

**Dr. Richard Meyer**

**Quatre approches des  
processus inconscients :**

**l'expérience de mort imminente,  
la pneumanalyse, la méditation,  
la psychose aigüe**

**Four Approaches of the  
Unconscious processes:**

**Near-Death Experience, Pneumoanalysis,  
Meditation, Acute psychosis**

**Dr. MEYER – EEPSSA**

médecin psychiatre,  
docteur en sciences humaines,  
membre de l'Académie de Médecine de Pologne,  
Ecole Européenne de Psychothérapie Socio- et Somato-Analytique.

42 rue du Général De Gaulle  
67640 LIPSHEIM

Tél : 03 88 68 56 54 Fax : 03 88 68 56 55  
dr.meyer@eepssa.org www.eepssa.org

## Résumé

L'inconscient est non conscient ! Il n'y a donc que des manifestations partielles obtenues par des approches psychothérapeutiques particulières : le rêve, les actes manqués, le transfert chez Freud, la « relaxation » chez Ferenczi, le symbolisme chez Jung, la déconstruction du discours chez Lacan. Les dernières décennies nous ont proposé de nouvelles « voies royales » : l'étude scientifique des « expériences de mort imminente », les exercices d'hyperventilation et la méditation notamment. Ces trois vécus révèlent un même déroulement formel avec trois processus qui se manifestent successivement : « l'essence de l'énergie » (proche de l'inconscient freudien) « la nature de l'esprit » et « l'intime du lien » (proche de l'inconscient collectif de Jung).

Cet enrichissement des processus inconscients débouche sur un autre développement majeur : le déroulement de la psychose aiguë.

## Mots Clés

inconscient, expérience de mort imminente, hyperventilation, méditation, psychose aiguë.

## Abstract

The unconscious is not conscious! Thus, there are only partial events obtained as a result of specific psychotherapeutic approaches: the dream, the parapraxis, the transference in Freud, the "relaxation" in Ferenczi, the symbolism in Jung, the deconstruction of speech in Lacan. Recent decades have proposed new pathways: the scientific study of "near-death experiences," hyperventilation exercises, and meditation, particularly. These three experiences reveal the same course with three formal processes that occur in succession: "the essence of energy" (close to the Freudian unconscious), "the nature of the spirit" and "the intimate of the relationship (close to Jung's collective unconscious). This formalization of unconscious processes leads to three major developments: the explanation of the progress of acute psychosis.

## Near Death Experience

NDE is now admitted as a well precise process which makes you cross five steps in a chronological order after the initial trauma: 1) well-being, 2) excorporation, 3) black tunnel and light, 4) vision, revelation and love, life panorama, 5) point of no return and return.

Thus NDE is a neuro-bio-physiological process, with psychological demonstration which occurs according to these five steps to which I include a 6th one: change of life proving therapeutic effect of these processes awakening.

## **Acute psychosis and unconscious processes irruption**

Pure processes draw our attention in psychopathology, especially in acute psychosis. Even if these episodes are described in contradictory ways, we can deduce a common framework which is the one of the processes in question. This is what we can observe after reading a text from J. Moya I. Olle about “psychosis emergence”. The author summarizes the conceptions of this syndrome and distinguishes three steps. For each step, we need to set apart deconstruction and then processual awakening. Here is a table of five of the descriptions summarized by the author.

Irruption of unconscious processes	Classical psychiatry	Magnan 1835 - 1916	Conrad 1905 - 1961	G. Berrios et F. Fuentenebro	J.C. Maleval 1998
1 <sup>st</sup> step:  Subversion of the corporal structure   Access to the essence of energy	1) initial <b>perplexity</b>	2) incubation period: « important big cenesthesical faintness: nervousness <b>volatility</b>	1) <b>apprehension</b> as for actors	1) primordial <b>magma</b> , pre-cognitive	1) PO period: the patient wanders, - <b>the person feels at ease</b> , - he/she feels concerned, -widespread diffusion of hypochondriac experiences  - <b>invasive corporal experience which is voluptuous</b> or frightening, - <b>corporal translocation</b>
2 <sup>nd</sup> step  Subversion of mental structure   Access to spirit nature	2) <b>delirium</b> elaboration attempt	2) persecution period: auditive, olfactory, visual <b>hallucinations</b> then delirium	2) apophanic paranoid phase, the signification has a <b>revelation</b> nature, obviously revealed	2) state of pre-delirium -irruption of an <b>anormal affect</b> which interrupts the process - motility trouble, perplexity	2) P1 period: paranoid delirium -people struggle in <b>darkness</b> , don't understand anything - everything is changing, everything is <b>movement</b>

3 <sup>rd</sup> step: Subversion of personal structure  Access to the intimate link	3) delirium consolidation with <b>megalomaniac</b> suture	3) <b>magnanimity</b> period: he is an important person, voices become <b>favorable</b> , coherent behaviour	3) apocalyptic paranoiac phase, catatony, delirium systematisation which can turn out to be <b>understandable</b>	3) reactive construction of deliriums « empty speech acts »	3) P2 period: paranoiac delirium – stabilisation with answers to questions – <b>megalomaniac</b> identifications
--	---	--	---	---	--

Table: the three steps of acute psychosis.

