

LE LYING

une voie thérapeutique

Textes figurant sur le site lying.ch

© *Jean-Dominique Michel – Institut de Mémothérapie 2013*

TABLE DES MATIERES

Le lying.....	page 3
Pratique du lying.....	page 4
Un travail sur les émotions et le mental.....	page 5
Lying et psychanalyse.....	page 6
La voie de la non-dualité.....	page 8
Ethique du lying.....	page 9
La mémothérapie.....	page 11
Documentation.....	page 12

LE LYING

Le lying (du verbe anglais to lie = être allongé) est un dispositif thérapeutique créé par le Sage bengali Swami Prajnanpad, pratiqué et transmis ensuite par certains de ses étudiants, dont Arnaud et Denise Desjardins.

S'étant intéressé très tôt aux écrits de Freud, Prajnanpad vit une convergence étonnante entre les perspectives de sa propre tradition spirituelle et les découvertes de la psychanalyse. En particulier cette notion centrale que les racines de notre souffrance et de nos difficultés à être sont en lien avec des moments douloureux de notre propre histoire.

Toute expérience de vie demande à être métabolisée sur le plan psychique : nous avons à l'assimiler pour la traverser et grandir à travers elle, et éliminer le cas échéant les émotions et les tensions qu'elle a pu provoquer.

Lorsque l'intensité de l'expérience dépasse nos capacités de métabolisation (ou, qu'enfant ou adolescent, l'accompagnement et le soutien nécessaires nous ont manqués), nous restons avec des nœuds émotionnels qui nous conditionnent à vivre de manière répétée certaines situations ou ressentis problématiques.

Même si souvent nous en rejetons le blâme à l'extérieur, il nous arrive parfois de pressentir qu'il y a quelque chose en nous qui participe inconsciemment à ce que nous vivons de difficile. Et que nous sommes en quelque sorte, à certains endroits, agis par le passif de ce qui nous a manqué ou fait souffrir.

Le lying vise à retrouver les mémoires douloureuses en cause et l'énergie refoulée qu'elles contiennent encore pour permettre au travail d'intégration resté en plan de s'accomplir. Et trouver progressivement la liberté, selon l'adage bien connu, de « devenir ce que nous sommes ».

PRATIQUE DU LYING

La pratique du lying permet d'élargir les mailles de nos mécanismes de défense, en respect de ce que nous sommes capables de retrouver à un moment donné. Peuvent alors remonter à notre conscience tout un ensemble de sensations, d'émotions, de souvenirs, d'images qu'il s'agit avant tout de rencontrer.

Certains de ces éléments ont pu conserver, souvent hors de notre champ de conscience habituel, une énergie importante qui se donne à ressentir à cette occasion.

Dans le lying, il ne s'agit pas d'interpréter ou d'analyser ce que nous retrouvons. Mais de nous accorder, dans le cadre protégé de la séance, de ressentir intensément et en pleine conscience le réel de ce qui nous habite.

Nous pouvons alors nous engager dans un processus que Prajnanpad décrivait par la séquence : Voir – Reconnaître – Accepter – Se libérer.

Voir parce que nos mécanismes de défense psychologiques cherchent à nous protéger du contact avec ces mémoires douloureuses. Ils biaisent de ce fait la conscience qu'on peut en avoir ainsi que de la manière dont elles nous conditionnent.

Reconnaître parce que rien n'est plus libérateur pour une personne en souffrance que celle-ci soit pleinement reconnue. L'aptitude à retrouver et ressentir pleinement et sans s'en défendre ces noyaux de notre souffrance permet alors de les dénouer plus profondément.

Accepter est le moyen par lequel intégrer l'expérience douloureuse tout en la rendant énergétiquement neutre. Le terme prête parfois à confusion en français, comme s'il s'agissait de se résigner, ou de cautionner ce qui a pu nous mettre en souffrance. Le mot sanscrit équivalent contient plutôt les notions de s'approprier, de faire sien, de digérer. Il s'agit en fait de pouvoir intégrer pleinement notre passé pour qu'il cesse d'interférer avec notre présent. Ce que Prajnanpad résumait par la formule « Etre libre, c'est être libre du passé ».

Se libérer de ce qui nous maintient dans le désajustement et la souffrance constitue à la fois le chemin et la finalité du processus.

