

# HYPNOSE

& THÉRAPIES BRÈVES

REVUE INTERNATIONALE DE LANGUE FRANÇAISE

**HYPNOSE PROFONDE**

**VULNÉRABILITÉ DU THÉRAPEUTE**

**LIEN ET RÉACCORDAGE**

**DOSSIER : EXTERNALISATION ET TLMR**



0 782911 610875

Revue n° 69 - 10 € TTC France - ISSN - 1951-2376

## HISTOIRES DE TRANSES,

Julien BETBÈZE, rédacteur en chef

Quel plaisir de lire un texte de **Dominique Megglé** sur un sujet comme l'hypnose profonde. En quelques lignes, il nous fait comprendre l'importance de ce type de transe. Savoir la reconnaître, savoir la demander, oser faire des suggestions directes, être attentif à l'amnésie et donner des suggestions post-hypnotiques : tous les lecteurs de Dominique Megglé savent que ces points sont au centre du travail d'Erickson et qu'ils permettent d'accéder à la singularité créative du sujet. Une leçon de clinique hypnotique pour améliorer notre pratique !

Après nous avoir montré l'importance de retrouver la relation dans le travail de deuil, **François Cartault** prolonge son propos en montrant la nécessité de créer du sens à partir des valeurs partagées avec le défunt. Nous voyons comment cette conversation reconnecte le sujet avec ce qui était vivant pour lui dans l'histoire passée et rend possible le développement de nouveaux chemins de vie.

**Isabelle Philippe** s'appuie sur le travail de François Roustang pour nous faire découvrir la transe cognitive auto-induite (TCAI), terme utilisé par Corine Sombrun pour nommer, dans notre culture occidentale, ce qu'elle a expé-

rié dans la transe chamanique. Cet article nous permet de comprendre comment s'organisent l'expérience et les perceptions lors de TCAI et le lien avec une vision de l'hypnose comme modalité de la vie.

**Gérard Ostermann** (lire son édito) nous présente les textes de **Marc Galy**, de **Marie-Anne Jolly** et de **Philippe Rayet** et nous rappelle la pensée de Simone Weil, la vulnérabilité des choses précieuses et belles, parce que la vulnérabilité est une marque d'existence.

Dans le dossier consacré à l'externalisation et à la Thérapie du Lien et des Mondes Relationnels (TLMR), les trois auteurs nous présentent différentes situations cliniques qui nous permettent de comprendre l'importance de l'externalisation pour remettre en place un accordage relationnel. Comme pour la thérapie narrative et l'hypnose profonde, la TLMR rend possible un travail thérapeutique même lorsque les tiers sécurisés ne sont pas en place. En donnant une forme partageable aux blocages intervenant dans les interactions, la TLMR favorise, en activant l'imagination créatrice, l'émergence de nouvelles histoires en lien avec l'intentionnalité relationnelle. Il s'agit de vivre une expérience où le sujet retrouve

## VULNÉRABILITÉ ET EXTERNALISATION

sa place dans la relation au monde, à l'autre et à lui-même. L'intérêt majeur de cette approche novatrice est de favoriser une transe de coopération, même en présence d'un tiers implicite qui sabote l'accordage et maintient les sujets sous le pouvoir d'une histoire dissociative.

**Karine Ficini** nous expose comment retrouver sa capacité désirante après des épisodes de maltraitance sexuelle. **Michel Lamarlère** décrit, avec plusieurs exemples cliniques, le rôle de la réification et de l'externalisation du contexte pour faire émerger de nouvelles significations porteuses de sens ; il souligne l'importance de rester dans une position de « non-savoir » pour accompagner le processus de réassociation. Enfin **Géraldine Garon** nous donne une nouvelle lecture d'*Harry Potter* où des ponts se créent entre magie et thérapie, la « pensine » prenant des airs d'externalisation. Et comme le dit le professeur Dumbledore : « *Il suffit d'extraire les pensées inutiles de son esprit et de les déverser dans cette bassine pour pouvoir les examiner plus tard tout à loisir* » ; J.K. Rowling nous rappelle que le changement ne se résume pas à des techniques ou à des tours de magie : la relation humaine reste la vraie star d'*Harry Potter*.