- the first step is corporal including voluptuous, so energizing ;
- the second is psychic and without structure: no significant, no landmark nor knowledge but a paranoid production which leads to certainty ;
- the third is forming again around systematized delirium, greatness experience, archetype until pure love.

## Keywords

unconscious, near-death experience, hyperventilation, meditation, acute psychosis.

## **Les purs processus inconscients**

Psychanalyste de formation, j'ai eu du mal à concevoir " l'inconscient "comme entité et même à départager les innombrables définitions des "processus inconscients" dont les plus importantes sont celle de Freud qu'on appelle "inconscient personnel" [3] et celle de Jung [5] qu'il annonce comme "inconscient collectif".

L'observation des purs moments somatanalytiques [6] et l'accompagnement de milliers de pneumanalyses (rebirth) [9] m'ont amené à détecter des constantes tantôt freudiennes (libidinales), tantôt jungiennes (archétypales) et d'un troisième type, d'ineffable amour et de certitude absolue évoquant les mystiques occidentale et orientale [13].

### **L'expérience de mort imminente : E.M.I.**

Une nouvelle étape s'impose dans la connaissance des états de conscience avec l'EMI, expérience de mort imminente. Après les descriptions étonnantes de Raymond Moody [10] insistant plus sur le fantastique du contenu que sur la permanence des étapes formelles, on en arrive aux études scientifiques, comme celle d'un cardiologue hollandais qui comptabilise près de 15 % d'EMI parmi plus de trois cents comateux après infarctus du myocarde (Van Lommel) [14]. Moi-même j'ai interrogé mes patients qui ont passé par une anesthésie générale et j'arrive à une proportion très proche. Cette E.M.I. nous la retrouvons dans les traditions de toutes les époques. Cette E.M.I., nous la cultivons dans les pratiques respiratoires telle que le Rebirth et dans les somatothérapies centrées sur les états de conscience [9]. Fritz Perls la décrit dans la Gestalt-thérapie [12]. L'E.M.I. est reconnue maintenant comme un processus précis qui fait traverser cinq étapes dans un ordre chronologique après le trauma initial : 1) bien être, 2) excorporation, 3) tunnel noir et lumière, 4) vision, révélation et amour, panorama de vie, 5) point de non retour et retour.

L'EMI n'est donc autre qu'un processus neuro-bio-physiologique, à manifestation psychologique qui se déroule selon ces cinq étapes auxquelles j'ajoute une sixième, le changement de vie, qui démontre l'effet thérapeutique de l'éveil de ces processus. Le monde médical reconnaît la réalité de ces vécus qui n'ont plus rien d'ésotérique ni même de mystique. Il en arrive à évaluer l'occurrence spontanée de l'E.M.I. à un tiers de la population : une personne sur trois fait, un jour ou l'autre, une expérience dite de mort imminente.

Mais dans l'EMI, la cause est traumatique, violente ou chimique (anesthésie, drogue dure) et provoque des phénomènes en clivage tel que l'excorporation. Dans le travail analytique, par contre, la pratique est volontaire et progressive. Dans les pratiques somatothérapeutiques et méditatives, c'est un acting, l'hyperventilation notamment, qui lève la structure et libère le processus qui reste unifié et centré avec les mêmes étapes que celles de l'E.M.I.

# L'Expérience des Processus Inconscients en pneumanalyse

Pour chaque étape, il y a la traversée d'une structure défensive puis l'accès au pur processus.

## Etape 1

**pratique :** subversion de la structure de vigilance que requiert la vie sociale, par la mise en posture allongée et relâchée sur un matelas ;

**effet :** éveil du bien être.

## Etape 2

**pratique :** subversion de la "structure corporelle", du "schéma corporel" et de l'homéostasie bio-physiologique par l'hyperventilation et l'hyperoxygénation ;

**effet :** éveil du pur processus énergétique ; il s'agit de la libido freudienne, donc de l'inconscient personnel avec retour de souvenirs réels et d'émotions intenses.

