

# Les références à l'hypnose dans le roman « Île » d'Aldous Huxley

Clovis Darrigan

*Article rédigé pour la validation du niveau "Maître praticien en hypnose", Hansen Institute*

## Introduction

Aldous Huxley (1894-1963) est un écrivain et philosophe britannique. Il est l'auteur de nombreux célèbres romans dystopiques ou utopiques, tel que "Le meilleur des mondes" (1932), "Île" (1962), ou des écrits relatant ses expériences personnelles sur les drogues psychédéliques, tel que "Les portes de la perception" (1954), "Moksha" (1977, anthologie posthume).

Il explore la science, la philosophie, les sociétés, la psychologie, et les modifications de la conscience par la méditation, les psychotropes ou l'hypnose.

En particulier, il travaille avec Milton H. Erickson (1901-1980) — considéré comme un père de l'hypnose moderne — au début des années 1950 sur les différents états de conscience. Hélas, leur travail fût perdu dans un incendie, détruisant tous leurs carnets de notes. Cependant, Erickson publie en juillet 1965 dans *The American Journal of Clinical Hypnosis* (Volume VIII, n°1), un article de 23 pages dans faisant référence à ce travail commun : *A Special Inquiry with Aldous Huxley into the Nature and Character of Various States of Consciousness* (Une enquête spéciale avec Aldous Huxley sur la nature et le caractère de divers états de conscience). (DOI : [10.1080/00029157.1965.10402455](https://doi.org/10.1080/00029157.1965.10402455).) Dans l'introduction de cet article, Erickson replace le contexte de ce travail commun. Il indique notamment (traduit de l'anglais) :

« Huxley était particulièrement intéressé par l'hypnose et un travail antérieur extrêmement bref avec lui avait démontré son excellente compétence en tant que sujet somnambulique profond. [...] De plus, nous avons chacun nos objectifs individuels, Aldous ayant à l'esprit de futurs travaux littéraires, tandis que mon intérêt concernait de futures expérimentations psychologiques dans le domaine de l'hypnose. »

Le roman "Île" (titre original anglais : "Island") est publié un an avant le décès d'Huxley. L'histoire décrit le fonctionnement d'une société humaine âgée de 120 ans, fondée par un médecin écossais et un Rajah (monarque hindou), située sur une île (fictive) nommée Pala que l'on pourrait localiser vers les Indes actuelles. Ces deux fondateurs ayant pour objectif de créer une société reposant sur une hybridation des meilleures traditions occidentales et orientales (d'où son aspect utopique). La vie


quotidienne, l'éducation des enfants, les traditions, les pratiques médicales, la philosophie de cette société sont longuement décrites.

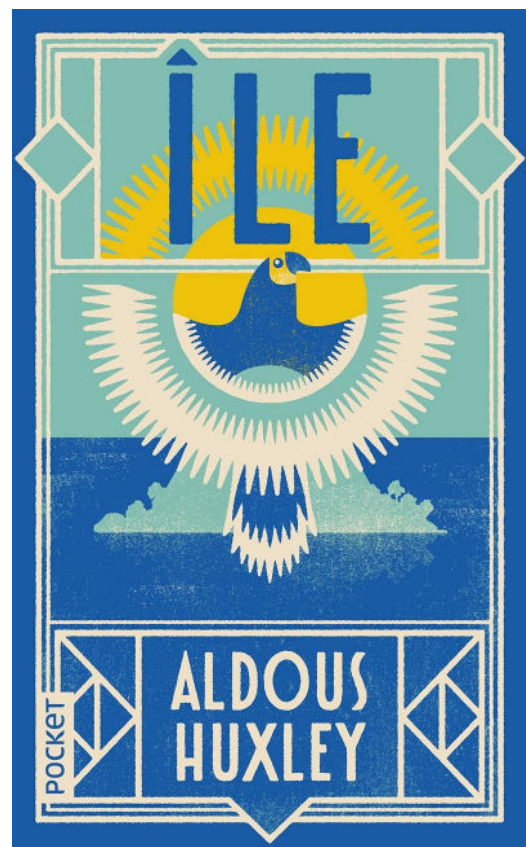
Les nombreuses références aux techniques hypnotiques ont attiré mon attention et c'est pourquoi cet article traite des techniques qui sont évoquées dans ce roman. De quelles techniques hypnotiques s'est-il inspiré dans son roman ? On peut penser que Aldous Huxley s'est bien inspiré de tous les thèmes de prédilection abordés antérieurement dans ses ouvrages et de ses réflexions personnelles, en particulier des discussions et expérimentations menées avec Milton Erickson. À quel point ces techniques sont-elles proches de celles qu'utilisait Milton Erickson ? En tous cas, la description des techniques hypnotiques et de leurs usages n'a pu être que celle la plus aboutie par Huxley, ce roman étant son tout dernier...

Le personnage principal est William Asquith Farnaby ("Will"), un journaliste naufragé sur l'île, à la suite d'une tempête. Son bateau s'est échoué.

