

## L'étrange et magique rencontre de deux êtres



**Communication facilitée et psychophanie, un processus de communication...**

**Un rendez vous avec soi. Denise Seneca les pratique et raconte.**

Depuis sept ans que j'utilise la communication facilitée comme outil thérapeutique, je n'en finis pas d'être étonnée: comment est-ce possible qu'en utilisant un tiers, intermédiaire et facilitateur, pour avoir accès à cette partie de nous-mêmes qu'on appelle inconscient, être profond, ou âme... on puisse de façon si évidente se libérer, s'alléger du poids du passé, faire un «reset», aller mieux, changer des choses dans sa vie, dans sa relation aux autres?

Chacun y va de son explication. Mais qu'est ce au juste que cet outil puissant sur lequel le psychanalyste Didier Dumas n'hésite pas à écrire «c'est une découverte aussi importante que celle que fut, au siècle dernier, la psychanalyse»?

### **Autisme, infirmité cérébrale**

Rosemary Crossley, pédagogue a introduit le concept de «Facilitated Communication» en Australie dans les années 1980, dans le but de pallier l'absence de langage chez des personnes souffrant d'infirmité motrice cérébrale ou d'autisme. La méthode est introduite aux Etats-Unis dix ans plus tard grâce au sociologue Douglas Biklen, professeur à l'Université de Syracuse, dans l'état de New-York. En France, c'est Anne-Marguerite Vexiau, orthophoniste (logopédiste), par qui j'ai été formée, qui fera connaître et utilisera ce processus de communication auprès d'enfants autistes, polyhandicapés...

Outil d'apprentissage autant que de communication, la communication facilitée permet de désigner des

mots pour faire des choix dans la vie courante ou exprimer des besoins. L'objectif est l'acquisition d'une autonomie la plus grande possible en matière de communication. Sous cette forme déjà, la communication facilitée a contribué à changer le regard sur le handicap.

### **La psychophanie**

L'apport d'Anne-Marguerite Vexiau a été de faire évoluer l'outil vers une forme de communication plus profonde aussi bien avec des personnes handicapées que des personnes valides, enfants ou adultes.

Cette branche s'appelle psychophanie, du grec phan: révéler, mettre au jour. C'est la «mise au jour de l'être profond».

Fondée sur un dialogue d'inconscient à inconscient, cette technique permet d'accéder à un registre émotionnel, affectif et existentiel inexprimable par la parole consciente et de traduire ce qui se passe en profondeur chez l'être; elle met en mots des ressentis, des émotions, des transmissions transgénérationnelles, un vécu intra-utérin.

La valeur thérapeutique de cette approche tient au fait qu'on accède aux couches profondes de l'être en court-circuitant le mental ou l'intellect.

### **En pratique**

Comment se passe une séance? La personne («facilité») est assise à côté du praticien («facilitant») qui lui soutient la main, devant un clavier d'organiseur ou d'ordinateur. Le facilité, sans aucune action volontaire et consciente, écrit un texte, qui peut concerner une situation particulière non résolue, récente ou ancienne, évoquer une problématique, donner une orientation de travail thérapeutique; qu'il apporte un éclairage sur le passé ou le présent, le texte a une action directe par le simple fait



d'avoir été tapé et lu et ceci, même si l'écrit n'apprend pas quelque chose de nouveau, sur le plan informatif ou événementiel. C'est la parole libératrice!

Pour le facilité, c'est un moment privilégié ou il va pouvoir s'exprimer, sans verbalisation volontaire. Il va se trouver face à un document qui sera révélateur mais aussi validant pour son expérience de vie; il va retrouver sa vérité au-delà des apparences de son vécu et de la perception que lui-même ou ses proches en ont. Il va se découvrir des qualités insoupçonnées ou inutilisées. L'expression permet d'aller à la racine des blocages et de dénouer les obstacles inconscients, d'évacuer les angoisses et les surcharges émotionnelles.

