

Visualisation créatrice

Visualisation et rêve éveillé: la puissance de l'imaginaire

Visualisation et rêve éveillé sont deux techniques proches basées sur l'exploration de l'imaginaire, avec une finalité de prise de conscience et d'autoguérison. L'imaginaire est une force agissante puissante. L'exploration de notre univers intérieur permet à la fois de révéler nos mécanismes émotionnels et mentaux et de les transformer. L'imaginaire, loin d'être une "illusion", nous montre d'autres niveaux de réalité, d'autres dimensions de l'être humain.

Contenu de l'article

- La visualisation
- Le rêve éveillé
- L'imagerie mentale dans les psychothérapies
- Quelques notions à redéfinir
- Pensées et imagination sont de l'énergie
- L'être multidimensionnel

La visualisation

Dans le mot visualiser, on trouve la racine vision, voir. Visualiser, c'est voir, non pas avec ses yeux, mais en imaginant - une image (ces mots appartiennent à la même famille) - dans sa tête, les yeux fermés. Il n'est pas impossible de visualiser les yeux ouverts, mais on risque d'être gêné ou parasité par le spectacle de la vie extérieure. Donnons un exemple de visualisation. Si je vous invite à fermer les yeux et à imaginer un arbre, vous formerez dans votre tête l'image mentale d'un arbre. Visualiser, c'est donc l'acte volontaire de projeter une vision sur son écran intérieur. Cet acte nous introduit dans le monde de notre imaginaire.

Dans la visualisation créatrice, on se sert de la visualisation pour créer un futur meilleur qu'on imagine pour soi-même. La visualisation est orientée vers un but à atteindre. Il est donc nécessaire au préalable de poser une intention, un désir, puis de formuler une vision de ce que l'on souhaite: objet, situation, état physique, état psychologique, etc. Supposons que mon but soit d'arrêter de fumer. Je m'imagine dans une situation, maintenant, au présent, avec le but réalisé. Je suis chez des amis, certains fument. Moi, je ne fume pas, je n'en ai aucun désir, aucune frustration, aucun besoin. Je suis bien. On me présente une cigarette, je la refuse tranquillement. Lorsqu'elle est visualisée, une telle scène s'inscrit dans l'inconscient. Elle devient une mémoire qui facilite le chemin de la concrétisation, au même titre qu'une expérience vécue réellement.

La visualisation peut se pratiquer seul. Toutefois, au début de la pratique, des difficultés peuvent surgir, et l'aide d'un accompagnant peut être recommandée. Ainsi, lorsque je me représente ne fumant plus, il se peut que des sentiments de frustration ou de colère apparaissent, parce que j'ai l'impression de me priver de fumer. Au fond, ai-je vraiment envie

d'arrêter, ou bien est-ce le sentiment de culpabilité qui m'y pousse, ou le besoin de me sentir quelqu'un de fort? Autrement dit, de quelle partie de moi mon but est-il la manifestation? Mon désir d'arrêter de fumer est-il vraiment sincère? Cet exemple illustre l'une des conditions à réunir pour que la visualisation soit efficace: la sincérité du désir exprimé.

Une autre condition est d'être prêt à accepter que le but se réalise aujourd'hui même (bon, éventuellement demain si vous voulez!). Supposons que le but d'un homme est la réalisation de son rêve le plus magnifique, tel que, au hasard, rencontrer la femme de sa vie, une fille très jolie, attentive, joyeuse, intelligente, etc. Il se met donc à imaginer que cette rencontre a réellement lieu demain. Or voici qu'il ressent de la panique. Il n'est donc pas prêt à recevoir le meilleur pour lui maintenant. Pour une autre personne, ce sera en s'imaginant recevoir une très belle propriété au bord de la mer. Au lieu d'en être heureuse, la voici effrayée. Pourquoi? Cela est paradoxal, mais fréquent et compréhensible. Des sentiments négatifs enfouis peuvent ressurgir: je dois assumer la responsabilité, je ne suis pas à la hauteur, je ne suis pas assez méritant, que vont dire mes voisins, j'entre dans la catégorie des méchants riches, etc. Être accompagné en thérapie, au moins au début, permet de préciser et de transformer ces émotions et ces injonctions négatives.

