

Pierre Etévenon

L'homme éveillé

*Paradoxes du sommeil
et du rêve*

Tchou

I

**Je rêve, je m'endors,
puis je m'éveille...**

Le nouveau-né Nouveau-né, je rêvais et souriais aux anges, les yeux fermés. Le visage lisse et rond comme une lune. Passé le stress intense de mon arrivée dans le monde, baigné, lové au creux des bras de ma mère, mes sourires ressemblaient à ceux du Bouddha qu'on appelle encore « l'Éveillé ».

Éveillé à ma secrète réalité intérieure, je m'agitais dans ce sommeil où les mimiques des pleurs alternaient avec les rires. Puis j'exprimai tour à tour curiosité, plaisir, dégoût...

Mes premiers comportements émotionnels¹ se manifestaient beaucoup moins pendant mon éveil au monde extérieur, c'est-à-dire quand je tétais ou quand on me soignait, que pendant le sommeil agité, qui dominait à ma naissance (50 p. 100). Je passais ensuite mon temps en sommeil calme (35-40 p. 100), quand je digérais, et aussi dans le sommeil indéterminé qui servait de transition (10-15 p. 100). Car, à ma naissance, je dormais entre dix-huit et vingt heures par jour, parfois moins, ne me réveillant que si j'avais faim, si j'étais mouillé ou incommodé.

Pendant mes six premières semaines, ma température corporelle était liée à celle de mon environnement. S'il faisait froid, je rêvais sans doute plus encore en sommeil agité, car cet éveil interne me réchauffait comme mes toutes premières émotions non communicables à mon entourage. Avais-je trop chaud ou trop froid? Je me réveillais en pleurant pour qu'on s'occupe de moi. D'ailleurs, je supportais mieux le froid rigoureux que la chaleur extrême contre laquelle mon cerveau n'était pas protégé. La maturation de mon système nerveux s'effectuait très rapidement pendant ce sommeil agité.

Premier paradoxe du sommeil: le sommeil paradoxal De six semaines à deux mois, j'ai cessé de me réveiller sept fois en vingt-quatre heures. J'ai vite grandi, et ce sommeil agité a cédé la place au sommeil paradoxal* ainsi dénommé par le professeur Jouvet à Lyon.

Mais qu'est donc ce premier paradoxe du sommeil? Un état physiologique de mon être accompagné par de brèves saccades de mouvements oculaires rapides (P.M.O. ou R.E.M.* pour les Anglo-Saxons), comme si je poursuivais un objet des yeux, ainsi que par de fréquents mouvements de mon corps, de mon visage et de mes extrémités. Seuls les petits muscles de mon menton ne bougent pas.

1. Cf. M. J. CHALLAMEL, M. THIRION, *Le sommeil, le rêve et l'enfant*, Ramsay, Paris, 1988.

* Les mots suivis d'un astérisque sont explicités dans le glossaire.

Le sommeil calme est ensuite suivi par le sommeil confirmé appelé aussi stade II du sommeil, puis par des sommeils lent et profond qu'on nomme encore stades III et IV.

Quand j'ai eu dix semaines, ma température centrale est devenue périodique, elle augmentait la journée pour décroître la nuit.

À ma naissance, incapable d'autoréguler ma température comme les animaux à sang froid (poisson, serpent), on disait que j'étais poïkilotherme* comme eux. Peu à peu, j'ai pu maîtriser ma température corporelle pour lutter contre les variations extérieures, et je devins, comme les animaux à sang chaud (oiseau, mammifère), un homéotherme*.

À partir d'un an, je n'ai plus dormi que treize ou quatorze heures et mon sommeil paradoxal a diminué (30 p. 100 du temps de sommeil total, puis 22 à 28 p. 100 à partir de huit ans et il en sera ainsi jusqu'à mes soixante ans).

Vers quatre ou cinq ans, je n'ai plus dormi que huit à dix heures par nuit et n'avais plus besoin de faire la sieste. J'étais devenu vraiment grand.

Une nuit de sommeil

Depuis que j'ai eu huit ans, mes nuits, comme celles des adultes, ont ressemblé à des trains qui roulent plus ou moins vite selon le poids et la longueur des wagons.

L'éveil actif... La locomotive représente le premier cycle de sommeil: je me couche, mais je ne ferme pas les yeux tout de suite; je lis un peu ou écoute de la musique: je suis dans l'état d'éveil actif, les yeux ouverts, qui précède l'état d'éveil calme, yeux fermés.