De nombreux personnages, parfois ayant des liens de parenté ou de connaissance sont présents dans le roman, ce qui peut rendre la compréhension de l'histoire difficile. J'essaierai, par la suite, de recontextualiser les passages et les personnages, sans pour autant m'attarder sur l'histoire complète, en recopiant quelques passages (avec cependant quelques omissions de texte indiqués par « [...] » afin de ne pas surcharger l'extrait en digressions). La citation de ces passages est à visée uniquement pédagogique, elle ne représente qu'une ampleur raisonnable et non substituable à l'ouvrage dans son ensemble.

Les numéros des pages font référence à l'édition Pocket, référence 14348, texte intégral traduit de l'anglais par Mathilde Treger. (Couverture ci-contre)

En sous-titre des parties, l'icône  indique les principales notions liées à l'hypnose que j'ai identifiées dans un passage et que j'explique ensuite.



# Références à l'hypnose et explicitation

## Chapitre 2, pages 24 à 26

### Traitement de stress post-traumatique, recadrage.

Will se retrouve à errer, blessé, dans une jungle, et croise des serpents, dont un serpent vert sur lequel il risque de marcher. Pris de peur, il sursaute et perd l'équilibre, faisant une chute en contrebas, à travers des branches. C'est une fillette d'environ de 10 ou 11 ans, Mary Sarojini MacPhail, accompagnée d'un petit garçon de 5 ou 6 ans, Tom Krishna, qui le découvrent mal en point et affamé dans la jungle et sont le premier contact de Will sur cette île. Après les présentations, Mary écoute avec attention les plaintes de Will pour tenter de lui apporter de l'aide.

Will revit et réentendit les vagues qui se brisaient sur la carcasse échouée. Répondant aux questions de l'enfant, il raconta ce qui s'était passé. La tempête, l'échouage du bateau, le long cauchemar de l'ascension, les serpents, la peur de tomber... Il se remit à trembler, plus violemment que jamais.

Mary Sarojini l'écoutait attentivement et sans rien dire. Puis, comme la voix de Will s'altérait avant de se briser, elle s'avança et [...] s'agenouilla près de lui.

— Écoutez, Will, fit-elle en lui posant une main sur le front, nous avons réussi à échapper à tout cela.

Le ton de sa voix était calmement et professionnellement péremptoire.

— Je voudrais bien savoir comment, dit-il, toujours en claquant des dents.

— Comment ? reprit-elle. Mais comme d'habitude, bien entendu ! Parlez-moi encore de ces serpents et de votre chute.

Will secoua la tête :

— Je ne peux pas.

— Bien sûr, vous ne voulez pas, mais vous devez le faire. Écoutez ce que disent les mynahs.

— Présents, les gars ! reprenait l'oiseau. Présent, les gars !

— Vous ne pouvez pas être présent ici, continua-t-elle, que si vous vous délivrez de ces serpents. Racontez-moi

— Je ne veux pas, je ne veux pas.

Will était au bord des larmes.

— Alors vous ne vous délivrerez jamais de ces serpents. Ils continueront à ramper sans fin dans votre tête. [...]

Il essaya de dominer son tremblement ; mais son corps avait cessé de lui appartenir. Quelqu'un d'autre le contrôlait, méchamment déterminé à l'humilier, à le faire souffrir [...]

— Bon, si vous ne voulez pas le faire tout seul, je dois le faire à votre place. Écoutez, Will, il y avait un serpent, un grand serpent vert, et vous avez failli marcher dessus. Vous avez failli l'écraser, et vous avez eu si peur que vous avez perdu votre équilibre et que vous êtes tombé. Maintenant, dites-le vous-même – dites-le !

— J'ai failli marcher dessus, murmura Will avec soumission. Puis, je...  
Il ne pouvait le dire.  
— Puis je suis tombé, articula-t-il enfin, presque imperceptiblement.  
— Dites-le de nouveau.  
— Je l'ai presque écrasé. Et alors...  
Il s'entendit gémir.  
— C'est bien Will. Pleurez. Pleurez !  
[...]  
— Maintenant, racontez-moi ce qui est arrivé.  
— Je crois voir ses yeux, je crois voir son dard aller et venir.  
— Oui, vous pouvez voir son dard. Et qu'arriva-t-il alors ?  
— J'ai perdu l'équilibre et je suis tombé.  
— Redites-le, Will. [...]  
— Je suis tombé  
— Encore.  
Cela le déchirait, mais il dit :  
— Je suis tombé.  
— Encore, Will.  
Elle était implacable.  
— Encore  
— Je suis tombé. Je suis tombé. Je suis tombé...  
Peu à peu, les sanglots de Will se calmaient. Les mots venaient plus facilement, et les souvenirs qu'ils évoquaient étaient moins pénibles.  
— Je suis tombé, répéta-t-il pour la centième fois.  
— Mais vous n'êtes pas tombé très bas, dit alors Mary Sarojini.  
— Non, reconnut-il, pas très bas.  
— Alors, pourquoi tant d'histoires ? demanda l'enfant.  
Il n'y avait dans sa voix ni malveillance ni ironie. Pas même l'ombre d'un blâme. Elle posait simplement, sans détour, une question qui appelait une aussi franche réponse. Oui, pourquoi tant d'histoire ? Le serpent n'avait pas mordu Will, qui ne s'était pas rompu le cou. Et, n'importe comment, tout cela était arrivé hier. [...] Will Farnaby rit tout haut.  
La petite fille applaudit et rit à son tour. [...]