La confiance est un troisième élément important pour la réussite de la pratique. Souvent, on se méfie. Je le fais d'accord, mais pour voir si ça marche, mais je crois que ça ne marchera pas. Dans notre éducation, en France tout au moins, malheureusement peu de place est faite à la confiance. Je précise donc comment on peut la cultiver. Être confiant, ce n'est pas être sûr que ce qu'on veut arrive. C'est s'en remettre à la vie comme à une mère excellente, idéale, qui va écouter notre demande, qui sait ce qui est bon pour nous et qui va réaliser notre désir, non pas selon les modalités de notre imagination limitée et de notre vue étroite, mais peut-être bien mieux, d'une façon inattendue, à un moment imprévisible. Faire confiance, c'est ne pas exiger un résultat, c'est se détacher de l'accomplissement d'un souhait, être détendu, apprécier ce qui est maintenant, sans souci du lendemain. Cela demande donc de la patience. La persévérance dans la pratique est également requise.

Si la personne se fixe comme intention la réalisation de son potentiel intérieur, la manifestation de son authenticité, de sa beauté, vitalité, harmonie, etc, alors la visualisation, guidée par un accompagnant peut devenir un outil de transformation, de développement personnel et spirituel.

La visualisation créatrice est devenue populaire dans les années 1970 grâce aux publications de S. Gawain.

L'imagerie mentale pour se guérir de maladies graves

Citons une application remarquable de la visualisation créatrice dans un processus d'accompagnement thérapeutique élaboré par le docteur Carl Simonton. En complément du traitement chimique, les malades atteints de cancer visualisent que leur cancer est exterminé, sous une forme qu'ils imaginent eux-mêmes. La visualisation vise de plus à stimuler les défenses immunitaires, et au-delà, à se relier à ses raisons de vivre et à

sa sagesse intérieure.

Le rêve éveillé

Le rêve éveillé est un autre type d'imagerie mentale, qui se pratique dans un cadre thérapeutique. Le patient, allongé ou éventuellement assis, en état de relaxation tout en restant conscient, est guidé par un thérapeute. Il est invité à entrer dans son monde intérieur. Sur un thème défini par le patient ou le thérapeute, une histoire se déroule dans un cadre imaginaire. La personne s'invente l'histoire et s'y met en scène. Elle se représente dans un certain endroit approprié au thème de la séance - paysage, maison, etc - et observe les éléments présents dans l'image - paysages, personnes, animaux, objets, végétaux - apparaissant spontanément ou suggérés. On suggère à la personne de se mettre en mouvement, d'agir ou interagir avec ces objets ou personnages: monter, descendre, aller vers, dialoguer, demander, etc. Les situations et les objets sont les projections de ses espaces intérieurs. Ils peuvent représenter des situations concrètes de la vie physique, comme on se les imagine en général en visualisation créatrice, mais ils peuvent être symboliques, au même titre que les éléments d'un rêve nocturne.

Cette entrée dans le monde intérieur et imaginaire est une excellente méthode pour explorer d'autres dimensions de soi, d'autres domaines intérieurs de soi. Aussi, les images qui se manifestent sont-elles, comme celles des rêves nocturnes, des révélateurs du jeu des forces psychiques de la personne, de ses sentiments profonds, non réglés, même inconnus d'elle, parce qu'enfouis, refoulés. Ainsi, remontent à la surface du conscient ses angoisses, ses conflits, et ses ressources pour les dépasser et les guérir.

La personne est consciente et son attention est dirigée vers la fenêtre de son imaginaire, tout en discutant avec le thérapeute et en percevant son environnement concret. De sorte que le thérapeute peut la questionner sur ce qu'elle perçoit dans le rêve éveillé. Ces prises de conscience ne constituent pas une analyse au sens méthodologique et thérapeutique du terme, mais plutôt une découverte et une compréhension, par le ressenti visuel et émotionnel, de ce qui est en soi.

Le thérapeute peut de plus suggérer qu'apparaissent de nouveaux éléments dans l'image, et proposer des actions ou interactions. C'est ce qu'on nomme le rêve éveillé dirigé. Cela permet à la personne de faire l'expérience de comportements imaginaires, qu'elle n'ose pas faire dans la vie ordinaire, comme parler à quelqu'un alors qu'elle se sent inhibée. En induisant une évolution consistant à apaiser les conflits intérieurs, dépasser les inhibitions, dédramatiser les angoisses, le rêve éveillé dirigé est un outil de transformation. Une expérience imaginée sème des graines dans l'inconscient et transforme les programmes intérieurs autant qu'une expérience vécue concrètement. A condition toutefois qu'on les arrose et qu'on les exhorte à grandir. Le thérapeute de qualité encourage la manifestation des ressources les plus belles et les plus élevées de la personne, celles qui lui apportent l'autonomie, l'expression libre et la créativité, la joie et le plaisir. Aussi, dans une situation imaginaire qui lui révèle ses peurs et ses angoisses, le rêve éveillé est-il particulièrement intéressant pour stimuler ses forces intérieures profondes, et l'encourager à les mettre en oeuvre.

