2010 : p.255). Michael Birnthal distingue en résonance, dévotion, évaluation et transformation (2008 : p.244), au moyen

⁴ **Psychose** : affection essentiellement psychique d'origine organique (syphilitique, alcoolique, etc.) et dont l'étiologie reste inconnue ; trouble de la personnalité dans lequel le sujet, projetant ses conflits psychiques sur les personnes et réalités extérieures, leur attribue, sans en avoir conscience, des anomalies dont l'origine est en lui-même.

Hystérie : anciennement, trouble caractérisé par une instabilité émotionnelle et des modes d'expression théâtralisés, observé le plus souvent chez la femme jeune et autrefois attribué à un dérèglement de sa fonction libidinale ; actuellement, affection mentale caractérisée par une très grande suggestibilité et qui peut aussi se manifester par une série de troubles (paralysie, aphasie, cécité, crises d'épilepsie, grossesse nerveuse, etc.) sans cause organique.

Schizoïdie : trouble de la personnalité propre à l'enfance et à l'adolescence, caractérisé par un repli sur soi, un contact difficile et une froideur apparente. (Dictionnaire Maxidico, condamné au pilon pour plagiat par Larousse.)

Il faut signaler la grande, je dirai même l'énorme compétence de **Lucio Russo**, élève de Massimo Scaligero, qui a publié quantité d'articles traitant de ces aspects sur le site de l'*Osservatorio spirituale* [ospi.it] de Rome, presque tous traduits en français [voir le site IDCCH.be, rubrique « articles » et « livres gratuits »]. *ndt*

desquelles ce qui est vécu par l'âme est « assimilé » et devient « objet d'enseignement » (2008 : p.67).

Immunsation de l'âme

Sur l'arrière-plan de la pédagogie de détresse et depuis les stratégies du « chaperonnage », à la maîtrise des crises, Béatrice Rutishauser-Ramm développe une pédagogie de paix qui immunise les enfants, corps et âme, (2011 : p.119), c'est-à-dire qu'elle les laisse se renforcer à partir des traumatismes (2011 : p.128) en les dégageant pour les situations de vie à venir, par exemple au moyen de la prévention de la violence (2011 : p.116 ; 2014 : p.31). En font partie le récit des contes (2014 : p.19). Cela encourage la capacité de concentration (2014 : pp. 26, 28), et s'interpose à la tendance à en tirer de mauvaises conséquences, le mal est toujours puni (2014 : pp.19, 28) et que des héros justement « doivent traverser de dures épreuves et métamorphoses », et que donc, on peut « se sortir des difficultés » (2014 : p.28). Au-delà, les enfants se sentent perçus et pris au sérieux et peuvent parler de « sujets difficiles » (2014 : p.28). Gerald Hüther donne une clef sur l'importance du surmontement des difficultés. Un trouble maîtrisable consolide des comportements qui ont lieu jusque-là : une spécialisation et un rehaussement de l'efficacité en sont les conséquences. Si le trouble mène à une crise qui n'est pas maîtrisée, de mauvaises connexions neuronales établies jusque-là sont éteintes et des bases nouvelles sont ainsi créées devant aptes à de nouveaux comportements (2012 : pp.81, 74).

Des images intérieures sont ainsi engagées pour — en priorité et en association à une expérience du sentiment — surmonter un état, améliorer des capacités actuelles ou bien renforcer (immuniser) quelqu'un pour l'avenir. Les points d'attaque pour cela sont divers : il y a des visualisations, qui se rattachent à la réalité ou sont créatives, et des images, intérieurement absorbées ou bien extérieurement mises en scène pour guider quelqu'un vers son être personnel ou bien lui servir d'exemple. Le cheminement passe pourtant toujours par les stations de détermination du but, de détente, du calme intérieur de la concentration, de l'entrée dans l'image, de l'identification, de la fréquentation de ce qui est inhérent à l'image, de la sortie du monde des images et de l'écho. Ce n'est qu'au travers de la répétition que des changements sont possibles.

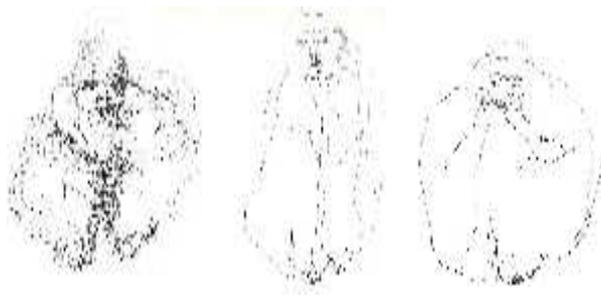
Das Goetheanum, 50/2014.

(Traduction Daniel Kmiecik)

Littérature :

A. Antonosky (1997) : *Salutogenèse* ; M. Birnthal (2008) : *pédagogie de l'expérience* ; M. Birnthal (2010) (édit.) : *Manuel pratique de pédagogie de l'expérience* ; M. Čechov (2010) : *L'art de l'acteur*, édition moscovite ; C. Deckert (2010) : *Jeux d'aventure coopératifs*, dans Birnthal (édit.) (2010) ; E. Franklin (2002) : *Imagination-danse* ; G. Hüther (2010) : *Le pouvoir des images intérieures* ; G. Hüther (2012) ; *Biologie de l'angoisse* ; F. Kluge (1989) : *Dictionnaire étymologique de la langue allemande* ; A. Kogler (2006) : *L'art du record* ; H. Leuner (1994) : *Manuel de la psychothérapie imaginative catathymique* ; H. Maass (1989) : *Rêves-éveillés* ; R. Merazzi : *Le rallye d'aventure dynamique*, dans Birnthal (édit.) (2010) ; B. Rutishauser-Ramm (2011) : *Apprendre la paix* ; B. Rutishauser-Ramm (2014) : *Formation de la petite enfance et éducation dans diverses situations de crises* (en ligne chez Caritas Suisse) ; H. Schlaffer (1986) : *Classicisme et romantisme* ; O.C. Simonton (1997) : *Sur la voie de l'amélioration* ; O.C. Simonton, St Matthews Simonton, J. Creighton (2008) : *Redevenir sain* ; G. Yue (2011) : en ligne *descriptions du projet de la Cleveland-Clinic*.

Cette présentation est une partie de l'étude en cours sur l'effet spécifique des images intérieures : contact juengel@gmx.ch



Recherche de style : Ces figures sont nées de situations, dans lesquelles l'âme veut s'abandonner, mais se trouve retenue par le corps. Lorsque nous avons des douleurs en bougeant, nous voulons changer souvent de position. C'est ce que l'âme veut faire aussi en parlant, se tenant et résonant autrement. Nous connaissons la délicate et puissante influence de notre disposition d'âme sur notre bien-être physique. Je tente de rendre visible une autre corporalité par le dessin qui est orientée par une atmosphère donnée. Dans chaque figure, on tente de produire une apparence de ce sentiment. En chacune, il y a une autre attitude, une autre expression légère. La tentative met la figure en mouvement et en déploiement. La métamorphose ou le mouvement qui devient ainsi visible a à faire