Dans ce premier extrait, la petite Mary semble déjà posséder une connaissance de techniques particulières permettant de traiter un traumatisme récent. Will est blessé physiquement mais aussi psychologiquement, traumatisé par son naufrage, les serpents, sa chute, complètement désorienté sur cette île. En état de stress, le cerveau de Will est comme bloqué dans l'instant de cet accident. Mary utilise sciemment une méthode pour recadrer Will au sujet de ses peurs récentes, de le débloquent de son instant. Elle demande à Will d'exprimer ses souvenirs traumatisants, de les répéter jusqu'à ce que son cerveau s'habitue et se rende compte que ces événements appartiennent désormais au passé. Elle termine en remettant la gravité de ces événements à leur juste niveau, par la constatation de ces faits : il n'a été pas été

mordu par le serpent ; il n'est pas tombé très bas ; il n'est pas gravement blessé. Et il n'est plus seul, perdu dans cette jungle.

## Chapitre 4, pages 49 à 54

### 🔑 Induction, imagination, sous-modalités.

Will est ensuite recueilli par des habitants de l'île, et il est emmené à l'hôpital, pris en charge par le Dr. Robert MacPhail. Ce dernier fait appel à sa belle-fille, Susila MacPhail, une enseignante veuve. (Susila est la mère de Mary et Tom.)

Susila rencontre Will et aborde la discussion sur un point commun entre elle et lui : son séjour en Angleterre et au pays de Galles. Elle commence alors à décrire les paysages, les villes, et des endroits précis, stimulant ainsi l'imagination de Will, parfois par des questions, et utilisant les sens. En fin de chapitre, Susila relate au Dr. Robert MacPhail sa rencontre avec Will. Tous deux font explicitement mention à la technique d'induction de pleine conscience et aux suggestions directes et indirectes. Le lecteur non averti des techniques hypnotiques se rend alors compte qu'il s'agissait d'un passage de 5 pages d'inductions et suggestions, là où un lecteur initié à ces techniques peut immédiatement les repérer.

— Je suis allée en Angleterre juste après la guerre, poursuivit-elle. Comme étudiante. Il essaya de ne pas entendre ; mais on ne peut fermer les oreilles ; il n'y avait aucun refuge contre cette voix importune.

— Il y avait dans ma classe de psychologie, disait la voix, une fille dont la famille vivait au pays de Galles. Elle m'invita à passer là-bas le premier mois des vacances d'été. Connaissez-vous le pays de Galles ?

Bien sûr qu'il connaissait le pays de Galles ! Pourquoi le tourmenterait-elle avec ses réminiscences absurdes ?

— J'aimais me promener là-bas le long de l'eau, poursuivait Susila. Je regardais la cathédrale, de l'autre côté du fossé.

[...]

— Comme c'était beau, reprit-elle, et comme c'était merveilleusement paisible !

Il sembla à Will Farnaby que la voix était devenue plus mélodieuse, et, d'une manière étrange, plus lointaine. Peut-être était-ce pour cela qu'il ne la trouvait plus importune.

— Quel extraordinaire sentiment de paix. Shanti. Shanti. Shanti. Une paix qui passe l'entendement.

Maintenant, la voix chantait presque, venant – semblait-il – d'un univers étranger :

— Je puis fermer les yeux, chantait-elle, fermer les yeux et tout revoir si clairement. Je puis revoir l'église. Elle est énorme, bien plus haute que les grands arbres autour de l'évêché. Puis revoir l'herbe verte, et l'eau, et la lumière dorée du soleil sur les pierres, et les ombres obliques entre les piliers. Et écouter ! Je puis entendre les cloches. Les cloches et les corneilles. Les corneilles dans la tour, pouvez-vous les entendre ?

Oui, il pouvait entendre les corneilles, il pouvait les entendre presque aussi distinctement qu'il entendait maintenant les perroquets dans les arbres, derrière la fenêtre. Il était ici et, en même temps, il était là-bas – ici dans cette chambre à la pénombre étouffante, près de l'équateur – mais aussi là-bas, dehors, dans cette fraîche dépression à la lisière des Mendips, avec les corneilles qui lançaient leur appel du haut de la tour de la cathédrale et le bruit des cloches se fondant dans le grand silence. — Et il y a les nuages blancs, disait la voix, et le ciel bleu en paraît plus pâle, plus délicat, si exquisement tendre.

Tendre, se répétait-il, le tendre ciel bleu de ce week-end d'avril qu'il avait passé là [...]. Il y avait des marguerites dans l'herbe et des pissenlits et, de l'autre côté de l'eau se dressait l'église énorme, dont l'austère géométrie semblait défier l'extravagance de ces doux nuages d'avril. Défier leur extravagance et en même temps la compléter, s'unir à elle, en une réconciliation parfaite. [...]

— Et les cygnes.

La voix chantait maintenant, rêveuse : « Les cygnes... »

Oui, les cygnes. Des cygnes blancs évoluant sur un miroir de jade et de jais ; un miroir frémissant qui gonflait et frissonnait, de telle sorte que leurs reflets d'argent se brisaient et s'unissaient sans cesse, se désunissant et se fondant à l'infini.