Mais ne n'est pas encore l'endormissement, car des idées traversent mon esprit: je pense à ce que j'ai fait pendant la journée, à ce que je vais faire le lendemain...

... et l'éveil calme Puis, les yeux fermés, en éveil calme, je « plane » un peu. Je ne vois plus, mais je perçois encore les bruits autour de moi, et si ma chienne vient me lécher la main, j'ouvre les yeux et la caresse. Les médecins disent que, dans l'éveil actif, l'activité

électrique de mon cerveau (E.E.G. *) présente des ondes très rapides et très petites, appelées *béta* *. En éveil calme, yeux fermés, apparaît l'activité *alpha* *, comme de grandes ondes régulières enregistrées sur l'occiput, à l'opposé du front, juste au-dessus des aires cérébrales de la vision qui ont été mises au repos.

Peu à peu, je m'endors, la lumière est éteinte et je ne vois plus rien. Les yeux me piquent; je bâille; mes pensées vagabondent et se dispersent. Des images fugitives me traversent l'esprit, mais je peux encore revenir à la réalité, et si

Le stade I d'endormissement l'on m'appelle ou me touche, j'ouvre les yeux. J'ai du mal à décrire ces images* brèves, car je les oublie au fur et à mesure qu'elles disparaissent. Les psychologues et les physiologistes disent que je suis en *stade I* d'endormissement *, dans un bref état de rêverie accompagné d'ondes *thêta* * sur l'électroencéphalogramme, caractéristiques de la rêverie et du sommeil léger. Je flotte entre

Le stade II du sommeil confirmé les eaux de l'éveil calme et celles du sommeil confirmé*, ou *stade II*, dans lequel je plonge finalement un quart d'heure après l'extinction des lumières. Je n'entends plus consciemment ce qui se passe aux alentours. Cependant, tout bruit extérieur provoque une réaction sur l'électroencéphalogramme (que les spécialistes du sommeil appellent un « complexe K », parce que cela ressemble sur leurs tracés à des lettres K majuscules).

Les stades III et IV du sommeil lent profond Mon sommeil s'alourdit encore, me voici maintenant en sommeil lent profond aussi appelé sommeil lent* (*stades III et IV*), car sur l'électroencéphalogramme on dirait une mer d'ondes lentes (*delta**) dont les vagues successives seraient très hautes. À ce moment-là, ma respiration et les battements de mon cœur ralentissent. Je peux bouger, mais je ne m'en rends pas compte. C'est dans cette phase de sommeil profond et lent qu'ont lieu les moments d'énurésie. C'est aussi dans cette phase de sommeil que je peux ressentir des étouffements et des angoisses morbides. Je me réveille alors en sursaut, désorienté, inconscient. Si l'on ne me réveille pas, je me rendors et ne m'en souviendrai pas. Si, au contraire, on me réveille, on me rassure, je sortirai lentement de cette « terreur nocturne », me réfugiant progressivement dans l'éveil et dans la tranquillité de ma chambre retrouvée. Ces terreurs nocturnes ne sont heureusement pas fréquentes. Pas plus que le somnambulisme, une sorte de demi-éveil pendant le sommeil profond. Un enfant somnambule peut se lever, monter l'escalier d'un grenier, ouvrir une malle aux trésors et vivre toute une série d'aventures, avant de se recoucher et ne plus s'en souvenir au réveil. Si l'on rencontre la nuit quelqu'un déambulant les yeux ouverts, parlant tout seul, il vaut mieux ne pas le réveiller et le reconduire doucement se coucher

La plupart du temps, si l'on me réveille lorsque je dors d'un sommeil profond, je ne me souviens plus si j'ai rêvé ou non. Je peux seulement me rappeler les souvenirs abstraits, ou musicaux et, d'une voix pâteuse, je balbutie péniblement un piètre récit.