### JULIEN BETBÈZE

Rédacteur en chef de la revue « Hypnose & Thérapies brèves ». Pédopsychiatre et psychiatre adultes, chef de service de l'Accueil familial thérapeutique de Loire-Atlantique de 1998 à 2018. Chargé de cours à la Faculté de médecine de Nantes (DU Addictions, DU Hypnose, DU Douleur) et au sein des Instituts de la CFHTB. Responsable pédagogique et formateur en hypnose, thérapies stratégiques, solutionnistes et narratives à l'Arepta-IMHENA (Institut Milton H. Erickson Nantes).

julien.betbeze@hotmail.fr



Et n'oubliez pas les rubriques habituelles, **Stefano Colombo** et **Muhuc** nous plongent dans l'ivresse des profondeurs, **Sophie Cohen** nous « en-chante », **Adrian Chaboche** s'autorise à ne pas savoir, et **Nicolas D'Inca** nous incite à prendre soin de nos démons intérieurs.

Bonne lecture printanière !

# LA TRANSE COGNITIVE AUTO-INDUITE (TCAI) ET L'HYPNOSE

DIALOGUE AVEC FRANÇOIS ROUSTANG

Isabelle PHILIPPE

**La transe, un don issu du chamanisme, ou une compétence enfouie en chacun de nous ? En s'appuyant sur la parole de François Roustang, dans un exercice à deux voix, l'auteure dresse ici un parallèle entre la TCAI et l'hypnose.**

Qu'est-ce que la transe cognitive auto-induite (TCAI) ? Fruit de l'expérience de Corine Sombrun dans la pratique de la transe dite « chamanique », la TCAI est issue d'une méthodologie qu'elle a développée pour accéder à un état de transe réversible, accessible à une majorité, induit par la seule volonté, et abstrait de tout rituel associé aux cultures traditionnelles dites

« à chamane ». Le nom et la pratique de la TCAI ont été popularisés par des ouvrages tout public, et le film de Fabienne Berthaud *Un monde plus grand* (2019). Celle-ci fait aussi l'objet de recherches scientifiques dans le domaine des neurosciences et de la clinique, et d'enseignement pratique. Je vais ici vous présenter ce que j'ai compris de la TCAI, de ses incroyables potentialités dans le champ de l'exploration d'une psyché enfin réunie avec le corps, et de ses très probables applications psychothérapeutiques. Pour cela, je m'appuierai sur ses rapports de ressemblance et de dissemblance avec l'hypnose avec, à mes côtés, le grand François Roustang pour m'aider à penser et dé-penser la transe. J'espère que de là où il est, il ne jugera pas mes emprunts (en « italique » dans le texte) (1) impertinents.

QU'EST-CE QUE LA TRANSE / LES TRANSES ?

« Et il y en a encore qui voudraient que la transe soit une expérience intérieure, ou, plus cocasse, un état modifié de conscience.

*Ils n'ont vraiment rien compris (...) D'abord on ne sait pas ce que signifie conscience tant que l'on n'a pas dit de quoi elle était conscience et tant que l'on n'explique pas de quelle nature est la modification. »*

La modalité « transe » vécue en hypnose comme en TCAI résiste à la classification et à la description. « Chaque fois que l'on me demande de parler ou d'écrire à propos de ma pratique je suis dans l'embaras. (...) Tout ce que je croyais avoir compris ou pensé n'est plus que du sable qui glisse entre mes doigts. (...) Tout se passe comme si on ne pouvait pas construire un discours qui rendrait compte de la chose, ou du moins comme si ce discours ne cessait pas de se déliter au fur et à mesure de sa production. Si je suis en transe, je n'ai pas à l'égard de la transe la distance suffisante pour la décrire, j'y suis enfermé et même si je reste quelque peu conscient, je ne peux rien en dire. Mais si je ne suis plus en transe, et si je me demande ce qui s'est passé, la transe m'échappe. » Les théoriciens de l'hypnose peinent parfois à différencier ce qui relève de l'hypnose et de la modalité transe qui appartient à l'hypnose. « Il n'y a qu'une solution : sans cesse tenter de réfléchir sur l'expérience et sans cesse reconnaître et sentir que tout ce que nous disons reste une approche insuffisante. Toute théorisation de l'hypnose (de la TCAI) est autodégradable. »

Psychiatre psychothérapeute formée en hypnose, j'ai pendant très longtemps tourné autour de ce mot « transe » pour

**ISABELLE PHILIPPE**

Psychiatre FMH enfants et adolescents, psychothérapeute systémicienne, formée en hypnose, thérapies brèves, thérapie narrative, psychotraumatologie et addictologie, elle est de la première volée à se former en transe cognitive auto-induite avec Corine Sombrun et à en explorer les applications possibles en thérapie. Elle travaille en Suisse, entre Neuchâtel et La Chaux-de-Fonds au Cerfasy, centre de recherches familiales et systémiques, comme psychothérapeute, superviseuse et formatrice.