[...]

Will pouvait les voir glisser sur le sombre miroir, il pouvait entendre, à travers le proche mélange de désinfectant et de gardénias, l'odeur froide, fade et pourrissante de cette douve gothique dans la lointaine vallée verte.

« Flottant sans effort, se disait Will. Flottant sans effort. » Les mots lui causaient une satisfaction vive.

[...]

Elle posa sa main sur le front de Will, et tout à coup les mots prirent la forme des choses et des faits qu'ils traduisaient ; les images se changèrent en événements. Will flottait vraiment.

— Flottant, insistait la voix. Flottant comme un oiseau blanc sur l'eau. Flottant sur un vaste fleuve de vie – un vaste fleuve calme et silencieux qui s'écoule avec tant de lenteur qu'on pourrait le croire endormi. Une rivière endormie. Mais qui s'écoule irrésistiblement.

[...]

Sans le vouloir, et sans le savoir, Will Farnaby poussa un profond soupir. Comme le monde était devenu silencieux ! D'un profond silence cristallin, malgré l'agitation des perroquets derrière les volets, malgré la voix qui continuait de chanter près de lui. Le silence et le vide au-delà desquels le fleuve continuait de couler, endormi et irrésistible.

Susila baissa les yeux vers le visage appuyé sur l'oreiller. Il lui parut tout à coup très jeune, enfantin dans sa parfaite sérénité. Les rides qui sillonnaient le front avaient disparu. Les lèvres, tout à l'heure étroitement pincées par la douleur, s'étaient entrouvertes et le souffle était devenu lent, doux, presque imperceptible. [...]

— Dormez, dit-elle tout haut. Dormez.

Le silence semblait encore plus absolu, le vide plus énorme.

— Endormi sur le fleuve endormi, poursuivit la voix. Au-dessus de la rivière, dans le ciel pâle, il y a de gros nuages blancs. Et en les regardant, vous vous mettez à vous élever vers eux. Oui, vous vous élevez vers eux, et la rivière devient une rivière aérienne, une rivière invisible qui vous emporte, plus haut, encore plus haut.

De plus en plus haut, à travers le vide silencieux. L'image devenait réalité, les mots devenaient expérience.

— Au-delà de la plaine torride, poursuivait la voix, sans effort, vers la fraîcheur des montagnes...

[...]

Et il respira profondément et une vie nouvelle monta en lui. Et voici qu'un petit vent soufflait sur les champs de neige, frais à la peau, délicieusement frais. Comme si elle eût fait écho à ses pensées, comme si elle eût traduit son expérience, la voix disait :

— Fraîcheur. Fraîcheur et sommeil. De la fraîcheur pour plus de vie. Du sommeil pour la réconciliation, pour la plénitude, pour la paix vivante...

Une demi-heure plus tard, Susila revenir dans le petit salon.

— Alors ? interrogea son beau-père. Avez-vous réussi ?

Elle acquiesça de la tête.

— Je lui ai parlé d'un coin de l'Angleterre. Il a marché plus vite que je ne l'aurais cru. Puis, je lui ai fait quelques suggestions.

— Au sujet de son genou, j'espère ?

— Bien sûr.

— Des suggestions directes ?

— Non, indirectes. C'est toujours mieux. Je l'ai amené à prendre conscience de son corps. Puis je lui ai fait imaginer que ce corps est bien plus important qu'il ne l'est en réalité – et son genou beaucoup moins. Une pauvre petite chose révoltée contre une chose splendide et grande. Je ne doute pas que ce soit lui qui l'emporte.

Huxley fait utiliser à son personnage plusieurs techniques basées sur l'imagination : descriptions en utilisant les sous-modalités : visuelles avec les paysages, leur description générale et avec des détails ; auditives avec les sons des cloches et des corneilles ; kinesthésiques par les flottements, les sensations de température ; olfactives par les odeurs végétales.

On peut noter aussi une évolution dans le récit de Susila, commençant par des descriptions de paysages réels, puis glissant vers une description totalement imaginaires, comme le flottement du corps vers les nuages. Huxley traduit bien la synchronisation existante entre Susila et Will au moment d'évoquer la fraîcheur des montagnes.

La lecture des 5 pages est en elle-même hypnotique pour le lecteur, qui peut facilement s'y laisser prendre à son tour.

## Chapitre 8, pages 199 à 207

### 🔑 Magnétisme animal, transe, induction, suggestion, suggestion post-hypnotique.

Dans cette partie, Susila relate à Will l'ancienne époque où le Rajah (futur co-fondateur de la nouvelle société de l'île), atteint d'une grave maladie, fit venir sur l'île le célèbre médecin de la Reine d'Angleterre, Dr. Andrew MacPhail, en échange d'honoraires princiers. (Susila MacPhail est son arrière petite fille.) À cette époque, l'île était interdite aux étrangers. La maladie était une tumeur des sinus s'étendant déjà au niveau d'un œil et de la gorge, rendant sa respiration très difficile. La durée de vie du Rajah était estimée à 2 mois si rien n'était fait. Aucune anesthésie n'était possible ; l'opération ressemblerait plus à une boucherie à vif, avec des chances de succès infimes... Cela ne présageait rien de bon sur l'avenir du chirurgien qui serait responsable de la mort du Rajah... Mais le Dr. Andrew accepta, par défi et par l'argument du salaire.