La communication emprunte d'autres voies que les canaux sensoriels habituels, le facilitant n'est pas qu'un simple scribe servant de médiateur de communication. Il met à disposition sa structure, sa banque de données de mots, sa personnalité, sa culture, son mode de pensée, son vécu. Il y a interaction et activité conjointe de deux consciences: un dialogue d'inconscient à inconscient s'instaure, qui échappe totalement aux deux partenaires et n'est objectif que par le texte.

### **Hypothèses**

Nous ne savons pas à l'heure actuelle expliquer le processus de frappe, faute de modèle scientifique. Une étude faite par un neurologue allemand, le Pr Haffelder, a pu démontrer, grâce à

des électrodes mesurant l'activité du système limbique au cours d'une séance de communication facilitée, que d'une part le tracé des ondes alpha, thêta et delta montraient que l'inconscient était largement sollicité et d'autre part une activité accrue de l'hémisphère droit du cerveau du facilité et de l'hémisphère gauche du facilitant. On peut avancer l'hypothèse d'un branchement de deux cerveaux, mais cela reste à vérifier.

Déjà dans les années 1930, le Pr italien Cazzamalli de l'Université de Milan avait étudié les émissions électromagnétiques à distance du cerveau. Au cours de la même période, le russe Kirlian a mis en évidence des émissions analogues sur plaques photographiques.

Quoi qu'il en soit, communication facilitée et psychophanie posent le problème de l'articulation entre les différents niveaux de pensée,

consciente et inconsciente et ouvrent des remarquables perspectives d'action thérapeutique et de recherche.

Bien plus qu'une technique, c'est une rencontre entre deux inconscients, une création à deux.

Ne pourrait-on pas dire, tout simplement, que par l'expression, on libère de l'espace à l'intérieur de nous pour que se mettent en place des mécanismes d'apaisement et de guérison?

Précision intéressante: la psychophanie peut être pratiquée par différents membres d'une famille avec le même thérapeute; c'est une thérapie courte, quelques séances suffisent en général, qui peut s'envisager de façon isolée ou compléter un travail de psychothérapie. ■

Denise Seneca

**L'auteur est spécialisée en médecine chinoise et en psychophanie. Elle consulte et anime des stages de formation à la psychophanie en France, Suisse et Belgique :**

**denise.seneca@wanadoo.fr  
ou gsm: +33 (0)6 86 82 66 61.**

**Denise Seneca donnera une conférence à Genève au printemps 2007, renseignements epecc@hotmail.com ou c/o Marianne Dietrich 3 chemin Dusonchet CH-1256 Troinex-Genève.**

### Des textes pour comprendre

#### **Quelques extraits de textes pour illustrer la technique.**

##### **Une jeune étudiante qui souffre de violents maux de ventre écrit:**

«Je crève par manque d'utilité, quand je me sens inutile c'est un cauchemar qui me ronge, qui me réveille et qui teinte tout ce à quoi je touche.

J'ai grandi avec en permanence ce besoin d'être utile et sans avoir trouvé vraiment à qui me rendre utile.

Je n'ai pas le sentiment d'avoir donné du sens à mes parents, d'avoir rempli un rôle et je ne sais pas si c'est de ma faute ou de la leur mais l'évidence est que je reste sur un loupé et que ce loupé me dérange, fait un travail de sape.

Exprimer ma souffrance m'est interdit, je me l'interdis, cela fait partie des nombreux interdits.

Je me l'interdis parce que c'est une toute petite souffrance en regard de celle qu'il y a autour.

Sauf qu'à l'intérieur de moi, cette souffrance est vivante et m'habite.

Faire pour moi sans tenir compte de tout ce qu'on attend de moi, c'est encore de l'interdit.

Machine emballée dans une obligation de résultat.

Pression énorme que j'ai moi-même placée et qui a gonflé au fil du temps, qui est comme un ballon en équilibre menaçant d'exploser.

Je me vis comme sans besoins propres... et mes émotions, je les vis comme échec dans l'impossibilité de les contrôler.»

Très étonnée et contrariée dans un premier temps, cette jeune fille a décidé de s'investir pour apprendre à s'exprimer, de vivre voix et comprendre ce qu'elle attendait de la vie... Et ses maux de ventre ont disparu, après une séance!