C'est Robert Desoilles qui a été le créateur de la méthode du rêve éveillé dirigé en France dans les années 1930-1960.

L'imagerie mentale fait partie de nos fonctions naturelles, au même titre que manger ou respirer. Elle se manifeste dans le rêve et aussi dans la pensée. De la même façon qu'un bionutritionniste s'occupe de la santé par l'alimentation, un psychothérapeute est naturellement amené à se pencher sur la qualité de la nourriture en images. Et de la même façon que le corps émet des douleurs physiques lorsqu'une fonction est perturbée, il émet également des images distordues ou symbolisant les désordres. L'imaginaire est une fonction fondamentale et extraordinaire de l'être humain, et ceci est connu depuis très longtemps.

L'attention portée aux rêves et la thérapie par l'imagerie mentale étaient connues et pratiquées chez les Celtes, les Amérindiens, les Aborigènes australiens, les Mayas, l'Inde, la Grèce et l'Égypte antiques, etc. Ainsi, dans les sociétés initiatiques des prêtres égyptiens, l'initiation était conférée au postulant après plusieurs années d'apprentissage. Lors de la cérémonie, il subissait une préparation spéciale. Puis, alors qu'il reposait dans un cercueil, des images lui apparaissaient, dans lesquelles il rencontrait ses ombres, ses peurs, ses limitations. Il en restait maître de sorte qu'elles s'apaisaient, s'éloignaient et lui remettaient leur force, puis étaient remplacées par des entités lumineuses. Dans les trances de certaines tribus d'Afrique et d'Amérique du sud, on peut aussi constater l'importance des visions. Certains peuples comme les Sénoïs étaient attentifs à leurs rêves comme des guides pour orienter leurs actions communautaires.

Il n'est donc pas étonnant que l'imagerie mentale soit largement utilisée dans la plupart des psychothérapies qui se sont développées depuis l'apparition de la psychanalyse. Si la domination de la pensée "rationnelle" avait tendance à reléguer le rêve dans la catégorie de l'archaïque et à rejeter les visions comme des hallucinations et des signes de folie, il est maintenant devenu évident, au travers de l'art et des recherches psychologiques et psychiatriques, que l'imaginaire est une dimension élargie de la conscience.

Observation des rêves nocturnes

Comme l'ont montré Sigmund Freud et Carl G. Jung, les rêves se présentent sous des aspects variés et remplissent plusieurs fonctions: régulation organique, psychologique, et même avertissement ou guidance de notre inconscient ou de notre âme. Le rêve est un des modes d'expression de notre SOI, qui a son propre langage, les images symboliques.

Rêve éveillé

Dans la psychologie des profondeurs, Jung encourage le dialogue avec les images symboliques. La méthode du rêve éveillé dirigé de Desoilles a été intégrée par la suite à la psychanalyse. Dans un contexte non psychanalytique, elle a également inspiré de nouvelles techniques psychothérapeutiques dans les années 1970, dans les pays francophones et à l'étranger (en anglais "guided daydream"), quelquefois influencées par la découverte des pratiques orientales. Citons-en quelques-unes: la psychosynthèse (Roberto Assagioli); le comportementalisme (Wolpe); la sophrologie, la psychologie biodynamique, etc.

La psychologie biodynamique, fondée par G. Boyesen dans les années 1950, a inclus le rêve éveillé dans sa gamme d'outils, surtout sous l'influence de Christiane Lewin dans l'école française. Il est intégré à un processus global d'éveil de l'expression vitale et d'accompagnement de l'émergence du SOI. La dimension corporelle y tient une place primordiale.

Tous les outils convergent vers la remise en circulation et l'épanouissement de la pulsation de vie, associée à la prise de conscience et au développement de l'autonomie.