« Cinq années auparavant, Andrew s'en souvenait soudain, alors qu'il était encore à Édimbourg, un article avait paru dans *Le Bistouri*, article qui dénonçait le fameux professeur Elliotson pour son plaidoyer sur le magnétisme animal. Elliotson avait eu l'effronterie de parler d'opérations indolores, réalisées sur des patients en état d'hypnose.

« Ou bien l'homme était un fou crédule, ou bien c'était un coquin sans scrupules. Une telle absurdité était manifestement sans valeur. Ce n'était que pur charlatanisme, duperie, imposture éclatante – et ainsi de suite sur six colonnes d'indignation vertueuse. À cette époque, le Dr Andrew – encore plein de La Mettrie, de Hume et de Cabanis – avait lu l'article avec un sentiment d'approbation orthodoxe. Après quoi, il avait oublié jusqu'à l'existence du magnétisme animal. Aujourd'hui, au chevet du Rajah, tout lui revenait en mémoire – le Professeur fou, les passes magnétiques, les amputations indolores, le faible taux de mortalité et les rétablissements rapides. Peut-être, après tout, y avait-il quelque chose dans tout cela.

[...] Joignant les mains en un geste de supplication, le malade murmura : "Aidez-moi, docteur MacPhail, aidez-moi."

« L'appel fut décisif. Sans plus d'hésitation, le Dr Andrew prit entre les siennes les mains décharnées du Rajah et se mit à parler, sur le ton le plus assuré, d'un merveilleux traitement nouveau, récemment découvert en Europe et utilisé jusqu'alors par une poignée de médecins des plus éminents.

[...]

Le Dr Andrew retira son manteau, roula les manches de sa chemise et commença ces fameuses passes magnétiques dont il avait lu le détail dans *Le Bistouri*, avec un amusement si sceptique. Depuis le sommet de la tête, sur le visage et sur le tronc jusqu'à l'épigastre, mainte et mainte fois, jusqu'à ce que le patient entre en transe –



“ou jusqu’au moment (il se souvenait des commentaires ironiques de l’auteur anonyme de l’article) choisi par le charlatan en action pour prétendre que sa dupe est maintenant sous l’influence magnétique”. [...] Il travailla longtemps en silence. Vingt passes, cinquante passes. Le malade soupira et ferma les yeux. Soixante, quatre-vingt, cent vingt. [...] “Vous allez dormir”, disait-il tout haut en faisant la deux cent onzième passe. Le malade sembla s’enfoncer davantage encore dans ses oreillers, et tout à coup le Dr Andrew perçut le bruit d’une respiration sifflante. “Cette fois”, ajouta-t-il vivement, “vous ne vous étoufferez pas. La chambre est pleine d’air, et vous ne vous étoufferez pas.” Le souffle du Rajah se calma. [...] il prit l’un des poignets amaigris du Rajah et chercha le pouls. Une heure plus tôt, il battait à cent ; maintenant, il était descendu à soixante-dix. Andrew souleva le bras, la main pendit, molle comme celle d’un cadavre. Il lâcha le bras et la main retomba, resta inerte et immobile là où elle s’était posée. “Altesse”, dit-il puis, plus fort : “Altesse”. Il n’y eut pas de réponse. Ce n’était que duperie, charlatanisme et imposture, mais tout de même ça marchait ; il était clair que ça marchait.

[...]

— Mais il réussit enfin ? [demanda Will à Susila]

— Triomphalement.

— Et il pratiqua vraiment l’opération ?

— Oui, il pratiqua vraiment l’opération, dit le Dr MacPhail. Mais pas immédiatement. Il fallut une longue préparation. Le Dr Andrew commença par dire à son malade que désormais il pouvait avaler sans souffrir. Puis, au cours des trois semaines suivantes, il le suralimenta. Entre les repas, il le mettait en transe et le laissait dormir jusqu’à l’heure du repas suivant. [...] Il *savait* qu’il surmonterait l’épreuve. [...] Très vite, il commença de travailler les tranches. Les tranches, disait-il à son malade, deviendraient chaque jour plus profondes et, au jour de l’opération, elles seraient bien plus profondes qu’elles ne l’avaient été auparavant. Elles dureraient aussi plus longtemps. « Vous dormirez, affirmait-il au Rajah, quatre bonnes heures après la fin de l’opération ; et à votre réveil, vous n’éprouverez pas la moindre douleur. » [...] L’important était de *dire* que cela arriverait – il le disait donc sans cesse. Tout cela était bien ; mais le Dr Andrew fit mieux encore avec son histoire de répétitions.

— Répétitions de quoi ?