Le sommeil paradoxal Le sommeil paradoxal achève le premier cycle de sommeil. On le reconnaît facilement sur l'électroencéphalogramme, car il ressemble au tracé d'éveil actif yeux fermés, mais avec des dents de scie en plus. Les mouvements des yeux, des globes oculaires, du visage et des doigts sont alors très rapides et apparaissent par saccades, mais les muscles de la houppe du menton et tout le corps sont pratiquement immobiles. On constate aussi une érection du pénis chez le garçon et du clitoris chez la fille. Le cerveau n'est plus réactif aux stimulations auditives ou tactiles, mais je vis en rêve des aventures qui restent à l'état passif, puisque mon corps est comme un chiffon. Ma chienne, également, en sommeil paradoxal, peut japper après quelque ennemi imaginaire. Et si l'on me réveille en m'appelant par mon nom et en me demandant si j'ai rêvé, je me souviens immédiatement dans plus des deux tiers des cas, d'un rêve précis, haut en couleur et que je peux décrire avec détail. Mais ce type de réveil est plutôt pratiqué dans un laboratoire d'études sur le sommeil.

Le premier cycle de sommeil s'achève après 90 à 100 minutes en moyenne

et le second cycle commence, semblable au précédent, et ainsi toute la nuit, tel un train de quatre ou six wagons. La figure I montre un dessin d'une nuit de sommeil au laboratoire, ou hypnogramme, avec les trois premiers wagons.

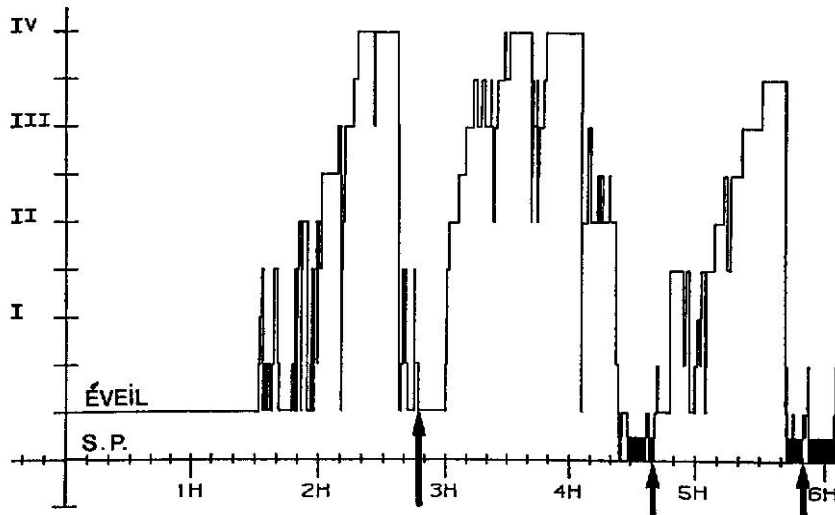


Fig. 1: Hypnogramme d'une nuit de sommeil.

L'architecture temporelle des états de veille et de sommeil au cours de la nuit est représentée sous forme d'hypnogramme. Cet exemple montre les trois premiers cycles de sommeil d'un sujet enregistré en laboratoire de sommeil, avec réveils provoqués à la fin de chaque cycle (flèches), afin de demander alors au sujet s'il a rêvé ou non. Au cours de chaque cycle de sommeil de 90 minutes en moyenne, à l'endormissement initial ou sommeil léger (stade I), succède le sommeil confirmé (stade II), puis le sommeil profond à ondes lentes (stades III et IV), avant l'apparition d'épisodes de sommeil paradoxal (S.P., représenté en noir sur la figure).

À la fin de presque chaque cycle de sommeil apparaît un épisode de sommeil paradoxal. Si, à ce moment-là, je rêve que je suis attaqué ou poursuivi, mes émotions sont très intenses et mon rêve peut se transformer en cauchemar, contrairement à la terreur nocturne dont je garde un souvenir plus confus.

On rêve, moins en début qu'en fin de nuit; cependant, le sommeil lent est plus abondant. Un jeune adulte, au bout d'une nuit, a rêvé environ 100 minutes en sommeil paradoxal. Cela représente vingt-cinq jours de vacances par an et, à cinquante ans, nous avons rêvé de façon ininterrompue près de trois ans et demi!

Bons et mauvais rêveurs « Chouettes ou alouettes » Petits et grands dormeurs

Je suis de ceux qui, comme un tiers des Français, se souviennent de leurs rêves. L'autre tiers ne s'en souvient jamais. Ce n'est pas un défaut, mais un trait de caractère, un style de vie différent. Ainsi, les ingénieurs, les scientifiques, qui privilégient plutôt la vie d'éveil à l'imagination, se souviennent moins de leurs rêves que les artistes, les psychologues ou les journalistes, par exemple.