UN TRAVAIL SUR LES EMOTIONS ET LE MENTAL

Les émotions refoulées nourrissent à leur tour nos processus mentaux dysfonctionnels, comme la rumination, la confusion, le déni, la projection, la négativité ou l'illusion, c'est-à-dire l'incapacité à prendre en compte le réel tel qu'il est... Le travail d'intégration au niveau du ressenti s'accompagne donc d'une épuration et d'une pacification du mental.

Accéder à une aptitude à voir le réel avec objectivité et discernement, sentir ce qui est juste et bon pour nous, savoir poser nos limites, nous affirmer sans avoir peur ni honte de ce que nous sommes, entrer dans la liberté du désir en place du besoin et de l'attachement, établir des relations créatives et compassionnelles avec nous-mêmes et avec les autres sont autant d'enjeux fondamentaux de ce parcours.

Nous pouvons alors passer de plus en plus des émotions (qui sont les réactions d'un ego agité par la peur de revivre sa souffrance passée) au vécu des sentiments (confiance, joie, authenticité, créativité, fermeté, tolérance, compassion...)

LYING ET PSYCHANALYSE

La pratique du lying présente un certain nombre de convergences, mais aussi de différences, avec la psychanalyse (que Daniel Roumanoff a étudiées de manière approfondie dans son livre « Psychanalyse et Sagesse orientale »).

Swami Prajnanpad a reconnu d'emblée l'importance des découvertes freudiennes et constaté les nombreux recoupements qui existaient entre la démarche psychanalytiques et la tradition spirituelle de l'Advaita Vedanta (que l'on traduit habituellement par « voie de la non-dualité »).

En même temps, et sans rien enlever au mérite de Freud, il considérait que celui-ci n'avait parcouru que la moitié du chemin. Selon le mot de son fondateur (qui était bien sûr un trait d'humour, mais l'humour, on le sait, est la politesse du désespoir), la psychanalyse « ne sert pas à être heureux, mais à passer de la misère hystérique à un malheur banal ».

Pour Prajnanpad, cette intention de « soigner l'ego » est certes une première phase incontournable, pour trouver une assise là où l'excès de souffrance entrave toute perspective d'évolution. Mais il existe une seconde phase au chemin, qui est celle, après l'avoir apaisé, de se libérer progressivement de l'emprise limitative de l'ego.

Selon sa magnifique observation, « on ne se libère que d'un ego satisfait ». Les voies ascétiques, qui mènent un combat contre l'ego, sont un non-sens dans la mesure où elles ne font que renforcer un état de conflit intérieur. L'ego est une réalité, et là où il a été trop en souffrance, il est d'abord nécessaire de le satisfaire et de le rassurer autant qu'il nous est possible. Dès lors qu'il commence à être moins agi par la peur et le manque, peut émerger en nous une aspiration à vivre nos vies d'une manière moins égocentrique.

L'accès au bonheur n'est pas conçu ici comme un bien de consommation ou un état euphorique qui devrait durer en permanence. Mais comme une manière d'être sans tensions, sans avoir plus besoin de nous protéger du réel. Nous pouvons alors commencer à vivre cette réalité souvent décrite en Orient par ces termes symboliques : « Vous êtes le ciel ; tout le reste, c'est le temps qu'il fait... »

Il ne s'agit en rien de vivre une vie aseptisée et sans saveur, boulonnés dans une pseudo sérénité sirupeuse. Au contraire, nous pouvons alors faire pleinement l'expérience du soleil, de la pluie, du vent, de la tempête parfois, de la douceur

ou du froid, et vibrer intensément à leur contact. Mais sans plus être compressé dans les crispations de notre ego souffrant ni éreintés par nos conflits intérieurs ou extérieurs. Et nous éloigner ainsi des rives du « malheur banal ».

Prajnanpad observait que Freud (tout comme l'immense majorité des psychanalystes) n'ayant vécu que de manière limitée l'expérience de ce déploiement, n'avait pas pu l'intégrer à la psychanalyse.