isabelle.philippe@cerfasy.ch



mieux le comprendre, concept qui semblait se dérober à chaque fois qu'il me semblait l'approcher, « *savoir qui ne se distingue plus de l'action elle-même* ». En découvrant la TCAI avec Corine Sombrun, j'ai enfin compris qu'il fallait « *cesser d'y réfléchir davantage sans quoi on ne peut pas s'en dépêtrer* (Wittgenstein cité par Roustang), la vivre : *faire cesser la réflexion* ». Plutôt que de céder à une tentation syncrétiste, il me semble plus enrichissant de différencier les différentes formes de transe, et de m'appuyer ici sur la connaissance de l'hypnose pour mieux tâcher de cerner ce qu'est la TCAI, décrire de grands cercles comme le loup ou le chien et essayer de m'en approcher au plus près même si je sais le sujet insaisissable. Car « *comment décrire un dedans lorsqu'on est dehors ?* ».

#### DES ORIGINES DE LA TRANSE À LA PRATIQUE DE LA TCAI

« *Depuis la nuit des temps, il existe des sorciers, des chamans, des médecins, des prêtres... et leurs techniques de guérison font largement appel à des procédés et des processus extrêmement proches de ceux que nous référons sous le terme d'hypnose. L'hypnose est la mère de toutes les thérapies* » (2). Avec Thierry Melchior mais en évitant ce contresens temporel, disons que les trances sont les mères de toutes les thérapies. « *Il faut replacer l'hypnose dans les millénaires de son histoire et de sa géographie où la transe se ramène toujours à une transe de possession. (...) Cela veut dire que l'individu doit laisser*

*venir quelque chose des puissances qui le dépassent et qui sont hors de lui.* »

Le mot transe fait forcément référence aux cultures des peuples premiers et au chamanisme, même si certains anthropologues comme Charles Stépanoff évitent soigneusement d'utiliser ce mot et parlent de « *techniques de l'imagination* », de « *perceptions non sensorielles* », de « *scènes de possession collective* », de « *imagination agentive* », de « *corps ouvert* » (3). « *L'imagination apparaît alors comme ce qui nous fait voir, entendre et sentir un visible qui se dérobe le plus souvent à nos capacités ordinaires de voir, entendre et sentir.* » Les vécus de transe sont généralement reliés à une expérience initiale marquante révélant un don, dans un cadre culturel qui va encadrer et développer ces capacités, lors de processus d'initiation et d'apprentissage. Après avoir vécu des expériences de transe induite par des psychotropes en Amazonie et y avoir fait le rêve d'un son diphonique typiquement mongol (4), Corine Sombrun se rend en Mongolie pour y enregistrer pour la BBC une cérémonie chamannique. Au cours de cette cérémonie, elle expérimente un état de transe qui la mènera à suivre une initiation et un enseignement auprès d'une chamane tsaatan, Enkhetuya. Plutôt que de se réclamer d'un statut et d'une culture qui ne sont pas les siennes, Corine cherchera ensuite pendant de longues années à comprendre et objectiver, à l'aide de la science occidentale, ce qui lui est arrivé,

les capacités qu'elle a développées, afin que celles-ci puissent profiter à tous ceux qui le souhaitent. En effet, elle a l'intuition qu'il ne s'agit pas d'un don exceptionnel mais d'une compétence enfouie en chacun d'entre nous. C'est ainsi qu'elle a développé ce qu'elle nomme la transe cognitive auto-induite (TCAI).

#### À LA DÉCOUVERTE PRATIQUE DE LA TCAI

« *En quoi va constituer cet apprentissage ? A ne plus penser et ne plus sentir, pour que la pensée et le sentir soient portés à leur optimum de puissance. Vous allez vous engager sur un chemin que vous ne connaissez pas pour aboutir en un lieu que*