Comme ma mère, je suis un couche-tard / lève-tard ; je suis une « chouette ». Mon père est plutôt du type couche-tôt / lève-tôt, une « alouette ». Mais cela n'a pas de rapport avec les petits ou les grands dormeurs. Nous dormons en moyenne sept ou huit heures par nuit ; les petits dormeurs ont besoin de moins de cinq heures et demie, et les grands dormeurs dépassent souvent les neuf heures et demie. Il faut respecter le plus possible les besoins et les habitudes de sommeil, car il n'y a rien de pathologique dans ces différences.

Les personnes âgées ont un sommeil différent et plus léger. La nuit, il leur arrive fréquemment de ne pas avoir sommeil et de se réveiller, qui pour lire, qui pour coudre, qui pour regarder la télévision... Un cycle de sommeil peut se passer sans qu'ils se rendorment, ils récupèrent mieux le lendemain matin. À moins que le médecin n'ait prescrit un somnifère pour un temps court et pour un problème particulier. Il faut donc tenir compte de l'âge comme de la nature de l'homme pour pouvoir étudier son sommeil et ses rêves.

Les enfants aiment le merveilleux et raffolent des histoires, surtout quand elles sont fantastiques. Laissons-nous entraîner par l'histoire qui suit, comme l'ont fait les vingt-quatre personnalités avec lesquelles l'auteur s'est entretenu.

Une question est posée à la fin de l'histoire, à laquelle le lecteur est convié de répondre avant de découvrir les réponses individuelles de chacun...

II

**Une histoire... des questions
une clé.., des réponses**

Lorsque l'on ne connaît pas le contexte, que l'on ne sait pas qui raconte quoi, comment, pourquoi et à qui, il est très difficile de faire la part de l'imaginaire, de la réalité et de la construction littéraire.

Il est alors souvent impossible de deviner ce qu'est le récit sans préciser l'objet du discours. Couper le sujet de l'objet est en soi une mutilation de la production de l'imaginaire. Inversement, ne voir que le côté purement objectif d'un sujet d'expérience, c'est aussi le réduire, et probablement le mutiler de même. C'est pourquoi, après avoir écrit un récent livre sur les bases physiologiques de l'éveil, du sommeil et du rêve, et parce qu'il m'est apparu que le côté personnel et subjectif de ces états de conscience était absent du discours scientifique, j'ai décidé de demander des entrevues à une trentaine de personnalités. Chaque entretien a porté sur les thèmes choisis grâce à quelques questions de base, lesquelles ont suscité des réponses différentes qui s'enrichissent mutuellement.

Mais, tout d'abord, pour illustrer cette subjectivité, j'ai raconté à mes différents interlocuteurs l'histoire qui suit et ne leur en ai révélé la source qu'après une première réponse. Chacun a rêvé, imaginé, interprété à sa manière...

Une histoire...

Un vieil homme s'est fait ermite et vit dans une forêt profonde, complètement à l'écart des autres depuis de très nombreuses années. Il sort un matin de sa hutte et regarde le ciel, très inquiet d'apercevoir de monstrueux nuages noirs à l'horizon qui vont très rapidement éclater en un violent orage. Des trombes d'eau se déversent. Le ciel se confond avec la terre. Les éléments se déchaînent. Le vieil homme se dit : « Je n'ai jamais vu un tel orage de toute ma vie dans cette forêt. Qu'est-ce qui est en train de se produire ? Je ne sais pas. » Bientôt, sa hutte est emportée. Les flots montent. Le maelström est complètement déchaîné. L'ermite pensait avoir dépassé les peurs, être prêt à mourir et ne plus craindre la mort. Il se trouve maintenant emporté, tel un fétu de paille, par des éléments déchaînés. Le ciel et la terre se confondent dans un tourbillon monstrueux. Il se dit alors : « Il faut que je me prépare, voici ma dernière heure venue, et cependant j'ai encore peur de mourir, comme j'ai peur d'être déchiqueté par les troncs d'arbres qui vont à la dérive et s'entrechoquent. » La lumière du soleil a disparu et tout se bouscule dans un chaos infernal.