LA VOIE DE LA NON-DUALITE

Toute la mécanique de l'ego et du mental se déploie sur la base du refus ou de la peur d'un côté et de l'attachement ou du besoin de l'autre. Nous passons donc nos vies à être contrariés par certaines choses, à vouloir que la réalité (notamment le comportement des autres !) soient conformes à nos attentes, à courir après certaines satisfactions dans la recherche d'une compensation à notre insécurité ou à notre peur du manque... A dépendre en définitive de telle ou telle condition extérieure pour nous sentir heureux et en paix.

Prajnanpad propose une voie de liberté face à notre désir. Oui, dans notre singularité, nous avons légitimement certaines aspirations, certaines attirances, certaines inclinations. Il s'agit de pouvoir assumer cette dimension vivifiante du désir, sans nous mettre en état de dépendance face aux circonstances extérieures. Et donc vivre nos vies de manière neuve et créative, dans la liberté d'agir plutôt que de réagir, en puisant à ce qui est réellement nourrissant.

Lorsque le poids de nos traumatismes et blessures passés s'estompe, nous pouvons faire l'expérience de ce que certains courants de la spiritualité orientale appellent « le cœur de la bonté fondamentale » : il est bon d'être en vie, il est bon d'être soi, nous pouvons oser être nous-mêmes et risquer la liberté. Bien sûr, la souffrance existe mais nous pouvons y faire face sans chercher à nous réfugier dans des protections ou des compensations factices.

Le sentiment de ne pas avoir de raison d'avoir peur de qui nous sommes, de ne pas avoir à lutter avec ce qui nous habite est le cœur du chemin à partir duquel l'entier de notre relation au monde peut progressivement être transformée. Nous nous trouvons alors au seuil d'une vastitude, d'une immensité intérieure au sein de laquelle peut commencer à se résorber le ressenti de la séparation.

Adhyatma Yoga

L'état qui en résulte, que Prajnanpad avait lui-même réalisé, est un état d'Unité. Il correspond à l'état d'être qui existe en deçà de nos conditionnements et de nos identifications, que les traditions spirituelles décrivent comme étant notre nature primordiale.

Pour décrire la voie qu'il proposait, selon les termes de sa propre tradition, Prajnanpad employait ainsi aussi bien les termes d'Advaita Vedanta (« voie de la non-dualité ») que d'Adhyatma Yoga (« le yoga vers le Soi »).

ETHIQUE DU LYING

Le lying est un dispositif qui se caractérise à la fois par la douceur et l'intensité. D'un côté, on ne force rien, on n'attend rien, on n'induit rien, on crée simplement les conditions où le refoulé et le refusé peuvent se manifester et être rencontrés au rythme propre du patient. D'un autre, il s'agit bien de déterrer les racines de notre souffrance, ce qui passe à certains moments par des revécus qui peuvent être intenses.

Il importe donc que le lying soit pratiqué par des thérapeutes expérimentés, raison pour laquelle la procédure n'est pas décrite ici. Seul est apte et habilité à offrir un accompagnement par le lying une personne qui a elle-même cheminé avec la profondeur requise à la rencontre de sa propre souffrance. La formation des praticiens passe essentiellement par cette expérience personnelle et les perspectives qui en découlent sur les processus de dissolution des mémoires douloureuses.

Les praticiens alternent souvent des séances de lying avec des séances de « sitting » (assis en face à face) pour permettre des temps d'assimilation et d'intégration des expériences vécues.

Une pratique du non-faire

Contrairement à ce que l'on trouve dans d'autres formes de thérapie, le rôle d'un praticien du lying n'est pas de faire, d'intervenir, de théoriser ou de proposer des solutions à son patient. Mais de créer un cadre où celui-ci puisse retrouver en toute sécurité ce qu'il a à rencontrer et à intégrer. Le praticien est un témoin, un accompagnant, qui fournit par sa présence une reconnaissance pleine et entière de ce qui est.

Enraciné dans le socle de sa propre expérience, il offre au patient un point d'appui ainsi que des repères utiles pour favoriser son processus d'intégration.

De la patience avant toute chose...

Le temps est la matière première de tout processus d'évolution authentique. Arnaud Desjardins relevait que dans le matérialisme spirituel qui caractérise l'Occident contemporain, certaines personnes exigent de connaître en quelques

week-ends de stage des expériences dont on tient pour acquis au Tibet qu'elles demandent une quinzaine d'années de pratique assidue...