### *L'idée est que le corps soit le plus disponible possible à l'émergence d'un mouvement*

*vous ignorez en vue d'accomplir ce dont vous êtes incapables.* » Que se passe-t-il lors d'un stage d'introduction à la TCAI ? Les participants et les participantes sont, dans un premier temps, allongés par terre sur un matelas, les yeux fermés (ensuite, la position de départ n'aura plus beaucoup d'importance). L'idée est que le corps soit le plus disponible possible à l'émergence d'un mouvement. Les yeux fermés permet-

tent de se concentrer dans un premier temps sur ses processus internes, plus tard sur l'environnement. Le mot d'ordre : « *Sur-tout ne faites rien, laissez faire, laissez émerger ce qui se présente à votre corps, à votre voix, ne réprimez pas le geste qui se présente, les sons que votre voix veut bien émettre.* » Les participants et participantes vont alors entendre l'inducteur qui est une bande de sons digitaux créée par Corine Sombrun et Elie Le Quémener à partir de l'analyse spectrale de séquences de tambour chamannique mongol produites par Corine Sombrun. Cette écoute « *a pour visée la destruction (ou en TCAI, le repositionnement) de notre système de coordonnées figé ou restreint et, par le fait même, nous ouvrir, fût-ce quelques instants, à un nouveau complexe relationnel souple et ample* ».

Un premier effet de suggestion provoqué par ce que les participants et participantes savent déjà de la TCAI en arrivant à un premier stage, par les attentes importantes voire magiques qu'ils et elles en ont, avec l'expression de certains besoins démonstratifs, n'est bien sûr pas à exclure, mais résiste difficilement au temps et à l'exercice dans la majeure partie des cas. Lors de ce stage d'introduction de quatre jours, les participants et participantes seront amenés à traduire de manière autre que seulement verbale ce vécu particulier et ce qu'il peut déclencher comme processus créatif afin de « *briser, faire voler en éclats la perception expérimentée tous les jours* ».

## QUEL EST LE VÉCU LORS DE TCAI ?

Que décrivent les participants et participantes aux stages de TCAI ? Après une ou plusieurs écoutes, ils et elles vont vivre des sensations physiques, faire des mouvements et des sons non décidés, avoir des images internes, des liens avec des éléments de contexte ou d'histoire. Des expériences diverses dont le point commun est qu'ils et elles se surprennent à faire l'expérience de diminuer leur contrôle volontaire, leur esprit de jugement, font état de compétences qu'ils et elles n'auraient pas pu exercer avant ou hors processus de transe, expérimentent une sensibilité nouvelle tant quant à leur vécu interne qu'avec leur environnement, leur histoire. Ils et elles expérimentent « un mode perceptif qui n'est plus soumis à l'intellect et donc une sensorialité qui se joue des impératifs du temps et de l'espace coutumier, qui saisit les objets dans leur illimitation et donc dans leur mélange, qui adhère à la situation au point d'entrer dans les choses, qui échappe à la réalité visible pour voir avec l'imagination (...), il laisse apparaître l'âme sentante. (...) La pensée se rend meuble et souple, elle s'insinue dans le corps pour ne plus s'en distinguer (...), la pensée n'est plus quelque chose à part qui surplomberait comme un nuage et qui nous tiendrait sous la menace d'une grêle d'intelligence, elle est la rosée du matin ensoleillé qui imprègne nos corps. Nos corps pensent. »

Comme dans l'hypnose, la TCAI entraîne une conscience modifiée de l'environne-

ment, une absorption plus ou moins intense dans l'expérience immersive, des modifications des processus somato-sensoriels, elle libère une imagerie interne qui peut être très développée. Il peut y avoir des phénomènes de distorsion temporelle ou spatiale, une amnésie partielle spontanée, une

*Ce n'est pas dans la confusion que l'on est jeté ; au contraire, c'est à une clarté à la fois plus fine et plus ample que l'on accède...*

augmentation de la force, une analgésie. « Je ne suis que ce que je sens, c'est-à-dire que je ne suis plus que par le sentir, que mon intériorité ne se distingue pas de mon extériorité, et à l'inverse, l'extérieur m'est intérieur. Toutes les différences imposées par l'espace et par le temps sont abolies (...). C'est le type autre de sensorialité qui est mis en jeu, ce qui suppose l'abandon de toute intentionnalité, la perte d'un moi qui vise et dirige toute l'opération, bref, une impersonnalité qui participe au mouvement, qui est le geste accompli et qui ne peut s'en distinguer (...). C'est ce que l'on peut appeler le non-savoir de l'action. »

