



# ETATS MODIFIES DE CONSCIENCE ET SOINS: Entre pathologie et levier thérapeutique

—  
Anne-Sophie BAZIN

Hôpital Marmottan

# 1- Définition EMC

Altération temporaire de la perception, de la cognition, du rapport au corps, à soi et au monde

Modification des mécanismes attentionnels et sensoriels, réorganisation de la connectivité cérébrale

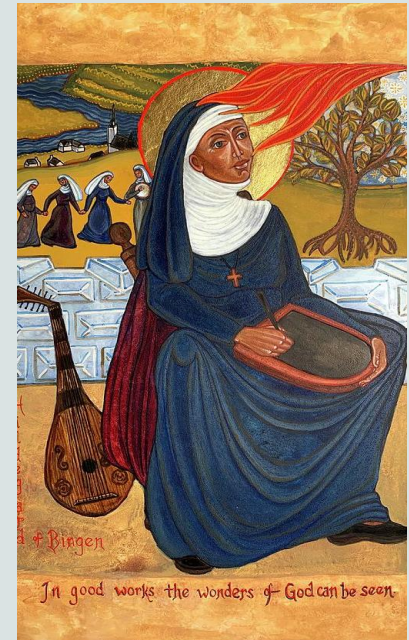
Capacité humaine naturelle.

EMC spontanés ou induits

Phénomène universel, pluriel, présent depuis les origines humaines

## 2- Contexte historique et culturel

- **Antiquité Grecque** : Rituels divinatoire via la Pythie de Delphes – Les Temples du sommeil (Asclépiéions)
- **Trances mystiques du moyen-âge** : Hildegarde de Bingen, Ste Thérèse d'Avila
- **Sociétés traditionnelles et rituels chamaniques**: Ayahusaca en Amazonie, Cérémonies au tambour chez Mongols de Sibérie
- **Fonction** : contact avec les esprits/le divin, guérison, régulation émotionnelle, lien social.
- **Techniques** : Induction chimique ou sollicitations sensorielles (musique, danse, chant)



# La Tarantelle : Une issue par la transe

- Apparu dès le moyen age dans le sud de l'Italie
- Morsure supposée par La Tarantelle : agitation, convulsions, cris...
- Danse frénétique sur une musique rythmée et repetitive
- Anthropologue Ernesto de Martino, 1959 : Transe permettant l'expression d'un conflit intérieur





# Transe sans substances: La Tarantelle



### 3- Présence des EMC dans l'occident moderne

Dans le champ de la psychiatrie:

- *Hypnose et hystérie, Charcot*
- « *Dissociation* »
  - Moreau de Tours (1845) : le Club des Haschichins
  - Pierre Janet (1889): le psychotrauma
  - Eugen Bleuler (1911) : la schizophrénie



Théophile Gautier



Gérard de Nerval



Eugene de la Croix



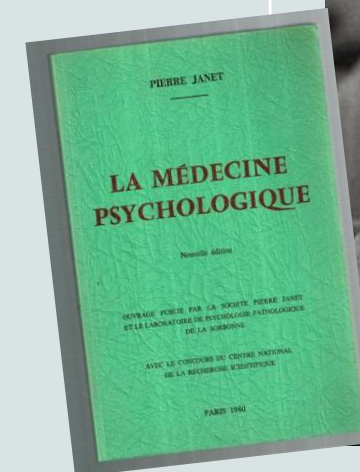
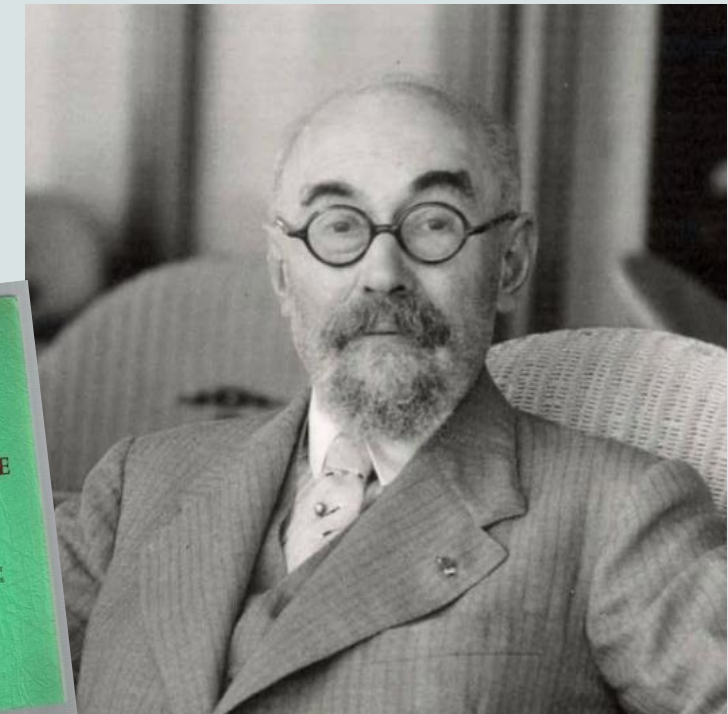
Charles Baudelaire