Tout à coup, à l'horizon incertain de cet état crépusculaire, il voit apparaître un arbre, dont il s'approche. Il est attiré vers cet arbre qui grandit et se déploie devant son regard, malgré le peu de lumière vacillante qui l'entoure. Au milieu de la tempête monstrueuse, l'arbre est intact. Il s'approche de l'arbre qui présente des branches très basses au ras de l'eau avec d'immenses feuilles. Il s'en approche dans un calme de plus en plus grand. Sur l'une des feuilles qu'il distingue maintenant clairement, il aperçoit avec stupeur un tout petit enfant qui sourit. L'enfant est assis sur la feuille complètement à l'aise. Il tient dans sa bouche l'orteil de son pied gauche et le suce avec grand plaisir, les yeux fermés. Il ouvre les yeux, repose son pied et regarde notre ermite en souriant. Il a de merveilleux yeux dorés, comme emplis de soleil. Il n'y a presque plus de tumulte aux alentours. L'ermite devient de plus en plus petit. Il ne se rend pas trop compte de ce qui se passe. Il diminue, diminue, attiré par la bouche ouverte de l'enfant. Tel un moustique qui entre dans une pièce, il est aspiré par la bouche de l'enfant. Il traverse. Ensuite, mystérieusement, il se met à tourbillonner au milieu des étoiles, au milieu de la voie Lactée, au milieu des soleils et des constellations. Tout comme il a été attiré par l'inspir de l'enfant, il ressort bientôt sur une expiration. À ce moment-là, tout éberlué, il se retrouve debout devant sa hutte. Le soleil luit. Il n'y a aucun tumulte, aucun orage à l'horizon, aucun déluge. Il n'y a plus de nuages noirs ni d'éléments déchainés. Il n'y a plus de grand arbre, plus de feuilles au ras de l'eau. Il n'y a plus d'enfant merveilleux. Il ne s'en souvient même plus.

Des questions...

L'histoire qui précède est-elle un mythe? Est-ce une histoire pour enfants? une imagination de poète? un conte philosophique? Est-ce encore un voyage fantastique, une rêverie du demi-sommeil, un rêve éveillé, une vision? Est-ce peut-être une hallucination ou un délire mystique? N'est-ce pas plutôt un rêve?

Le lecteur peut s'arrêter et réfléchir à la question, noter ses idées et ses réponses, s'il le désire, avant de découvrir l'origine de cette histoire et de lire les réponses apportées par les différents interlocuteurs...

Une clé...

Cette histoire est le résumé de l'un des épisodes de la vie de Krishna qui constitue en Inde une grande épopée, semblable à celle du Mahabharata. C'est donc un *mythe*, mais aussi une *fable*, un *conte* pour enfants et pour adultes qui a valeur d'enseignement et qui est raconté dans les villages.

Des réponses...

Les uns et les autres y ont vu, qui une parabole, qui une fable, qui une allégorie. D'aucuns étaient certains d'y reconnaître un rêve ou même un symbole de la réalité. Quelques-uns, au contraire, n'y ont pas adhéré du tout. D'autres ont tenté d'assimiler ce récit à un mythe ou un conte. Certains ont reconnu, sinon deviné l'origine de cette histoire.

Au lecteur d'apporter aussi sa clé...

Les réponses sont parfois présentées en deux parties. Dans la seconde partie, en italique, chaque personnalité revient sur sa première interprétation, après que je lui ai communiqué la source de ce récit, et, avec un autre regard, commente sa première réponse.

Réponse de Patricia Garfield Vous pouvez envisager ce récit de plusieurs manières selon le point de vue de chacun, mais il y a la tonalité d'une histoire qui vous apprend quelque chose. Elle suggère une *sorte de parabole* racontée dans les traditions orales aux disciples pour essayer de se souvenir du caractère divin de l'origine de la vie. Le vieil homme qui est dans la forêt n'est plus en contact avec l'humanité, et il n'est plus en contact avec la vie animale. Il est en danger de mourir complètement, alors il est confronté à cet orage et à la passion des éléments. Cela le force à prendre conscience de cette différente qualité qu'on appelle, dans certaines traditions, l'« arbre de la vie ». L'enfant divin joue tout simplement, il n'est pas effrayé, il n'est effrayé en rien par cet orage. On pourrait dire à ce moment que l'homme devient conscient de l'existence de cet aspect-là, lorsqu'il est « inhalé » et qu'il devient alors capable d'être conscient momentanément de l'éternité, et d'une infinité de mondes. Lorsqu'il est « exhalé », il revient momentanément dans cette vie-ci, sans aucun souvenir des autres mondes, mais, heureusement, toute la mémoire lui reviendra au moment nécessaire. L'histoire est probablement enseignée afin d'éveiller les gens, de leur dire « Alors ! Écoutez, vous aussi pouvez devenir conscients. Vous faites partie du rythme divin. Prenez-en conscience maintenant plutôt que de vous le rappeler uniquement lorsque vous mourrez physiquement. »