On est amené à produire une écriture (proéoécriture), un langage (protolangage) ou du dessin automatique. On peut vivre des régressions en âge, avoir des visions, des perceptions sensorielles particulières. Les phénomènes de dissociation plus ou moins profonds sont bien présents dans les deux modes de faire. « Vous savez que vous êtes là et cependant vous êtes déjà parti, c'est ce que l'on appelle la dissociation. (...) Comme le notait Hegel à propos du magnétisme animal, les catégories de sujet et d'objet, de cause et d'effet, d'espace et de temps, celles qui supposent la distinction des cinq sens ne sont plus adéquates. Ce n'est pas dans la confusion que l'on est jeté ; au contraire, c'est à une clarté à la fois plus fine et plus ample que l'on accède, clarté des tous petits enfants qui se jouent des modalités sensorielles, celle des poètes qui savent les correspondances, celle des chamanes qui sont en ce lieu et en un autre, celle de l'imagination active qui se perd et se trouve dans la complexité et la multitude des liaisons, celle qui est à la base et au fond de toutes nos perceptions claires et distinctes. »

## DES RESSEMBLANCES ET DIFFÉRENCES AVEC L'HYPNOSE

En hypnose comme en TCAI, la transe n'est pas seulement vécue par le patient ou la patiente ou participant et participante, mais aussi par le praticien ou la praticienne qui accompagne la personne, plus qu'il ou elle la guide. Mais dans cette dernière, il ou elle a une palette différente

à disposition. Sa participation est engagée et d'abord physique. Il ou elle bouge, émet des sons, du protolangage, rarement des mots. « Il est réduit à ce sentir propre au vivant en ce lieu et à cet instant, (...) le mode de perception ordinaire lui est dérobé et un autre apparaît. En conséquence il ne peut pas analyser et juger, il ne peut faire aucun diagnostic. Il est seulement exposé à recevoir le patient dans le champ sensoriel auquel il participe. » Pour qu'alors « le patient puisse se sentir accepté, reconnu, considéré dans son intégralité, c'est-à-dire avec exactitude, sans qu'il ait à cacher ou à atténuer quelque part de lui-même que ce soit, sans qu'il ait même à pressentir qu'il ne cache ou n'atténue rien ».

« Il n'y a pas un mouvement de l'esprit qui soit un mouvement du corps. » Si dans l'hypnose le corps peut être amené à effectuer un geste, la mise en mouvement est, elle, essentielle dans la TCAI. « Un geste issu de la transe est un geste formé en transe, c'est-à-dire sans pensée indépendante et sans vouloir ajouté. Le geste peut rassembler en un tout l'esprit, le cœur, le corps, la relation aux autres corps et à l'histoire personnelle. Le geste n'est pas isolé, il fait signe. » La mobilisation du corps, de sa sensorialité à sa motricité en passant par la voix et le dessin, est activement stimulée. « La tonicité n'est rien d'autre que l'immersion dans les courants multiples auxquels est soumis un vivant dans son rapport avec tous les vivants », et selon les

principes chamaniques, avec tous les autres éléments de la Nature de laquelle nous sommes indissociables.

Si Patrick Richard, en décrivant l'hypnose, parle d'imaginaire dans lequel on s'immerge, d'un réel partagé que l'on quitte pour être absorbé dans un monde virtuel (5), la TCAI nous fait plus intensément prendre contact avec notre monde interne et le monde externe dans le sens d'une plus grande porosité, comme l'indique bien le titre du film *Un monde plus grand*. « *Une perception plus vaste et plus précise de ce que l'on est dans le contexte où l'on doit agir (...). L'être humain, doué de la capacité de prendre ses distances avec sa propre situation doit, par des processus particuliers, combler cette distance, la parcourir à l'envers, apprendre à devenir ce qu'il est, ce qui est son fait négligé. Il doit donc à nouveau sentir les liaisons (...). A quoi donc aboutit la transe? (...) A un réajustement des rapports avec l'entourage.* »

Avec la TCAI on quitte dans un premier temps le monde des mots. L'induction première est d'abord sonore : plutôt que les paroles du thérapeute le participant ou la participante écoute une bande-son inductrice avant d'apprendre à auto-induire la transe par des rappels kinesthésiques ou par sa propre voix. Si l'hypnose est le plus souvent un processus individuel, le développement de la TCAI semble aller plutôt vers un processus d'abord groupal qui semble cohérent avec l'idée

que développe Isabelle Célestin-Lhopiteau dans les relations qu'elle fait entre chamanisme et hypnose : « *Le travail thérapeutique consiste à ramener l'individu à se repositionner dans son environnement, à se remettre en lien avec ce qui l'entoure (...), ces trances nous montrent ainsi le pouvoir du lien, de se relier, qu'il s'agisse de se relier aux sensations, aux autres, à l'énergie, aux esprits* » (5).