Les contes et les fables de Louisa Duss

Il serait faux de croire que l'imagerie mentale ne s'exprime que sur un divan après une séance de relaxation. L'imagerie mentale se montre chaque fois qu'il y a invention libre, non anticipée. Louisa Duss, dans les années 1940, a mis à profit la capacité des enfants d'inventer des histoires pour connaître leurs désirs et leurs peurs inconscientes. On propose un début de conte. EXEMPLE: Un enfant rentre de l'école (ou de la promenade). Sa maman lui dit: "Ne commence pas tout de suite tes devoirs, j'ai une nouvelle à t'annoncer". Qu'est-ce que sa maman va lui dire? L'enfant est invité à inventer la suite de l'histoire.

Il n'y a pas de frontière entre l'imaginaire mis en oeuvre dans une visualisation ou un rêve éveillé d'une part, et celui mis en oeuvre dans un conte que l'on invente. L'invention d'un conte relève de la même source de l'imaginaire en soi, à condition qu'il n'ait pas été repris en main et façonné par le mental pour soigner la forme et plaire à un public. La condition est que l'histoire se construise dans le présent, sans préméditation, spontanément. Elle est soufflée de l'intérieur de soi, en image ou en idées.

La mise en scène

Toujours dans le foisonnement thérapeutique des années 1970, certains vont proposer de mettre en scène le rêve éveillé ou le conte qui se déroulent. Ainsi le psychodrame, de Jacob Moreno. Le jeu de rôle, dans l'analyse transactionnelle de Eric Berne. Le travail sur la recherche de son propre clown.

Dans la Gestalt-thérapie de Fritz Perls, la personne joue les différents personnages, les différentes voix, qui sont en conflit à l'intérieur d'elle-même. On peut également le faire pour les personnages rencontrés au cours d'un rêve nocturne, car ils représentent des facettes de nous-mêmes. Une autre variante intéressante est le voyage du héros, de Paul Rebillot. Dans un cadre imaginaire, on vit une aventure qui s'invente au fur et à mesure, en rencontrant paysages, personnages, objets, etc. C'est le rêve éveillé mis en scène.

L'avantage par rapport au rêve éveillé est que les actions vécues s'inscrivent plus dans le corps, puisqu'il y a mouvements et déplacements corporels. C'est plus concret et plus facile pour certains, surtout ceux qui ont du mal à percevoir des images. Par contre, les mouvements sont limités par la gravité terrestre et la place disponible.

Art-thérapie

On retrouve la même projection de l'imaginaire inconscient dans les autres arts. C'est ce qui a donné naissance à l'art-thérapie. Arts plastiques. Dessin spontané - des tests de personnalité sont d'ailleurs basés sur ce type de dessins.

Danse, expression vocale, rythmique et musicale.

Quelques notions à redéfinir

Examinons un peu plus en profondeur le phénomène d'imagerie mentale lui-même.

Images et sensations corporelles

Certaines personnes ont une grande facilité à percevoir des images intérieures pendant la visualisation ou le rêve éveillé, tandis que d'autres éprouvent de grandes difficultés. Il n'y a pas à s'inquiéter de cela. D'une part, l'efficacité de la visualisation dépend assez peu de la facilité à se représenter des images nettes, mais beaucoup plus de l'intention qu'on y met.

D'autre part, l'imagination ne se manifeste pas forcément sous la forme d'images. Tous les sens peuvent être mobilisés. Les perceptions peuvent prendre la forme de sensations physiques (kinesthésiques), de sons, d'odeurs, de sentiments ou d'émotions, et même d'idées qui naissent à ce moment. Les sensations physiques peuvent apparaître sous forme de mouvements spontanés ou de besoins, d'impulsions à faire, tels que picotements, nervosité, soubresauts, le besoin de s'étirer, etc. Quand il s'agit d'idées, par exemple si je vous demande de vous représenter un arbre, vous savez que l'arbre est là, et si je vous demande s'il est grand ou petit, vous le savez, même si vous ne le voyez pas.

Les images et représentations que délivre l'inconscient sont le langage de l'enfant intérieur et du SOI, elles révèlent les couches profondes de la personne. Les mots Image et Imaginaire sont liés. L'imaginaire est la faculté de percevoir des images, visuelles ou non, de les créer, de les évoquer. Elles sont issues des souvenirs (de la mémoire) ou d'autres plans symboliques, quelquefois mystiques, en-dehors de l'expérience ordinaire. Donc, en tant que langage, elles empruntent les mots et les signes qui parlent à la personne, images, sensations ou idées. Elles sont issues de la banalité quotidienne ou prennent l'aspect de symboles archétypaux. Mais il ne faut pas croire qu'en tant que projection de la personne intérieure, elles demeurent statiques, les images sont des êtres vivants. On peut dialoguer avec elles. Elles sont dotées du mouvement, de la voix. On dialogue avec les personnages rencontrés. Ils remettent des cadeaux ou des messages.