Alexander Dumas

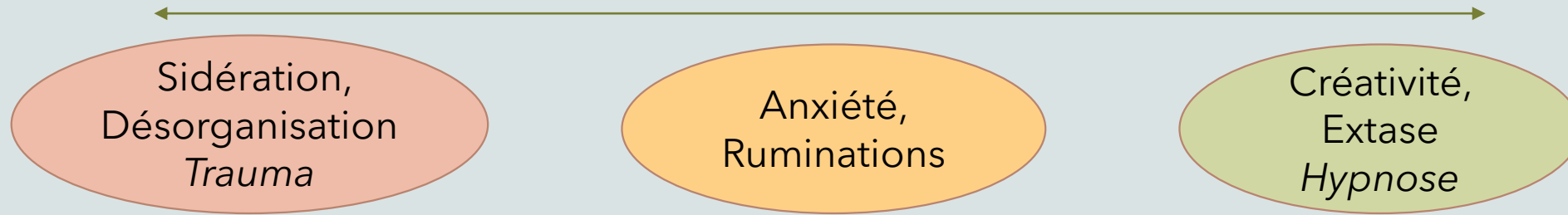


Jacques Joseph Moreau  
HEMPSHOPPER.COM



# Janet : Niveaux de conscience et extase

- Propose une échelle des niveaux de conscience :

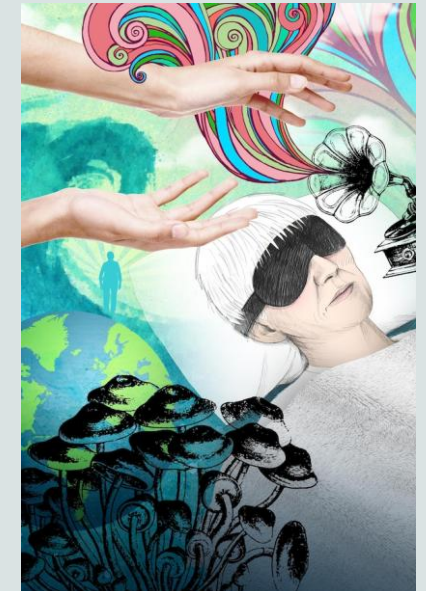
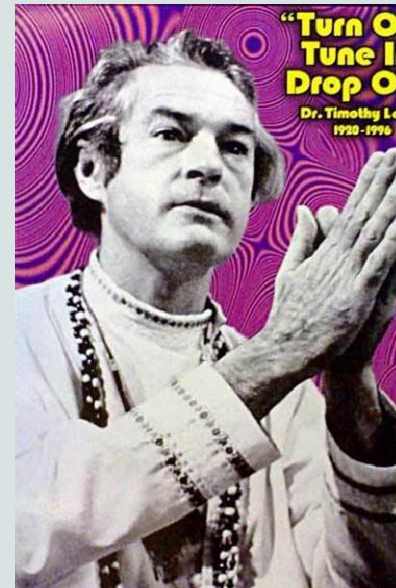
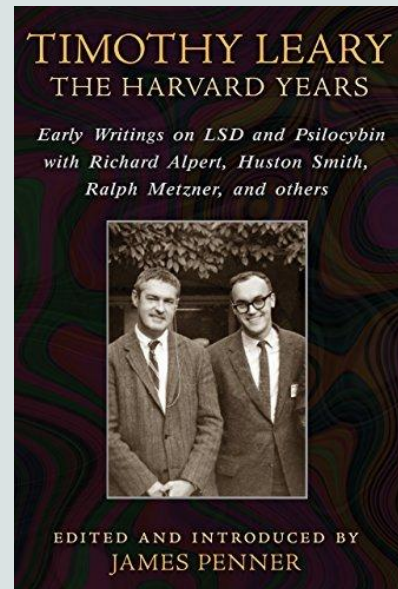
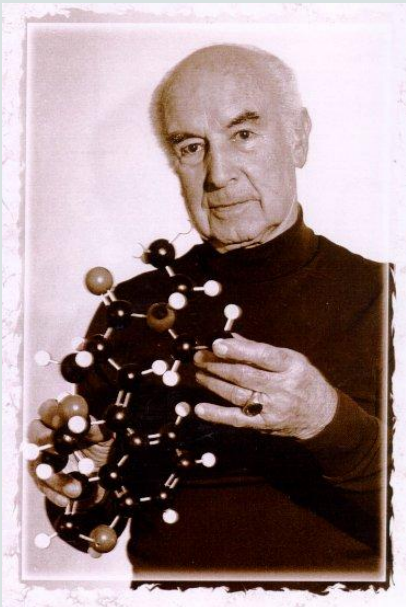


