

## **Le Lying, une pratique du non-faire**

**Par Bernard Pernel, propos recueillis par E. Jung, C. Vaux & M. C.**

Médecin-psychiatre ayant fait le parcours de l'analyse avec Lacan pendant plusieurs années, formé au travail de groupe avec Mme Ancelin, Paul Rebillot et Pierre Weil, Bernard Pernel participe avec quelques personnes à la fondation du premier ashram d'Arnaud Desjardin, en Auvergne il y a vingt ans.



**Dr Bernard Pernel**

Le lying a été conçu par Swami Prajnanpad. Ancien professeur d'université réfugié au Bengale ; il accueillait pour des séjours d'un mois ou deux, quelques étudiants. Parmi eux, il y avait Arnaud et Denise Desjardin, ainsi que Frédéric Leboyer. Les entretiens qu'ils avaient ensemble s'appelaient des "sittings" tout bêtement parce qu'ils étaient assis. Quand une émotion surgissait, le maître leurs proposait de s'allonger, et de là est née l'expression "lying" qui ne veut rien dire en soi. Techniquement, l'extrême simplicité empêche que l'on définisse le lying autrement que par une invitation à s'allonger, se relâcher dans l'expir, être là, présent et s'abandonner ; ensuite, d'une manière plus nuancée, se laisser aller à la libre-association, non seulement celle des idées et des pensées mais aussi celle des sensations et de toute l'imagerie mentale : souvenirs, fantasmes, etc ; ne rien faire et accepter de rencontrer tout ce qui vient. Par exemple, je sens une tension dans mon corps, je l'accepte et j'en parle. En même temps, apparaîtra peut-être le visage d'une personne rencontrée dans la rue, dans le métro ou ailleurs, qui m'a regardé d'une certaine manière. Je revois la scène et je n'aime pas ce regard. Je me sers de ces éléments comme support. Je les sens, les exprime et me laisse aller à tout ce qui vient. C'est d'une simplicité enfantine mais cela n'est pas toujours aisé. Petit à petit, comme une ficelle que l'on tire à soi et qui attire une ficelle plus grosse, ces situations du présent attirent des souvenirs d'enfance, des réminiscences, des impressions, qui à un moment donné, permettent de revivre des moments du passé avec une fraîcheur, une intensité extraordinaire.

Swami Prajnanpad disait "le lying, ce n'est pas se souvenir, c'est revivre intensément".

Par exemple : si dans une situation du passé jugée douloureuse, inconfortable ou inacceptable dont toute une partie des affects, des sensations et des émotions ont été refoulés, après un certain nombre de séances, la personne se laisse aller à réellement être un avec cette situation, si elle l'"embrasse", comme la belle embrasse le monstre dans le conte, elle la transforme en prince charmant.

## **Embrasser le monstre**

Une transformation n'est pas une inversion, le plaisir à l'inverse de la souffrance, mais le passage d'un niveau de conscience à un autre. Un bien-être apparaît, quelque chose qui dilate et se passe en profondeur. Après une telle expérience, on commence à comprendre que dans les situations difficiles de la vie, on peut faire la même chose.

Parfois, on me demande comment démarre un lying. Je me souviens ainsi d'une jeune femme. C'était en plein été ; allongée sur le matelas, elle grelottait. Je l'ai invité à plonger dans ses sensations, à bien les sentir : "j'ai froid et j'ai mal au ventre". Tout à coup elle s'est mise à hurler "mon bébé, mon bébé, mon bébé !". A cette seconde, j'ai compris qu'elle avait glissé sur la peau de banane, qu'elle basculait dans un drame très particulier de l'inconscient, histoire ancienne ou construction symbolique, contenant des lignes de force énergétiques puissantes qui pouvaient être très libératrices.

## **Thérapeute du non-faire : présence active**

Mon rôle est d'accompagner c'est-à-dire d'être dans un non-faire. Etre là avec une certaine qualité de présence et d'ouverture comme dans une méditation, au fur et à mesure que les choses arrivent à ma conscience, les laisser passer, pour peu à peu accéder à un état de dépouillement, un état d'écoute, sans rien attendre, sans projet pour le patient. Cette présence active agit comme un catalyseur des remontées de l'inconscient. Il y a longtemps, au cours d'un lying avec Denise Desjardin, j'ai rencontré la peur d'étouffer. A 12 ans, alors qu'une nuit je participais à un jeu scout, l'équipe adverse nous a surpris en sautant sur notre tente. En soi, cela n'avait rien de terrible mais j'ai éprouvé une sensation de panique l'espace de 10 secondes, comme si j'allais mourir. En racontant ce souvenir, j'étais allongé, intériorisé, je le ressentais et je voyais Denise assise derrière moi avec un châle sur le dos. Je me suis dit "si j'étais Denise, j'étoufferais Bernard avec ce châle". C'était extraordinaire, j'y ai pensé et elle l'a fait. C'était un geste juste, intuitif, un jaillissement. Denise est très libre, elle ne s'est pas posé de questions. En une seconde toute ma peur s'est concentrée ! J'ai poussé un hurlement, une image m'est apparue, celle d'un personnage. Pendant les séances suivantes, je ne voyais que ce visage devant moi, ce regard, ces yeux... ! La présence persistante de cette image m'a déclenché dans les jours qui ont suivi, le vécu émotionnel intense d'un scénario profondément interpellant et libérateur.