Réponse de François Soulages Cela peut être *le tout : un rêve, une rêverie*, etc. Il y a ce que l'on fait et ce que l'on ressent. On peut recevoir cette histoire comme un mythe ou bien comme un délire, ce n'est pas important. L'aspect mythique m'intéresse. On pourrait rester dans une approche théoriciste, voire conceptuelle du monde, mais nous sommes très rarement conceptuels... Le véritable rationalisme devrait intégrer l'imaginaire au lieu de dire « hors de la raison point de salut ». Comme dit Bachelard, chez le scientifique il y a toujours un être imaginaire.

Dans la philosophie, il existe trois dimensions, la dimension conceptuelle,

la dimension existentielle (l'imaginaire serait là), la dimension critique. La dimension conceptuelle, jointe à la dimension critique, produit du scientifique. La dimension existentielle, jointe à la dimension critique, produit de l'esthétique. La dimension existentielle produit l'idéologique habité aussi par l'imaginaire. La philosophie reconnaît la valeur de la science et de l'art, mais ne peut que combattre l'idéologie lien du non-éveil par excellence. La philosophie ne doit pas sombrer dans l'idéologie; pour ce faire, elle doit savoir qu'on n'a pas une philosophie, mais qu'on fait de la philosophie. Oui à l'usage philosophique de la philosophie, non à son usage idéologique, dogmatique, donc anti-philosophique! Oui à la conscience et à l'éveil philosophique, non à l'abrutissement et à la rêverie qui se croit science! Oui à la fable quand elle se reconnaît fable et à l'imaginaire qui se pose comme tel!

Réponse d'Yves Pélicier J'ai écouté cette histoire avec beaucoup d'intérêt, un intérêt croissant même. Je crois que *cela peut être tout à la fois*: imagination poétique, apologue, conte oriental. On y lit toute une série d'archétypes: déluge, enfant sauveur, régression qui permet une régénération. Si c'est un rêve, c'est un rêve de génie. Je ne pense pas que ce soit un délire, car il est très positif. Je verrais quelque chose du côté de ce qu'Henri Corbin appelle le « monde imaginal », où les légendes, les mythologies, certains récits religieux puisent leurs ressources. Il n'y a pas nécessité d'opposer ces différentes façons de plonger dans l'imaginaire ou l'imaginal. Je crois que la richesse culturelle m'inciterait plutôt à penser à quelque chose qui puisse être le résultat d'un effort collectif, mais cela pourrait aussi résulter chez un individu imprégné de tradition, d'une espèce d'enrichissement de sa propre expérience.

C'est là, l'imaginal de Corbin. Je regrette qu'il soit peu sorti de l'Iran et de l'étude des shiïtes, et qu'il se soit limité, mais admirablement, aux néo-platoniciens, de l'Iran. Il nous faudrait plus de travaux selon l'approche de Mircea Eliade, Jung, Durand et Corbin du côté de ce monde étonnant de la pensée hindoue. Au début, quand j'évoquais cet Extrême-Orient, c'était beaucoup moins comme une source philosophique, que comme une référence à utiliser pour une meilleure analyse psychologique de ces phénomènes.

Réponse de Pierre Deniker À mon sens, *cela peut être tout cela*. Un rêve ou un conte oriental, une hallucination sous drogue qui manque un peu de synesthésie.

P. ÉTÉVENON — Quand on ne sait pas les conditions dans lesquelles cela s'est produit, on peut tout mélanger. Cela peut être même une vision, les yeux fermés, imaginaire. Donc l'aspect subjectif est indissociable de l'aspect objectif.

P. DENIKER — Oui, peut-être, chez quelqu'un de productif. Ce qui m'intéresserait dans votre récit, si c'était un rêve, ce serait de demander à la personne: « À quoi cela vous fait-il penser? Qu'est-ce qui s'est passé hier? J'aurais déjà un début de référence (c'est ce que font les psychanalystes). »

Je vous parlais de conte oriental. La symbolique est claire, mais l'utilisation de la symbolique d'une manière aussi enchaînée est typique des récits bouddhiques ou orientaux.