Dirigé ou libre

Il y a deux attitudes possibles pour obtenir une image. La première est dans la réceptivité, l'image vient d'elle-même, elle s'impose, on l'accueille. Dans la deuxième, on forme l'image, on la crée, on a l'impression d'inventer. On me suggère de visualiser un arbre, je ne le vois pas et je ne sais pas si elle est petit ou grand, alors je vais en inventer un grand. Les deux attitudes sont équivalentes. Il n'y en a pas une meilleure que l'autre.

Certains discutent des avantages et inconvénients d'une attitude "dirigiste" dans le rêve éveillé. Si on me suggère de

voir ceci ou cela, est-ce que je ne suis pas influencé? On voit dans cette interrogation la peur d'être manipulé, détourné de soi, privé de sa liberté. Ce questionnement s'inscrit dans la compréhension plus vaste de la nature de la liberté et de l'influence. En réalité, nous recevons constamment des influences, de nos parents, de notre famille, de nos amis, de nos professeurs, de nos collaborateurs et collègues, des journaux, livres et bandes dessinées, de la radio et la télévision, de la publicité, etc. Influences par les mots ou sans les mots, et nous sommes sous l'influence des musiques diverses des médias, des vêtements et de la nourriture qui nous sont proposés par les magasins, du climat, etc. La liberté est dans la façon dont nous les recevons et les traitons. En tant que thérapeute, je peux donner cette analogie: Si je vois quelqu'un à terre, qui a du mal à se relever, je peux lui proposer ma main pour l'aider à se relever et faire quelques pas. Est-ce le priver de liberté que de le soulever? Ou encore, en train, nous traversons un paysage magnifique, et la personne qui m'accompagne est occupée à lire le journal. Est-ce la priver de liberté que de l'inviter à jeter un coup d'oeil sur un paysage qui va probablement la ravir? La question est plutôt dans le respect que je porte à cette personne. Si elle refuse mon aide, si le paysage ne l'intéresse pas, j'accepte. Si les pas que je lui fais faire ne lui conviennent pas, j'écoute, je cesse, on peut rebrousser chemin. Mais j'ai le droit de proposer. L'intervention du thérapeute donne à la personne l'encouragement, la motivation, la force qui lui manquaient pour aller vers quelque chose à laquelle elle aspire.

Dans toute technique d'imagerie mentale, il y a une part qui est orientée, intentionnelle, volontaire, suggérée par le thérapeute, et une part réceptive qui apparaît librement, fournie par l'inconscient. La place de chacune de ces parts est plus ou moins grande. En visualisation, l'intention, le but que je me fixe au départ est volontaire, les caractéristiques de l'image ne sont pas déterminées. Le rêve éveillé est dirigé par le thérapeute, mais il existe cependant une grande liberté d'invention et d'imagination. L'arbre qui apparaît est-il petit ou grand, élancé, rond, avec des feuilles ou sans, est-il implanté dans un terrain, de quelle sorte, à quelle distance? Cela n'est pas suggéré. Il est même possible qu'il n'apparaisse pas. Le thérapeute encourage, soutient, accompagne.

Régression ou manifestation d'une force intérieure?

L'exploration de l'inconscient en psychothérapie est souvent associée à la notion de régression, dans le sens de "retour à un état qu'on a connu dans le passé". Par exemple, la personne met à jour des états anciens de son enfance, et se retrouve avec la personnalité de l'enfant ou du bébé, sa façon d'être et de parler. Il est d'usage de qualifier cet état de régression, terme issu de l'époque du début de la psychanalyse. Bien que ce terme comporte une part de justesse, je trouve que par ailleurs, il induit des représentations fausses. Aussi je préfère ne pas employer ce terme. En effet, le mot "régression" évoque un état de non développement, archaïque, donc arriéré. Or il ne désigne qu'une partie restreinte de la manifestation de nous-même.