## **Scénarios de l'inconscient ou réminiscences karmiques ?**

Je suis prudent pour en parler car c'est une question délicate. Les vies antérieures existent-elles ? Dans la plupart des cas rien ne le prouve. Lorsque qu'au cours d'un lying on revit une situation qui de toute évidence n'appartient pas à notre vie, qu'est-ce qui nous prouve qu'il s'agit d'un événement survenu avant la naissance ? Intuitivement, après tout ce que j'ai vécu, j'ai la conviction qu'il existe probablement quelque chose. Deux hypothèses s'offrent à nous : la première est que notre histoire commence à la naissance et s'arrête à la mort. C'est l'hypothèse à la fois la plus improbable, la plus extraordinaire et la plus folle. La seconde est que les vies antérieures existent, mais comment le comprendre ? Le Bouddha disait "ce n'est ni tout à fait vous, ni tout à fait un autre". Par quel canal, quel mystère, porterions-nous des agrégats, des empreintes de personnages qui auraient vécus avant nous ? D'autre part, selon les théories de Rupert Sheldrake et ses "champs de résonance morphiques", il y aurait un champ d'informations dans l'univers qui n'est pas produit mais capté par le cerveau.

## **Les champs d'information**

Par des voies inconnues de la science, une personne pourrait ainsi recevoir une information concernant un être humain qui aurait vécu à une autre époque, même si ces champs d'informations existent au-delà de la notion d'espace et de temps telle que nous la concevons actuellement. Toutes les traditions parlent de ce phénomène et pour la plupart des grands maîtres spirituels reconnus et vénérés, c'est une évidence.

Pendant un lying, l'impression de réalité, d'évidence, est troublante. La plupart des gens "sensés", commencent par refuser la véracité de leurs impressions en disant "voyons, je suis complètement fou, je délire", mais s'ils s'interrogent, ils aboutissent à une conviction dont ils ne démordent plus, sans pour autant pouvoir la démontrer. Ces revécus particuliers ne font pas partie de l'existence actuelle, du réel habituel, de l'état de veille normal, il ne s'agit pas non plus d'un état de rêve ou de cauchemar, ni d'un délire, ni d'hallucinations déclenchées par des substances psychédéliques : c'est un état de conscience spécifique. On ne peut rien dire de plus sinon qu'il arrive à certaines personnes de vivre au cours des lyings, des faits qui peuvent être vérifiés. Revécus de vies antérieures ou constructions psycho-dramatiques, ce sont des concentrés de toutes les lignes de force des principaux nœuds de l'inconscient, des situations clés qui nous conditionnent. Le fait de les revivre a un effet libérateur. Et de plus en plus souvent, les situations du présent seront vécues sans que le passé les déforme. Tout cela est également valable pour les situations du passé de notre vie actuelle.

Je commence à entrevoir que la spiritualité, l'évolution spirituelle profonde n'est pas synergique avec le fait de guérir de ses névroses, d'être moins obsessionnel, moins angoissé.

Une personne peut fonctionner de mieux en mieux au niveau de son moi sans pour autant se développer dans sa dimension spirituelle.

J'ai de plus en plus l'impression qu'un chemin spirituel demande à la fois de travailler sur ses disfonctionnements névrotiques et en même temps de créer un pont entre le niveau psychologique et le niveau spirituel. Créer le pont c'est s'ouvrir à une autre réalité qui fait aller du thérapeute au maître spirituel. Seul un vrai maître peut permettre de faire ce pont, et je dirais même qu'à ce moment-là, il est le pont. J'espère que mon travail avec les gens leur ouvre ces perspectives et que ceux qui veulent aller plus loin, iront vers un guide spirituel.

Ce que je sens de plus grand que moi, de plus vaste, je l'appelle Dieu. Tout ce que je sens de cet ordre chez quelqu'un d'autre et qui me touche, je l'appelle Dieu. Dieu est cette réalité mystérieuse plus vaste que nous, que je pressens et qui anime tout. Je pense qu'il n'y a pas à définir Dieu ni à le trouver. C'est comme si nous étions des lampes sales derrière lesquelles se trouve la lumière. Notre travail à chacun, comme celui du thérapeute pour les autres est d'aider à nettoyer, à enlever ces saletés, peu à peu afin de laisser transparaître cette lumière dans notre existence. J'aime bien l'image orientale de la vague et de l'océan. Etre une vague, c'est être au niveau de conscience identifié à la vague ; vague, tu es né, tu mourras, tu as peur des plus grosses vagues, tu as peur de t'écraser sur un rocher.

## **Fantasme de séparativité**

Passer à un autre niveau de conscience, c'est ne plus être seulement une vague, c'est être l'océan, l'eau. Pour aller vers cette rupture de niveau, il faut un guide spirituel qui soit lui-même passé à un niveau de conscience "océanique". Pierre Weil parle du "fantasme de la

séparativité". Comment détruire ce fantasme d'être séparé, d'être une vague séparée des autres vagues ? C'est une longue histoire qui donne son sens à la vie et c'est la plus belle histoire du monde, celle de la libération d'un être humain de tous ses niveaux d'identifications, et par la même la réalisation de sa véritable identité que l'ancienne sagesse de l'Inde appelle "Sat Chit Ananda", c'est à dire Etre, Conscience, Béatitude...

### **À lire :**

- ▶ *Le vedanta et l'inconscient*, Arnaud Desjardin, Ed. La Table Ronde
- ▶ *La stratégie du oui*, Denise Desjardins, Ed. La Table Ronde
- ▶ *Le Jeu de l'Amour et de la Sagesse*, Denise Desjardin, Ed. Albin Michel
- ▶ *Entretiens avec Swami Prajnanpad*, par R. Srinivasan, Ed. L'Originel

### **Voir aussi :**

[Entretien avec Rupert Sheldrake](#)