Réponse de Marc-Alain Descamps Pour moi, cette histoire fait partie des *histoires enseignement* qui sont une technique bien connue en Inde et chez les Soufis qui veulent faire passer des vérités très difficiles sous la forme imagée. C'est la seule manière pour que cela « passe » directement et pour que la personne les saisisse parce qu'elle ne peut pas les comprendre. Les réalités dont on parle sont beaucoup trop profondes. Quel est cet état, très mystérieux ? Je ne peux pas vous dire si elle a eu un délire, une hallucination, si elle a rencontré le Divin, si elle a fait une expérience métaphysique, si elle a eu une conscience expansée, ou si c'est ce vers quoi nous nous dirigeons. Mais je peux vous dire le nom de l'enfant que je connais bien et qui s'appelle *Krishna*. Il n'y a que Krishna qui puisse contenir ainsi l'univers, et il était tout bleu. C'est très proche de ce que j'ai appelé la conscience cosmique et la rencontre de la réalité suprême et de l'absolu, qui ne peut pas être approché autrement que par ces quelques mots et des images efficaces.

P. ÉTÉVENON — Cela pourrait-il être pour vous *une histoire transpersonnelle* ?

M.A. DESCAMPS — La vision du sage Markandeya est absolument la description d'une expérience transpersonnelle. C'est sa parfaite illustration ; elle va donc, en dehors de l'espace et du temps, leur échapper et atteindre la réalité suprême dont on ne peut pas parler avec les mots, parce que le fini ne peut pas absorber l'Infini.

Réponse de Jean-Didier Vincent L'ermite qui rencontre des enfants apparaît dans la tradition bouddhiste. Pour être un mythe, l'histoire tourne trop court. Dans un mythe, il y a un devenir, même circulaire. Cela a toutes les apparences d'un rêve. Le récit d'un rêve de l'ermite serait alors un apologue, une fable mettant en scène à la fois l'ermite et son rêve. J'aurais plutôt tendance, si ce n'était la longueur du récit, à en faire une *fable bouddhiste*, qui prend en compte la vanité de la création. Sûrement pas un délire. Cela n'a rien d'un délire. Cela ne peut pas être un délire. Je pense que c'est une fable d'origine orientale.

Réponse de Michel Hulin *J'ai bien reconnu cette histoire.* C'est l'histoire de Markandeya, destinée à lui faire éprouver ce qu'est la « *maya* »¹ de *Vishnu*, car c'est Vishnu qui lui apparaît sous les traits de cet

1. La « *maya* » peut être considérée comme le jeu cosmique, ou *lila*, de la nature et de ses métamorphoses qui, au cours du temps, fait que l'univers manifesté n'est jamais semblable à lui-même et cependant sans cesse renouvelé.

Pour les écoles philosophiques indiennes, qui déniaient toute existence en soi au jeu de la nature, cette *maya* est encore appelée le monde de l'illusion. Pour d'autres écoles, la nature et ses formes changeantes sont l'expression même de la manifestation d'un divin impersonnel et transcendant.

enfant merveilleux au sein de l'océan. Comment la voir dans le contexte de tout ce qu'on pourra dire, dans cette notion de rapport de rêve et de « maya » ?