« L 'extase n'est pas une folie. Elle est l'harmonie retrouvée de toutes les forces du moi »

- Extase = état d'unité psychique où émotions, pensées et actions sont synchronisées.
- EMC comme manifestation possible d'un effondrement ou d'une réparation psychique

## 4- Les recherches sur les psychédéliques:

- LSD, 1938 Albert Hofmann
- 50' Expérimentations médicales (US-Europe-Canada)
- 60' Timothy Leary, Harvard Psilocybin Project et contre-culture
- 70' Pénalisation et arrêt des recherches
- 2010-2020: Renouveau psychédélique





## 5. Emergence des EMC en psychothérapie

- 60' **Milton Erickson**, psychiatre américain : Hypnose moderne:  
*Suggestions indirectes dans une relation thérapeutique souple et créative.*
- 80' **Jon Kabat Zinn** qui propose un programme de méditation laïcisée  
*Indications dans la PEC de l'anxiété ou de la dépression.*
- 90' Psychiatres spécialisés dans le **Psychotrauma** :  
**Bessel van der Kolk, Onno van der Hart, Pat Ogden**  
*Réhabilitation de Janet : Trauma = Faille dans la capacité d'intégration psychique*

# Typologie des EMC en Psychothérapie intégrative

- Les **formes d'induction par rupture ou déstabilisation sensorielle**
  - **Hypnose** : Dissociation temporaire par focalisation de l'attention sur matériel sensoriel → plasticité mentale, créativité symboligène.
- Les **formes d'induction par régulation sensorielle**
  - **Méditation, Relaxation, Yoga** : Expérience de sécurité, ancrage, sortie du figement.
  - **ICV, EMDR, Thérapie sensori-motrice** : régulation neurophysiologique, travail d'intégration des souvenirs traumatiques.

## **Caractéristiques communes :**

- Accès à des dimensions non verbales (sensations, images, émotions).
- Contournement de processus cognitifs figés
- Travail de sécurisation et d'intégration psychique.

## 6- Les addictions, une quête de transe

---

- **Système de régulation déficitaire**
- **Prévalence de psychotrauma** : figement, hyper/hypoactivation, évitement.
- **Substances comme EMC défensif** :
  - *Calmer l'hyperactivation (alcool, cannabis, opiacés),*
  - *Se réveiller d'un état figé (stimulants, hypersexualité).*
  - *Retrouver un sentiment de contrôle*
- Transe **solitaire, déritualisée, désymbolisée**

## 7- Intégration thérapeutique des EMC en addictologie

---

→ Rendre à la transe sa fonction de transformation et non de fuite

- Découvrir des pratiques substitutives aux substances
- Traverser autrement le craving
- Reconnexion progressive aux affects
- Réinsuffler un pouvoir d'agir
- Renforcer le sentiment de contrôle





## 8. L'accordage relationnel : une transe à deux



- **Alliance et EMC**
- La relation thérapeutique peut induire un EMC partagé.
- La co-régulation, la sécurité neurophysiologique et l'accordage (voix, regard, rythme) créent un espace de transe douce facilitant l'émergence d'une nouvelle expérience.

## 9- Enjeux liés à l'intégration des EMC dans les soins

### **Ethiques:**

- Vigilance face aux mécanismes de suggestion, d'emprise et dérives sectaires.
- Garantir un cadre explicite avec contrat thérapeutique clair et supervision

### **Politiques:**

- Reconnaître les EMC comme modalités de transformation psychique
- Valoriser l'expérience subjective du patient et soutenir son autonomisation

## Conclusion

- Transe, fonction humaine fondamentale
- Reconnaître la fonction psychique des EMC  
recherchés dans les substances
- Levier thérapeutique potentiel: Co-crée  
d'autre modalités de transformation psychique