## Etape 3

**pratique :** subversion de la "structure mentale", de celle qui donne forme à toute production psychique (image, pensée, mélodie etc), par l'invasion de la vague énergétique dans le cerveau et le relâchement de la conscience ;

**effet :** aspiration dans le tunnel noir et l'obscurité, sensation d'un mouvement intense qui fait débouler en spirale à travers le tunnel vers la lumière qui point au bout. L'absence de "l'information" donne des ressentis d'une extrême intensité et d'une nouveauté surprenante. C'est dans ce tunnel que l'on peut paniquer et résister jusqu'à éprouver l'enfer. Vingt pour cent des E.M.I. sont des expériences angoissantes et infernales. Si l'on s'abandonne avec confiance à ce pur processus spirituel, on arrive à la pure lumière, à des taches de couleur, à une vérité d'une évidence totale, aux clarté, volupté, agapé.

## Etape 4

**pratique :** subversion de la "structure personnelle", à savoir de tout ce qui fait la définition de la personne avec son identité, son apparence ;

**effet :** survenue de visions transpersonnelles et archétypales dans lesquelles des êtres mythiques côtoient des êtres vivants et des

êtres morts à nouveau vivants dans des paysages paradisiaques; créativité visuelle exaltante, mais aussi révélation, audition de musiques célestes, olfaction de parfums sublimes ; libération d'un sentiment d'amour, profond, inconditionnel, tel qu'on ne l'a jamais connu, envers les vivants et les morts (d'anciens êtres proches) et surtout des êtres archétypaux : maître, saint, dieu ; le tout sur la base d'une volupté et d'une félicité stables et inconnues jusque là.

## Etape 5

**Point de non-retour** : en E.M.I. comme en rebirth, quelque chose fait revenir à l'état de conscience habituel, que ce soit un être archétypal qui en fasse la demande, ou le médecin auprès du comateux, ou le souvenir des obligations de père, mère, conjoint etc. Ce retour se fait à contre cœur.

Ce sont les trois étapes centrales qui constituent l'essence des vécus :

- **l'étape corporelle, énergétique**, qui correspond à l'inconscient freudien et que je généralise en "**essence de l'énergie**" (terme freudien),
- **l'étape psychique, spirituelle**, qui correspond à l'inconscient absolu et que les Orientaux appellent "**nature de l'esprit**",
- **l'étape relationnelle**, qui donne les mêmes contenus que l'inconscient collectif de Jung et que j'appelle "**l'intime du lien**", parce qu'on y côtoie également les êtres aimés vivants, morts et virtuels, ainsi qu'un environnement magnifié.

## La Présence aux Processus Inconscients par la Méditation Pleine Présence

### Le pur processus énergétique ou essence de l'énergie

Je m'assieds en tailleur, la colonne droite, lâche la tête et me tourne vers l'intérieur. Après une à deux minutes, un endroit du corps se met à se remplir d'une douce énergie, à la diffuser dans tout le corps. Au début ça s'éveille dans le périnée et monte sagement le long de la colonne comme l'enseigne l'Orient avec son serpent kundalini. Arrivé dans le crâne, le serpent y répand douceur et félicité.

## **Le pur processus spirituel ou nature de l'esprit**

C'est quand le mouvement énergétique submerge le cerveau, au-delà de la douceur et de la félicité évoquées, que la structure mentale cède dans des manifestations proches du tunnel noir : obnubilation de l'esprit, obscurité plus ou moins opaque, endormissement qui nous emporterait vers le sommeil. Quand on sait résister au sommeil, on sort de l'éclipse et l'on découvre la clarté, la lumière, l'éclat du soleil. Le cerveau devient lumière et rayonnement. Parfois ce sont de pures plages de couleur, vives et lumineuses. Une douce volupté accompagne cette lumière et la présence reste juste ; on est là, présent, capable d'intégrer ce qui se passe d'imprévu.

## **Le pur processus affectif ou intime du lien**

Puis s'imposent des images symboliques, des personnages, des paysages, des considérations éthiques. Il y a incursion dans le paradis de l'E.M.I. C'est la dimension affective qui caractérise ce quatrième palier. Quand la lumière descend dans le corps jusqu'au cœur, elle allume ce sentiment d'amour déjà évoqué. Ce troisième processus vient redonner les formes aux images, les visages aux personnages, le paradisiaque aux paysages. L'affectif fait advenir ses objets privilégiés: les êtres aimés, vivants et morts indifféremment, les êtres archétypaux, réels et virtuels. Lorsqu'il y a évocation d'événements de vie, ils sont ressentis comme augmentant ou diminuant le sentiment d'amour et prennent ainsi une couleur morale. Qu'il y ait sécrétion d'ocytocine, l'hormone de l'amour, comme il peut y avoir libération d'endorphine dans le processus énergétique et de mélatonine dans l'obscurité de l'esprit, ne change rien à l'affaire.

## **La psychose aiguë et l'irruption des purs processus : I.P.P.**

C'est en psychopathologie que les purs processus nous interpellent, à savoir dans les psychoses aiguës. Quoique les déroulements de ces épisodes soient décrits de façons contradictoires, on peut extraire des principales théories psychiatriques une trame commune qui est celle des processus en question.