— De l’opération. Ils répétèrent le procédé une demi-douzaine de fois. La dernière répétition eut lieu le matin même de l’opération. À six heures, le Dr Andrew se rendit dans la chambre du Rajah et, après un petit entretien amical, il commença les passes. En quelques minutes, le patient fut plongé dans une transe profonde. Geste par geste, le Dr Andrew décrivit ce qu’il allait faire. Touchant la pommette près de l’œil droit du Rajah, il dit : « Je commence par tendre la peau. Puis, avec le scalpel (et il promena la pointe d’un crayon le long de la joue), je fais une incision. Vous n’éprouverez pas de douleur, évidemment – pas même le moindre malaise. Ce sont maintenant les tissus dermiques qui sont tranchés et vous ne sentez toujours rien. Vous êtes simplement allongés là, confortablement endormi, tandis que je dissèque la joue jusqu’au nez. [...] Un peu de sang est allé dans votre trachée, et vous toussiez un peu pour l’expulser ; mais cela ne vous réveille pas. » Le Rajah toussait une fois ou deux, puis, comme le

Dr Andrew le lâchait, il retombait dans ses oreillers, toujours profondément endormi. « Et vous ne vous étouffez pas, même lorsque je travaille la partie la plus basse de la tumeur, dans la trachée. »

« Ce fut la fin de la répétition. Dix minutes plus tard, après avoir fait encore quelques passes et suggéré à son malade de dormir encore plus profondément, le Dr Andrew commença l'opération. [...]

Quatre heures après la fin de l'opération, il dormait encore ; puis, ponctuellement à l'heure, il ouvrit les yeux, sourit au Dr Andrew à travers ses pansements et demanda [...] quand commencerait l'opération. [...]

Le Dr Andrew continua une semaine entière. Seize heures de trances par jour, huit de veille. [...] les plaies cicatrisèrent sans s'infecter. Songeant aux horreurs dont il avait été le témoin à l'Hôpital d'Édimbourg, aux horreurs encore plus effrayantes des salles de Madras, le Dr Andrew ne pouvait en croire ses yeux.

[...]

Au bout d'un mois, le Rajah révoqua le Conseil de Régence et reprit ses pouvoirs royaux. Par reconnaissance pour l'homme qui lui avait sauvé la vie [...], il prit le Dr Andrew comme Premier Conseiller.

— Le Docteur ne retourna donc pas à Madras ?

— Pas à Madras. Ni même à Londres. Il resta à Pala.

(Et le Dr. Andrew MacPhail devint, plus tard, le co-fondateur, avec le Rajah, de la future société de l'île de Pala.)

Dans ce passage de 8 pages, Huxley fait référence à de nombreuses notions ou techniques hypnotiques :

- Le “magnétisme animal”, qui est plutôt le terme utilisé dès 1773 par Franz-Anton Mesmer (1734-1815) pour sa nouvelle théorie. (Plus tard appelée aussi “mesmérisme”).
- Les “passes magnétiques” qui, dans la théorie de Mesmer, sont des mouvements censés transmettre un “fluide” guérisseur.
- La “transe”, qui désigne un état modifié de conscience, résultat de l'action des passes magnétiques (à l'époque de Mesmer) ou, dirions-nous aujourd'hui, des inductions hypnotiques.
- “s'enfoncer davantage encore dans ses oreillers”, peut désigner le début d'un état de relaxation où le tonus musculaire est relâché, où le corps est complètement détendu. Cette observation est confirmée par la description de la main molle et du bras inerte qui retombe sur le lit.
- À plusieurs reprises, il fait usage de suggestions directes, comme lorsque le Dr. Andrew annonce ce qui va se passer à tel moment précis : “vous allez dormir”, “vous ne vous étoufferez pas”, “vous toussiez un peu pour l'expulser ; mais cela ne vous réveille pas”. D'ailleurs, Huxley fait explicitement dire à son personnage : “L'important était de *dire* que cela arriverait”.
- Ces suggestions sont aussi une futurisation, en faisant vivre au Rajah sous hypnose des répétitions de l'opération, sans que la douleur ne soit présente.

Au moment de l'opération réelle, à son réveil, le Rajah ne se rend même pas compte que l'opération a déjà eu lieu.

- Il use aussi de suggestions post-hypnotiques, pour obtenir telle ou telle réaction après la phase d'hypnose : “à votre réveil, vous n'éprouverez pas la moindre douleur”
- On peut penser à la notion de fragmentation au sujet de ces répétitions quotidiennes qui permettent aux trances d'être de plus en plus profondes à chaque fois.
- On peut penser qu'il utilise la notion d'ancrage en associant une sensation tactile réelle et l'annonce de ce qui va se produire : “Touchant la pommette près de l'œil droit, il dit : [...]”

Au sujet de la suggestion post-hypnotique, Milton Erickson écrit (*L'hypnose en médecine*, in *The Medical Clinics of North America*, mai 1944, New York) :

“La *suggestion post-hypnotique* est l'un des phénomènes hypnotiques les plus importants. On peut, par ce moyen, donner au sujet en état de transe des instructions destinées à déterminer son comportement futur, mais seulement à un degré raisonnable et acceptable. On peut ainsi donner au sujet l'instruction qu'à une certaine date il devra réaliser une certaine action. Au moment spécifié, le sujet exécute la demande qui lui avait été faite, mais en croyant que cet acte est spontané ou déterminé par lui-même. En tant qu'instrument thérapeutique, les instructions post-hypnotiques ont une très grande valeur, mais si elles sont mal utilisées, elles sont inefficaces ou vaines.”

