L'INTERVIEW DES LABOS

AUDREY BRETON

La transe possède un pouvoir thérapeutique inexploré

La transe est pratiquée depuis des millénaires dans les cultures chamaniques. À l'institut de recherche TransceScience, la neuroscientifique Audrey Breton étudie une forme de transe cognitive dérivée de ces pratiques et mesure son impact sur notre cerveau. Selon elle, il en découlerait de multiples bénéfices thérapeutiques.

Propos recueillis par Albane Clavere

Comment pourriez-vous définir la transe ?

Audrey Breton : On associe communément la transe à un rituel chamanique : un chaman entre dans un état de conscience modifiée au moyen de rythmes de tambours. Mais il existe une autre forme de transe, plus adaptée à l'étude en laboratoire, appelée « transe cognitive auto-induite ». Ses caractéristiques sont similaires mais elle s'obtient par un engagement mental volontaire de la personne : cette fois, c'est la seule volonté de la pensée qui permet au sujet d'entrer en transe et d'en sortir à sa guise, sans recours à des sons de tambour ou à des substances hallucinogènes. C'est à cette approche que nous travaillons avec François Féron – professeur de neurosciences à l'université d'Aix Marseille (AMU) et président de TranceScience.

On peut entrer en transe simplement par la pensée ?

A. B. Cette approche a été introduite par une pionnière en France, Corine Sombrun. Elle a d'abord créé des séquences sonores qui peuvent provoquer un état de transe chez une majorité de personnes. Accompagnés par des professionnels, les sujets sont alors capables d'identifier leur état. À quoi pensent-ils ? Quelle est leur posture ?

© Audrey Breton

AUDREY BRETON
chercheuse en neurosciences sociales et directrice de l'institut de recherche TranceScience.

Émettent-ils des sons avec leur voix? Autant d'éléments, qui pourraient les plonger dans l'état de transe. À force de pratique, les individus identifient de tels éléments déclencheurs, appelés «inducteurs», et parviennent à entrer en transe par la seule volonté. Aujourd'hui, ce protocole standardisé sert à former des participants par une démarche pédagogique.

Le sujet fait alors l'expérience d'un état de dissociation transitoire. Il perçoit le monde, son corps et ses sensations différemment, parfois comme s'il était «autre», mais il en a conscience. Certains se voient devenir un animal – un loup, par exemple, dans le cas de Corine –, d'autres «se métamorphosent» en une autre personne ou même un élément naturel.

La transe est souvent associée à des pratiques mystiques, peu sérieuses. Qu'est-ce qui vous a motivée à vous pencher sur ce sujet ?

A. B. À l'époque, je travaillais sur les mécanismes cérébraux associés à la relaxation, ce qui m'a amenée à m'intéresser à d'autres états non ordinaires de conscience. C'est ainsi que j'ai découvert les premières études sur la transe et l'expérience de Corine Sombrun. J'étais d'autant plus fascinée qu'aucune recherche n'avait encore été menée sur les incidences cérébrales et comportementales de cette méthode à l'échelle d'un groupe d'individus. Mais c'était aussi un défi, car cette pratique souffre encore d'une connotation négative, avec un lourd bagage culturel à déconstruire. On y associe l'étrangeté, la magie, voire la démence. Mais elle a traversé l'histoire de l'humanité, et de nombreuses sociétés ont déjà exploré et utilisé son potentiel, qu'elles ont conservé.

Corine Sombrun a démontré, la première, que 90 % des personnes peuvent entrer en transe à l'aide d'un protocole contrôlé scientifiquement. Elle a prêté son cerveau à de multiples recherches.

Quels sont les effets de la transe sur le cerveau ?

A. B. Les premières mesures ont été menées sur le cerveau de Corine Sombrun, précisément. Avec de l'entraînement, elle est parvenue à entrer en transe sans recourir aux éléments propres d'une cérémonie mongole, mais uniquement «par la pensée» –, et sans faire de mouvements parasites non plus, ce qui a permis à Pierre Flor-Henry, psychiatre canadien, puis à d'autres scientifiques par la suite, d'analyser l'organe par imagerie par résonance magnétique (IRM) ou par des électrodes placées sur son crâne. Ils ont ainsi observé une baisse d'activité du cortex préfrontal – une zone impliquée dans la prise de décision, la planification et le contrôle des impulsions –, et une augmentation dans les régions somatosensorielles postérieures – associées au traitement des informations sensorielles. Au cours de la transe, la conscience interne semble donc prendre le pas sur la conscience externe, laissant place à un mode de pensée plus intuitif associé aux expériences subjectives. Évidemment, ces résultats sont à prendre avec précaution. Ils sont basés sur l'étude d'une seule personne, ce qui limite fatalement leur portée.