Krishna est une facette de Vishnu. Moi, je la rattache fondamentalement à cette vision proprement indienne, quoique de portée plus universelle, selon laquelle la création est conçue de façon très différente de ce qu'elle a été dans la Genèse. La création n'est pas le modelage d'une matière extérieure en fonction de rapports rationnels que le fabricant contemplerait. Je l'opposerais à la fois au schéma biblique et au schéma hellénique du démiurge platonicien. L'Inde a conçu la création du monde comme un rêve, mais un rêve très particulier, puisque c'est celui de Vishnu : par conséquent, tous les éléments biographiques, tout ce qui refléterait l'histoire personnelle d'Untel, avec ses aléas et ses aspects contingents, en ont été supprimés. On aurait donc le rêve à l'état pur, un état limite du rêve dans lequel il n'y aurait plus de vagues souvenirs mal digérés ou ressentis d'expériences de veille, mais la productivité de la conscience se déployant de façon absolument libre, réinventant ses propres lois et faisant que ce qu'elle invente soit absolument réel. Il y a un terme sanscrit upanishadique qui dit cela depuis très longtemps : ceux qui s'identifient au « Brahman », donc à Vishnu, sont *satya-sankalpa*. *Sankalpa* pourrait être traduit par « imagination », mais à une portée plus générale : le préfixe *san* (latin *cum*, grec *syn*) désigne l'action d'assembler et la racine de KLP celle d'adapter, d'ajuster : ce qu'on ajuste dans sa pensée. Assez vite, cela désigne les projets que l'on fait, le désir qu'on a, en tant qu'il prend une forme consciente : « Et si je faisais cela... » *Satya-sankalpa* signifie : celui dont les *sankalpa*, dont les idées qui lui passent par la tête ou les désirs qu'il conçoit, sont automatiquement réalisés, deviennent vérité par le fait qu'il les agence dans sa pensée. Donc, il me semble en effet que Vishnu, que la « maya » de Vishnu est essentiellement cela. Le drame de l'individu, c'est qu'à son échelle il n'est pas immédiatement capable de se mettre à l'unisson de cette imagination divine créatrice. Il est branché sur elle d'une certaine façon. Il n'est pas totalement différent d'elle, mais il a ses limites, du moins celles qui lui sont actuellement, provisoirement, imposées. Tant qu'il ne les transcende pas par diverses méthodes, par l'initiation, l'ascèse, la concentration, tant qu'il n'élimine pas toutes ces limites personnelles, il les ressent comme un destin, il est pris dans un chaos d'images qu'il ne maîtrise pas. De temps en temps, par chance, ce chaos d'images lui est favorable, le porte, et alors il vit des événements heureux, il ressent la chance, le bonheur, mais ces accalmies ne durent pas et la houle de l'imagination divine le soulève et fait chavirer sa petite barque. Alors il est perdu, noyé, roulé dans les flots, il ne comprend plus. Cette vision de cet enfant merveilleux au fond des eaux, sur sa branche, est l'idée qu'il n'y a pas de tragique ultime. Même complètement bouleversé, il y a toujours une profondeur où le noyé peut avoir une vision ou se remettre à l'écoute d'une parole qui peut-être le reconfortera et lui permettra de ne pas sombrer.

P. ÉTÉVENON — Peut-être que notre ermite au fond de tout cela supprime le déluge en lui-même, ou le réduit complètement lorsqu'il est enfin complètement éveillé à cette sorte de promesse intérieure d'un changement qui nous rendrait beaucoup plus harmonieux en nos différents plans d'être.

M. HULIN — De sorte que nous ne ressentirions plus les événements aussi

bien sociaux, que mondiaux ou cosmiques, comme des événements tantôt favorables, tantôt défavorables, mais, en tout cas, mystérieux, indéchiffrables, émanant d'un destin impénétrable; mais nous les percevons comme directement en harmonie avec notre propre désir, notre propre liberté: ne plus rien ressentir comme étranger ou comme une violence extérieure qui vous serait faite. Il me semblerait que c'est quelque chose de ce genre.

P. É. — Une sorte de tiers état, de troisième attitude, qui n'est ni l'aléatoire, ni le déterminisme.

M. H. — Exactement.

Réponse d'Henri Laborit Pourquoi pas la *réalité*? Cet enfant qui n'a jamais connu la peur peut sucer son gros orteil, car il n'a pas l'expérience de la peur.

P. ÉTÉVENON — Oui, mais l'ermite, le vieil homme, devient très petit et passe dans la bouche de l'enfant.

H. LABORIT — Je l'ai pris comme un *symbole*: étonné devant l'enfant sans peur, le vieil homme a eu peur parce qu'il a appris, parce qu'il a vieilli, il s'est alors introduit symboliquement dans cet enfant et, en entrant, il est redevenu enfant lui-même dans un monde cohérent, un monde qui n'est devenu ni bon ni mauvais. En face d'un événement tel que cette tempête, il y a de quoi savoir que cela pouvait mal se terminer. Le schéma corporel est la mémoire de soi au cours des années. L'ermite s'est donc introduit dans la peau de ce gosse. Très fréquemment, au cours de mon expérience de médecin thérapeute, j'ai regardé un malade très mal en point et j'ai tenté de me mettre dans sa peau, de souffrir avec lui pour comprendre les mécanismes physiques, pour comprendre ses symptômes et sa souffrance. Soyez comme un enfant: l'ermite faisant abstraction de ses automatismes culturels, de son expérience, découvre le cosmos, sort de ce gosse, et découvre ensuite que rien n'a changé. Ce qui l'a fait craindre un moment pour sa vie, c'est qu'il a fait une idéologie, une peur, liée à une expérience parcellaire de son passé.