Enfin, il est amusant de voir qu'Aldous Huxley a choisi de nommer “Elliotson” le professeur adepte de magnétisme animal ! Probablement un clin d'œil discret mais honorifique à Milton Erickson, âgé de 61 ans lors de la publication du roman, donc potentiellement lecteur de celui-ci ! Trois ans plus tard, Erickson publie son article (cité en introduction) relatant ses travaux communs avec Huxley.

D'autres passages du même chapitre, non cités, évoquent d'autres applications des techniques hypnotiques du Dr. Andrew : à l'accouchement sans douleur, aux “opérations sans douleur des calculs, de la cataracte et des hémorroïdes”.

## Chapitre 11, page 296

### Induction par répétition rythmique.

Dans cette partie, Will, cherchant à en savoir plus sur les pratiques de cette société, est en visite dans un temple bouddhiste, accompagné de Leela Rao, bibliothécaire, secrétaire et trésorière, et de Vijaya Bhattacharya, l'assistant du Dr. Robert MacPhail.

Il prit le bras de Will et le conduisit dans l'obscurité plus dense derrière la statue de l'Illumination. Le chant devint plus distinct, et là, à peine visible dans l'ombre, se tenait assis le chantré – un très vieil homme, nu jusqu'à la ceinture et, à l'exception de ses lèvres animées, aussi rigoureusement immobile que la statue dorée d'Amitabha.

— Que psalmodie-t-il ? demanda Will.

— Quelque chose en sanscrit.

Sept syllabes incompréhensibles, sans cesse répétées.

— Vaine bonne vieille répétition !

— Pas nécessairement vaine, objecta Mme Rao. Parfois elle vous conduit vraiment quelque part.

— Elle vous conduit vraiment quelque part, intervint Vijaya, non pas à cause de ce que les mots peuvent signifier ou suggérer, mais simplement parce qu'ils sont répétés. Vous pourriez aussi bien répéter *Tra la la la la* et ça marcherait tout autant que *Om* ou *Kyrie Eleison* ou *La ila illa lah*. Ça marche parce que, tandis que vous êtes occupé à répéter *Tra la la la la* ou le nom de Dieu, il ne vous est pas possible d'être totalement préoccupé de vous-même. Le seul ennui est que vous pouvez aussi bien vous *Tralalaler* de haut en bas que de bas en haut — de haut en bas vers le non-conçu de l'idiotie, comme de bas en haut vers le non-conçu de la conscience pure.

Huxley, à travers le personnage Vijaya, explicite la notion de transe rythmique obtenue par la répétition continue d'une série de mots ou sons, mais qui pourrait aussi bien être une répétition continue de mouvements ou de musique répétitive. De nombreuses pratiques utilisent ce concept de répétition rythmique de stimulation sensorielle (auditive, oculaire, kinesthésique), conduisant à un état modifié de conscience. :

- Dans la danse giratoire sacrée ("Samā") des "derviches tourneurs", appellation donnée aux membres de l'ordre musulman soufi, en référence à leur danse de plus en plus rapide.
- Dans les musiques rythmées de tambours des cérémonies chamaniques. (Voir à ce sujet les travaux de Corinne Sombrun.)
- Dans les effets lumineux stroboscopiques utilisés en spectacles, discothèques ou via des écrans (jeux vidéos), car pouvant provoquer chez certaines personnes des crises d'épilepsie, et même chez des personnes n'ayant jamais présenté des symptômes épileptiques. On parle d'épilepsie photosensible.
- Dans la musique électronique dite "trance" (dérivée de la musique de style "techno"), consistant en une répétition rapide (entre 125 et 160 battements par minute) de rythmes et mélodies, avec des variations lentes dans la forme.
- Dans l'ASMR ("*autonomous sensory meridian response*", en français : "réponse du méridien sensoriel autonome"), technique de relaxation multisensorielle utilisant des rythmes naturels (déferlement des vagues, crépitements d'un feu de bois, bruits de la pluie sur une vitre, ronronnement d'un chat, caresses répétitives des cheveux, etc.), pouvant conduire à un certain état de relaxation, voire état modifié de conscience.

- Dans le bercement des bébés et enfants, qui est une stimulation kinesthésique par le toucher, et par variation de la sensation de verticalité (système vestibulaire de l'oreille interne) et proprioception, qui induit souvent un état de bien-être et le sommeil. Une stimulation analogue quand on fait de la balançoire ou une sieste dans un hamac.
- Et pourquoi pas penser aux vibrations de stimulateurs sexuels conduisant à un état modifié de conscience particulier, l'orgasme.

Ce sont souvent des combinaisons sensorielles qui sont utilisées : danses alliant rythmes de musique et rythme des pieds sur le sol ; méditations par répétition de mantra et balancement du corps ; spectacles combinant rythmes de musique et d'effets lumineux...

Dans l'inconscient collectif, l'hypnotiseur est souvent représenté face à son client avec un pendule battant la mesure, allusion d'une transe provoquée par répétitions rythmiques. Pourtant, l'hypnose thérapeutique classique, et celle d'Erickson à son époque, n'utilise que très rarement de telle technique rythmiques avec des sons ou des lumières. Sauf peut-être à considérer certaines techniques comme l'EMDR et ses dérivés, EFT, *tapping*, RITMO®, etc., qui ont toutes le point commun d'utiliser des stimulations rythmées visuelles, auditives et/ou kinesthésiques, souvent bilatérales (alternance de stimulations des deux côtés).