Il est important de comprendre que cet état n'a rien à voir avec une régression inconsciente dans laquelle la personne redeviendrait un enfant avec sa façon d'être. La personne est tout à fait consciente avec sa conscience ordinaire du présent, mais en même temps, elle perçoit des réalités intérieures, sous forme de sensations, sentiments ou idées. Elle a le choix d'y porter son attention ou non. Ce phénomène se produit d'ailleurs constamment dans notre vie quotidienne. Lorsque, dans des situations relationnelles, nous nous trouvons en colère contre quelqu'un, il est fréquent que la colère soit la résurgence d'une blessure profonde, liée à un état du passé. Personne n'a l'idée de l'appeler une régression, et pourtant, c'est bien un sentiment du passé qui nous investit involontairement. Souvent, il est compulsif et impérieux. Par comparaison, en séance, avec l'aide du thérapeute, les sentiments peuvent être accueillis et observés.

Être dans l'imaginaire n'est pas une régression, mais une attention portée à son vécu intérieur. On cesse de s'occuper du monde extérieur, on cesse de vouloir faire quelque chose. On est disponible, à l'écoute du monde intérieur, et celui-ci se manifeste par différents types d'énergie reliés au passé ou non. Il y a certes les ombres, les zones de dysharmonie. Il y a aussi les zones de ressources, construites dans les moments qui nous ont procuré de la joie, où l'on a pu être en complète confiance avec la vie. Il y a donc des mémoires favorables à l'expression vitale, et d'autres qui l'entravent.

Certaines thérapies ne s'occupent que des mémoires d'ombres et de blessures. Or il est vital de s'occuper en priorité du potentiel ressource, réveiller et encourager l'expression de la confiance, du lâcher-prise.

Pensées et imagination sont de l'énergie

Esprit et énergie

Faire naître une image en soi est un phénomène psychique qui met en jeu une énergie psychique. Il est important de se rendre compte que les phénomènes de l'esprit, tels que les pensées, ne sont pas purement abstraits. Ils ne peuvent fonctionner qu'avec une énergie. C'est pourquoi lorsque nous sommes fatigués, il nous est plus difficile de réfléchir, de nous concentrer, d'être à l'écoute d'une conversation. De même, c'est une énergie qui fait apparaître et anime les images en nous.

C'est lorsque des émotions surviennent que l'on peut le mieux ressentir l'existence de cette énergie. L'enthousiasme nous donne des ailes, la colère nous remplit de force tandis que la tristesse nous en enlève. Avec un peu d'attention, on peut même sentir ces courants d'énergie, lors d'une colère ou d'une contrariété par exemple. D'ailleurs le mot émotion signifie que quelque chose est en mouvement car la racine -motion est de la famille étymologique de mouvement, moteur (qui déclenche un mouvement), locomotion, promotion (mouvement en avant).

Empreintes énergétiques évolutives

Les images qui se présentent lorsqu'on explore en rêve éveillé des zones angoissantes ou conflictuelles sont la résurgence de souvenirs douloureux de l'enfance ou autres périodes de la vie, inscrits dans l'inconscient. Ils sont inscrits sous forme d'empreintes énergétiques, ce qui signifie en premier lieu que les images et impressions se sont imprimées (impression signifie d'ailleurs qui s'imprime) dans les corps physiques et subtils sous l'effet de l'énergie mise en jeu au moment du vécu. En second lieu que l'empreinte elle-même détient cette énergie stockée. Généralement, ce n'est pas une seule scène qui contribue à l'empreinte. Plusieurs événements porteurs des mêmes émotions ont été vécus à des moments successifs et ont contribué à renforcer l'empreinte énergétique.

Ainsi l'empreinte énergétique évolue dans le temps, dans un sens ou dans un autre. Elle peut se renforcer, ou se distorsionner. Elle peut aussi bien s'atténuer, par exemple sous l'effet d'une augmentation de l'estime de soi, de pardons véritablement ressentis, ou d'une évolution de la conscience, etc. Ainsi par exemple, si le processus thérapeutique nous amène à revivre une naissance, nous ne la revivons pas comme la réalité historique, mais sous la forme de la mémoire énergétique actuelle, renforcée ou atténuée par rapport au vécu historique réel.