##### **Un monsieur de 60 ans, né de père inconnu, écrit:**

«Je n'ai pas réalisé, dans ma vie d'homme, combien j'avais peu de racines.

J'ai poussé en hauteur, en largeur mais toujours sur des bases mouvantes.

Je m'en suis arrangé mais j'arrive à un moment de ma vie où je voudrais de l'ordre et ça passe par aller chercher la souffrance.

J'ai toujours mis de la bonne volonté dans tout ce que je fais, comme si je m'efforçais de faire oublier un ratage. Ma naissance a été un ratage, je l'ai vécu comme ça et pas étonnant que j'ai tant lutté pour effacer une image désagréable et la remplacer par une autre plus acceptable.

Je n'en veux à personne, simplement, ce qui je souhaiterais c'est d'être dégagé de mes obligations et pouvoir un peu vivre pour moi.

M'appartenir.

Je sens qu'en m'appartenant je pourrais fermer certaines portes qui continuent à être grandes ouvertes.

Je parle de la culpabilité qui pèse lourd et contre laquelle j'ai beaucoup travaillé mais sans succès.»

Un mois après, il écrit:

«Je me trouve plus propre, comme débarrassé d'une couche de vase collée à la peau.

J'ai été un bon fils, un bon fils de

mère pas un bon fils de père.

Comme si je ne pouvais pas être à la fois le fils de ma mère et celui de mon père.

Interdiction est là, non dite, mais planant comme une menace.

Vraie menace aussi puissante qu'une bombe atomique.

Aller vers mon père aurait été faire exploser la bombe et risquer de mettre en miette tout l'univers; comment faire autrement, dans ces circonstances, que de respecter la bombe et rester à l'écart du détonateur.

Ma responsabilité, mon sens de la responsabilité a été exacerbé.

Je me suis consacré à l'univers de ma mère et j'ai tout fait (j'étouffais) mais pour rien au monde je n'aurais mis en route une procédure pouvant amener la destruction.

Peur aussi de l'auto destruction puisque j'étais dans cet univers là.

Bâtir une architecture qui tienne la route toute une vie durant, cela m'a été possible de par mon sens des responsabilités.

Enfant, responsable de sa famille.

Puis homme responsable de sa famille.

Je suis là pour poser mon fardeau de ratage, parce que ce n'est pas le mien, parce qu'au travers d'un chemin semé de mines, j'ai quand même réussi à m'y retrouver, à ne pas sauter, à construire quelque chose qui tienne la route.

Pas de ratage, je prends le ratage et je le regarde bien en face de moi, bien en dehors de moi et je l'enterre, bien profond et je l'oublie.

J'ai envie de confort, au-delà de la sécurité matérielle, le confort de celui qui a fait son boulot et qui s'est donné corps et âme.

J'ai la conscience tranquille et c'est cela que je veux inscrire noir sur blanc».

##### **Une jeune femme de 30 ans consulte parce qu'elle se sent mal dans sa peau, elle écrit:**

«Je me sers de moi comme d'une serpillière qui absorbe et nettoie et c'est en train de me lessiver complètement.

Trouver autrement cette justification qui me manque parce que de toute façon même aux limites de l'absorption je ne vois pas l'étendue de ce travail.

J'ai en permanence le sentiment de ne jamais être à la hauteur, cela m'obsède au point de ne plus avoir d'objectivité.

Je pédale et je vis ma vie comme une côte sans descente, grimper tout le temps et je n'ai plus de souffle, et comme j'ai bâti toute ma construction sur le servir que va-t-il m'arriver si je ne peux plus; je n'en suis pas au stade du «je ne veux plus» mais encore dans la peur paralysante du «je ne peux plus».

Route dont je rêve serait petite route plate dans la campagne, route revivifiante pour reprendre mon souffle et finir par exister aussi pour moi...»

C'est la mise en mots d'un ressenti profond, dans laquelle la personne se reconnaît complètement mais qu'elle ne pourrait pas exprimer verbalement, qui est libératrice, comme un état des lieux, un bilan qui permet de clôturer des chapitres de sa vie et de se donner ainsi l'accès à d'autres.