Le lying procure souvent des bénéfices à court terme, et chacun est libre de déterminer quelle profondeur il souhaite donner à son expérience d'évolution. Déraciner nos conditionnements douloureux est une aventure qui n'est ni (heureusement) interminable, ni ne peut être effectuée en deux ou trois coups de cuiller à pot... Toute affirmation en ce sens ne saurait être que fallacieuse.

LA MEMOTHERAPIE

La mémothérapie est une approche fondée par le psychothérapeute français Michel Carayon sur la base des synthèses qu'il a lui-même réalisées entre différents courants thérapeutiques. Elle constitue une démarche de connaissance de soi et de libération intérieure qui s'inscrit dans la lignée du travail de Swami Prajnanpad.

Formé au lying par Denise Desjardins, qui l'a encouragé à le pratiquer et à l'enseigner, Michel Carayon a ensuite œuvré à garder cette voie disponible en l'intégrant à la mémothérapie.

L'Institut de Mémothérapie regroupe des thérapeutes ayant eux-mêmes fait l'expérience du lying et aptes à fournir un accompagnement aux personnes intéressées à cheminer en ce sens.

Les informations et adresses de contact utiles sont disponibles sur le site de l'[Institut de Mémothérapie](#), basé à Genève.

DOCUMENTATION

On trouve aujourd'hui une assez large documentation sur le lying, que ce soit à partir des travaux de Daniel Roumanoff, d'Arnaud et de Denise Desjardins, ou de l'expérience de certaines personnes l'ayant pratiqué avec Swami Prajnanpad lui-même ou des personnes qu'il avait formées.

Voici quelques ressources pouvant présenter un intérêt pour les personnes souhaitant en savoir plus.

Au sujet du lying

Articles

- [Le lying, une pratique du non-faire](#), par le Dr Bernard Pernel, paru dans le magazine CLES,
- [De la névrose à la quête intérieure](#), par le Dr Christophe Massin, paru dans le magazine CLES
- [Le bonheur d'être soi-même](#), entretien avec Denise Desjardins, Soignez-vous.com

Livres

- Le lying: Passerelle au coeur de soi, de Denise Desjardins, La Table Ronde
- Swâmi Prajnânpad et les lyings, de Éric Edelman, Olivier Humbert et Christophe Massin, La Table Ronde
- Psychanalyse et sagesse orientale : Une lecture indienne de l'inconscient, de Daniel Roumanoff, Accarias L'Originel

Lien

Lying.ch

Au sujet de Swami Prajnanpad et l'Adyatma Yoga

Articles

- [L'Inconscient selon Prajnanpad](#), par Jean-Dominique Michel

Livres

- Svâmi Prajnânpad, un maître contemporain : Tome 1 : Les Lois de la Vie, de Daniel Roumanoff, La Table Ronde
- Svami Prajnanpad, un maître contemporain – Vol 2 : Le Quotidien illuminé , de Daniel Roumanoff, La Table Ronde

- Les formules de Swami Prajnanpad commentées par Arnaud Desjardins, sous la direction de Véronique Desjardins, La Table Ronde
 - L'expérience de l'unité, de Sumangal Prakash, Accarias L'Originel
 - Ceci, ici, à présent : Seule et unique réalité, de Frédérick Leboyer, Accarias L'Originel
 - Le Quotidien avec un maître, de Olivier Cambessédès, Accarias L'Originel
 - Svâmi Prajnânpad biographie, de Daniel Roumanoff, La Table Ronde
 - De l'autre côté du désespoir, introduction à la pensée de Swami Prajnanpad, de André Comte-Sponville, Accarias L'Originel
- On pourra également consulter utilement l'ensemble des ouvrages d'Arnaud et Denise Desjardins, ainsi que de nombreux titres publiés aux éditions [Accarias L'Originel](#).

Liens

[Swami Prajnanpad, un maître contemporain](#)

Au sujet de la mémothérapie

Livres

(Versions téléchargeables gratuitement:)

- [SOS SUICIDE-DEPRESSION](#), de Michel Carayon
- [Psychothérapie émotionnelle, pour qui, pourquoi, comment ?](#) d'Elisabeth de Saint-Basile et Michel Carayon

Lien

Institut de Mémothérapie : memotherapie.net