Le but des séances d'introduction à la TCAI est très clairement d'autonomiser rapidement la personne par rapport au processus tout en lui proposant une insertion dans un groupe, une communauté de transeurs et de transeuses. J'y vois la jolie mise en œuvre de l'autonomie relationnelle telle que la modélise Julien Betbèze (6). La relation hypnotique court le risque de rester dans la relation duelle (relation sans autonomie) ou de déboucher sur l'autohypnose (autonomie sans relation).

#### LES MOTS DE LA FIN / LES MOTS DU DÉBUT

La manière dont pourra être utilisée la TCAI en thérapie est encore en chantier. Des études prometteuses sont déjà menées en oncologie et en épiléptologie. Avec François Roustang, on invitera le patient, cet « *être humain, doué de la capacité de prendre ses distances avec sa propre situation, à combler cette distance, la parcourir à l'envers, apprendre à devenir ce qu'il est, ce qui est son fait négligé. A donc à nouveau sentir les liaisons, à réajuster ses rapports avec l'entourage.* » Il lui

faudra alors « *seulement à intégrer les désagrèments qui entravent la vie au reste de son existence, à leur faire sentir et subir l'impulsion de son mouvement. Le mal à être, le mal à vivre, les malformations et les déformations existent. Il faut seulement ne plus les laisser à l'abandon comme des kystes étrangers dans le corps. (...) Car la transe à travers la posture (nous dirions ici le geste) est déjà la solution, et qu'une solution d'un problème particulier n'est possible que parce que déjà par avance, la posture s'est accordée avec la réalité environnante, celle qui imposait le changement.* » La TCAI « *comme l'hypnose, devrait être considérée comme un apprentissage ou un réapprentissage permanent de l'action humaine.* »

La TCAI est porteuse d'une éthique visant à déjouer le plus possible les appropriations de type sectaire, les prises de possession sur l'individu et sur le groupe, qui se retient de juger et d'interpréter et laisse la liberté de croyance à ceux qui la pratiquent. « *Ne pas croire, surtout ne pas croire, cela mettrait une distance entre nous et ce qui est.* »

L'hypnose a une longue histoire thérapeutique dans le monde occidental. Elle a été largement étudiée, théorisée, commentée. La TCAI s'inspire de l'histoire millénaire de l'humanité inscrite dans les traditions que pratiquent encore aujourd'hui les peuples premiers. Elle a un chemin à se frayer dans le monde occidental contemporain pour y acquérir une légitimité, une

inscription dans sa culture et dans les pratiques thérapeutiques. « *Si nous allons mal c'est que nous ne voyons pas, que nous n'entendons pas, que nous ne sentons pas. En nous immergeant dans le sentir sans réflexion, nous réapprenons la finesse et la perspicacité du sentir. La solution de nos problèmes se trouve au dehors, dans une appréhension nouvelle de notre situation. Si nous laissons le temps à notre corps intelligent d'être inspiré par la totalité de notre existence, nous trouverions les gestes qui en tiennent compte et nous serions délivrés de bien de nos maux. Surtout ne pas penser mais laisser la vie multiforme nous conduire. Ne pas sentir de façon distincte, laisser tous les signaux qui nous viennent du monde extérieur dans un flottement généralisé de telle sorte qu'ils ne soient plus pour l'instant rattachés entre eux, rompre toutes les liaisons qui forment notre univers perceptif (...). Car, la vie, dont nous sommes quelques instants le porteur, c'est tout de même autre chose et plus grand.* »

#### BIBLIOGRAPHIE

1. Roustang F., *Il suffit d'un geste* (2003), et *Savoir attendre pour que la vie change* (2006), Odile Jacob.
2. Melchior T., *Créer le réel. Hypnose et thérapie* (1998, 2008), Seuil.
3. Stépanoff C., *Voyager dans l'invisible. Techniques chamaniques de l'imagination* (2019), La Découverte.
4. Sombrun C., *Journal d'une apprentie chamane* (2002), *Mon initiation chez les chamanes : une Parisienne en Mongolie* (2004), *Les esprits de la steppe* (2012) et *La diagonale de la joie. Voyage au cœur de la transe* (2021), Albin Michel.
5. Benhaïem J.-M., avec Roustang F., *L'hypnose ou les portes de la guérison* (2012), Odile Jacob, Paris.
6. Betbèze J., « *Autonomie relationnelle* », in « *Hypnose & Thérapies brèves* », Hors-Série n° 11.