Le sujet fait l'expérience d'une dissociation transitoire. Certains se voient devenir un animal, voire un élément naturel.

– Audrey Breton

Existe-t-il des études neuroscientifiques qui étudient la transe de groupes ?

A. B. Oui, mais elles concernent des personnes qui entrent en transe à l'aide de sons rythmés. Par exemple, des

© Christian Manil

chercheurs à l'institut Max-Planck des sciences du cerveau et de la cognition ont observé que le réseau du mode par défaut des participants, impliqué notamment dans l'introspection et les processus de rêverie, serait plus activé en état de transe qu'au repos. Ce réseau semble également renforcer ses liens avec les aires cérébrales qui assurent le « contrôle exécutif » de nos pensées et de nos actions, responsables notamment de la gestion de l'attention. En transe, les individus parviendraient à diriger volontairement leur attention vers un flux d'informations internes, tout en restant conscients de leur environnement extérieur. Mais ce sont là des mécanismes cérébraux observés lors d'une transe induite par des boucles sonores. Reste maintenant à déterminer ce qui se passe quand elle est auto-induite par la seule volonté.

Avez-vous déjà des hypothèses ?

A. B. Nous menons actuellement des recherches sur ce phénomène et avons mis en place une formation standardisée accessible à des sujets d'âges, de sexe et d'ethnies variés. Le but est que davantage de personnes puissent apprendre à auto-induire une transe de manière autonome. Cela permettrait alors de mener des expériences sur des échantillons plus représentatifs. Au sein de TranceScience et en collaboration avec des équipes du Centre de recherches de neurosciences de Lyon, nous allons ainsi étudier par IRM le cerveau de 35 participants pratiquant la transe cognitive auto-induite, en abrégé la TCAI. L'objectif est d'analyser les corrélats cérébraux et métaboliques de cet état modifié de conscience.

Y a-t-il des bénéfices à pratiquer la transe ?

A. B. Plusieurs études semblent aller dans ce sens. Les récents travaux du neuroscientifique Victor Oswald, de l'université de Montréal, ont montré qu'une pratique régulière de la TCAI est accompagnée, chez les pratiquants expérimentés, d'une augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire – ce qui suggère une activation du système nerveux autonome impliqué notamment dans les états de relaxation. Entrer en transe régulièrement pourrait ainsi solliciter davantage ce système et permettrait par exemple d'améliorer nos réactions physiologiques au stress. Les recherches menées par mon équipe, dont les résultats ne sont pas encore publiés, semblent corroborer ces observations. Nous nous intéressons aux ressentis des individus en fonction de leur durée de pratique de la TCAI. Les participants ont été interrogés sur différentes dimensions du bien-être : le sentiment de bonheur, le lien avec la nature, l'estime de soi, etc. Les premiers résultats indiquent que l'anxiété tend à diminuer avec le temps de pratique, tandis que l'estime de soi augmente.

Entrevoyez-vous des applications cliniques ?

A. B. Notre but est de faire reconnaître la TCAI comme ressource thérapeutique complémentaire des pratiques médicales conventionnelles. De premières études cliniques ont été lancées : l'université de Liège mène une recherche sur l'amélioration de la qualité de vie des patients en rémission de cancer. Cette étude compare les effets de différents états non ordinaires de conscience, dont la TCAI, à ceux de la méditation et de l'hypnose. D'autres recherches explorent son rôle comme levier thérapeutique. Une étude pilote a ainsi été lancée au centre hospitalier universitaire et à l'université de Liège pour évaluer les effets de cette pratique sur les douleurs chroniques. Une étude menée par la psychiatre Valérie Picard, prévue pour ce printemps, examinera l'usage de la TCAI en complément d'une psychothérapie associée aux psychédéliques, dans le but d'aider les patients à gagner en autonomie et en bien-être.

bibliographie

V. Oswald *et al.*, Autonomic nervous system modulation during self-induced non-ordinary states of consciousnes, *Scientific Reports*, 2023.

C. Grégoire *et al.*, La transe cognitive auto-induite : caractéristiques et applications thérapeutiques potentielles, *HEGEL - Hepato-gastroentérologie libérale*, n° 2, 2021.

P. Flor-Henry *et al.*, Brain changes during a shamanic trance : Altered modes of consciousness, hemispheric laterality, and systemic psychobiology, *Cogent Psychology*, 2017.

M. J. Hove *et al.*, Brain network reconfiguration and perceptual decoupling during an absorptive state of consciousness, *Cereb. Cortex*, 2016.