C'est ce que la lecture d'un texte de J. Moya I. Olle sur « la naissance de la psychose » [11] nous permet d'observer. L'auteur résume les conceptions de ce syndrome et y distingue trois étapes. Il faut distinguer, pour chaque étape, la déstructuration puis l'éveil processuel. Voici une mise en tableau de cinq des descriptions résumées par l'auteur.



L'irruption des processus inconscients	Psychiatrie classique	Magnan 1835 - 1916	Conrad 1905 - 1961	G. Berrios et F. Fuentenebro	J.C. Maleval 1998
1 <sup>ère</sup> étape :  subversion de la structure corporelle  accès à l'essence de l'énergie	<b>1) perplexité</b> initiale	2) période d'incubation : « grand malaise cénesthésique général : nervosité, <b>excitabilité</b>	1) <b>trac</b> comme chez les acteurs	1) <b>magma</b> primordial, précognitif	1) période PO : le malade erre, <b>- le sujet se sent bien,</b> - cela le concerne, -diffusion généralisée d'expériences hypochondriaques  <b>-vécus corporels invasifs voluptueux</b> ou angoissants, <b>-translocation corporelle</b>
2 <sup>ème</sup> étape  subversion de la structure mentale  accès à la nature de l'esprit	2) tentative d'élaboration du <b>délire</b>	2) période de persécution : <b>hallucinations</b> auditives, olfactives, visuelles puis délire	2) phase apophanique, paranoïde le signifié a un caractère de <b>révélation</b> , donné avec évidence	2) états prédélirants -irruption d'un <b>affect anormal</b> qui interrompt le processus - trouble de la motricité, perplexité	2) période P1 : délire paranoïde -les sujets se débattent dans les <b>ténèbres</b> , ne comprennent rien - tout est changement, tout est <b>mouvement</b>
3 <sup>ème</sup> étape :  Subversion de la structure personnelle  accès à l'intime du lien	3) consolidation du délire par suture <b>mégalo maniaque</b>	3) période de <b>grandeur</b> : il est un grand personnage, les voix deviennent <b>favorables</b> , conduite cohérente	3) phase apocalyptique, paranoïaque, catatonie, systématisation du délire qui peut devenir <b>compréhensible</b>	3) construction réactionnelle de délires « empty speech acts »	3) période P2 : délire paranoïaque – stabilisation par réponses aux questions – identifications <b>mégalo maniaques</b>

Tableau : les trois étapes de la psychose aiguë.

- la première étape est corporelle, y compris voluptueuse, donc énergétique ;
- la seconde est psychique et sans structure : pas de signifiant, ni de repère ou savoir, mais une production paranoïde qui va jusqu'à la certitude ;
- la troisième se re-constitue autour de délires systématisés, vécus de grandeur, de beauté, d'archétypes, jusqu'au pur amour.

Ces quatre approches viennent enrichir la conception des processus inconscients et les resituent dans le contexte élargi du fonctionnement cérébral et psychique et même existentiel.

## BIBLIOGRAPHIE

- [1] FERENCZI S.- Psychanalyse IV, Paris, Payot, 1982
- [2] FREUD S.- L'interprétation des rêves, Paris, PUF, 2003
- [3] FREUD S.- L'inconscient in Oeuvres Complètes XIII, Paris, PUF, 1988
- [4] JOURDAN J.O. – Deadline, Expériences de Mort Imminente, Paris, Les 3 Orangers, 2006
- [5] JUNG C.G.- Dialectique du moi et de l'inconscient, Paris, Gallimard Folio, 1964
- [6] MEYER R. – Le Manifeste de la psychothérapie intégrative, Escalquens, Dangles, 2010, 550 pages.
- [7] MEYER R. – Stress Angoisse Pulsion de mort, Escalquens, Dangles, 2011, 500 pages.
- [8] MEYER R. – Nouvelles Pathologies psy, Escalquens, Dangles, 2012, 520 pages.
- [9] MEYER R. – La Méditation Pleine Présence, sous presse, 2013, 350 pages.
- [10] MOODY R. - La Vie après la vie. Paris, Robert Laffont, 1984, 206 pages.
- [11] MOYA I., OLLE J.- La naissance de la psychose in SYNAPSE, nov. 2001, n° 180, p. 17-26
- [12] PERLS F. – Manuel de Gestalt-thérapie, Paris, ESF, 2003
- [13] RINPOCHE S. - Le Livre Tibétain de la Vie et de la Mort. Avant-propos de sa sainteté le Dalai-Lama. Paris, La Table Ronde, 1993.
- [14] VAN LOMMEL P. – Mort ou pas ? Paris, InterEditions, 2012.