Il est aisé de constater que la mémoire énergétique évolue également lorsqu'on entreprend un travail thérapeutique. Si au cours de la thérapie, on revit une naissance, cela libère l'empreinte énergétique de certaines charges émotionnelles et la modifie. Si on est amené à vivre cette naissance une seconde fois au cours du travail thérapeutique, c'est la mémoire modifiée qui s'exprimera, non celle conforme à la réalité historique. Elle se révèle transformée. Les images expriment donc l'état énergétique présent, même si ses racines sont dans le passé.

En fait, la réalité historique n'est pas vraiment intéressante. Ce qui est intéressant, ce sont les forces actuelles qui sont agissantes dans la personne, qui sont à l'oeuvre dans l'être vivant aujourd'hui. Il est donc inutile de palabrer et de critiquer à propos de la réalité historique du fait revécu, tel que la résurgence de vies antérieures. Historique ou non, le matériau de l'inconscient se présente de façon réelle afin de permettre à la personne de travailler à son évolution.

Le pouvoir énergétique de l'image et des symboles

Ainsi donc, si on agit sur une charge émotionnelle, son énergie change et les images associées évoluent. De la même façon (ou inversement), une image construite en visualisation exerce une énergie opérante. Cette énergie est comme un signal qui vient déclencher un réservoir énergétique disponible en nous et dans l'univers. Ce réservoir est également une machine inconsciente puissante qui se met en oeuvre lorsqu'elle reçoit les signaux. C'est ainsi que les images et la pensée sont capables de modifier, déprogrammer, et donner une nouvelle trajectoire aux forces inconscientes. La pensée est agissante, créatrice.

Les images symboliques semblent être particulièrement efficaces, comme si elles interviennent dans des couches plus profondes de cette machine. Les symboles ne sont pas, comme certains le pensent, des artifices mentaux, des représentations abstraites d'un phénomène concret, telles un logo représentant une entreprise. Les symboles sont vivants, ce sont des forces concrètes.

L'être multidimensionnel

Le mot imaginaire est communément employé dans le sens d'illusion, d'irréalité. Reconnaissons qu'en effet, il ne s'agit pas d'une réalité matérielle, tangible comme la matière. Toutefois, il désigne bien une réalité, mais sous une autre forme. Le mot rêve lui-aussi est souvent synonyme d'illusion. "Tu rêves!". Pourtant, le phénomène lui-même est bien réel. Lorsque vous racontez votre rêve, vous ne l'inventez pas, il a bien eu lieu réellement, c'est une réalité que vous avez vraiment traversée. Tout le monde rêve en dormant. C'est une fonction de l'esprit nécessaire à l'équilibre psychique et physique, qui se manifeste elle-aussi par des images. C'est l'expression de l'imaginaire, un espace intérieur essentiel de l'être humain. Le rêve et l'imaginaire sont tout simplement une autre dimension de la réalité humaine.

On peut donc dire qu'il existe différents niveaux de réalité. Il y a la réalité matérielle, et il y a d'autres réalités, de nature plus subtile, dont tout le monde peut faire l'expérience. Ceux qui s'adonnent aux drogues voyagent artificiellement dans certains plans de cette réalité, souvent des plans de bas niveau qui les détruisent. A l'inverse, il est possible par l'exploration consciente, de voyager dans divers plans de réalité bénéfiques, pour nourrir et faire croître notre personnalité ordinaire. C'est une façon de se développer dans les dimensions émotionnelle et mentale et, au-delà, sur des plans de niveau spirituel (à ne pas confondre avec croyance religieuse).

Déjà Desoilles, créateur de la méthode du rêve éveillé dirigé (RED), distinguait plusieurs niveaux dans le RED: le niveau banal du quotidien, le niveau mythologique et le niveau mystique. Mais le langage de cette époque laissait supposer que l'imaginaire était un mode d'expression primitif, celui des enfants qui ne savent pas encore s'exprimer

avec un langage construit. La conception actuelle est que le monde de l'imaginaire, loin d'être primitif, est une capacité fondamentale de l'être humain, bien plus vaste et plus puissante que la réalité physique ordinaire. Il s'étend des niveaux émotionnels les plus sombres aux plus hautes réalisations spirituelles. Il révèle que l'être humain est un être multidimensionnel.

Autrement dit, l'être humain n'est pas qu'un être matériel, il vit dans plusieurs dimensions de façon simultanée. L'imaginaire, qu'on l'aborde au travers du rêve éveillé, de la visualisation, de techniques proches telles que Samsarah, ou par l'intermédiaire de l'art, est la porte qui ouvre et conduit dans les autres dimensions de l'être.