## Chapitre 12, pages 313 à 314

### Pavlov, ancrage.

Dans cette partie, Will et Vijaya discutent des méthodes éducatives utilisées chez les enfants de l'île pour créer un lien respectueux avec les animaux. Shanta, un enfant de Vijaya, est avec eux.

[Vijaya] leva une main :

— Polly ! Polly !

Prudemment, le grand oiseau descendit de son épaule sur son doigt tendu.

— Polly est un bon oiseau, chanta-t-il. Polly est un très bon oiseau.

Il abaissa la main jusqu'à ce qu'un contact s'établisse entre le corps de l'oiseau et celui de l'enfant, puis la promena doucement, les plumes contre la peau brune de haut en bas, de haut en bas en répétant :

— Polly est un bon oiseau, un bon oiseau.

Le perroquet émit une série de petits ricanements sourds, puis s'inclina en avant, toujours perché sur le doigt de Vijaya, et mordilla très doucement l'oreille minuscule de l'enfant.

— Un si bon oiseau ! murmura Shanta, reprenant le refrain. Un si *bon* oiseau !

— Le Dr Andrew trouva l'idée, dit Vijaya, alors qu'il servait comme naturaliste sur le Melampus. Chez une tribu au nord de la Nouvelle-Guinée. Peuple néolithique ; mais,

de même que vous chrétiens et nous bouddhistes, ils croyaient en l'amour. Et contrairement à vous et nous, ils avaient inventé quelques moyens très pratiques pour transformer leur croyance en vérité. Cette technique était l'une de leurs plus heureuses découvertes. Caressez l'enfant pendant que vous l'allaitiez ; cela double son plaisir. Puis, tandis qu'il tète sous les caresses, présentez-lui l'animal ou la personne que vous voulez qu'il aime. Frottez son corps contre le leur ; établissez un contact physique chaud entre l'enfant et l'objet à aimer. Simultanément répétez un mot tel que « bon ». D'abord il ne comprendra que le ton de votre voix. Plus tard, lorsqu'il aura appris à parler, il en pénétrera tout le sens. Nourriture plus caresses plus contact plus « bon » égale amour. Et amour égale plaisir, amour égale satisfaction.

— Du pur Pavlov.

— Mais du Pavlov dans un dessein purement bon. Pavlov en vue de la bonté et de la confiance et de la compassion. Tandis que vous préférez utiliser Pavlov pour le lavage de cerveau. Pavlov pour vendre des cigarettes et de la vodka et pour le patriotisme. Pavlov au bénéfice des dictateurs, de généraux et de colosses.

Comme Huxley le souligne par la réplique de son personnage Will, il s'agit d'entraîner l'enfant à associer un animal avec une bonne expérience vécue et le mot "bon", dès son plus jeune âge, jusqu'à devenir un réflexe de Pavlov, aussi appelé "conditionnement classique" lors de sa théorisation par Ivan Pavlov (1849-1936) en 1927.

A priori peu de lien avec l'hypnose ? À moins de considérer le réflexe de Pavlov comme un mécanisme qui s'ancre (ici, dès le plus jeune âge) dans un processus automatique, pourrions-nous dire inconscient.

Pavlov met en évidence les liens suivants :

- avant conditionnement :
  - Stimulus Neutre ⇒ Réponse Neutre
  - Stimulus Inconditionnel ⇒ Réponse Inconditionnelle
  - Stimulus Neutre + Stimulus Inconditionnel ⇒ Réponse Inconditionnelle
- après conditionnement :
  - Stimulus Neutre ⇒ Réponse Conditionnelle

Ce qui donne, appliqué à l'exemple du roman :

- avant conditionnement :
  - Perroquet (ou "bon") ⇒ Réponse Neutre
  - Allaitement ⇒ Bonheur, confiance
  - Perroquet (ou "bon") + Allaitement ⇒ Bonheur, confiance
- après conditionnement :
  - Perroquet (ou "bon") ⇒ Bonheur, confiance

En hypnose aussi, la technique d'ancrage est utilisée pour établir un lien entre une stimulation et une réponse. Ancrage d'un état émotionnel sous l'action d'un

déclencheur (gâchette ou *trigger*), un geste, un mot ou le toucher d'une partie du corps. Afin que le "Stimulus Neutre" puisse induire la "Réponse Conditionnelle" souhaitée, il est souvent associé à un état agréable faisant office de "Stimulus Inconditionnel", tel un lieu ressource, agréable et sécurisé. Le lieu ressource est toujours construit en premier dans les protocoles hypnotiques, de façon à pouvoir s'y référer pour stabiliser la personne en cas d'excès émotionnel négatif. Au lieu d'un lieu ressource comme "Stimulus Inconditionnel", on peut utiliser le souvenir agréable d'une personne ressource, lors d'une transe hypnotique.

Le schéma précédent peut être appliqué au phénomène d'ancrage, par exemple en prenant comme déclencheur le toucher de l'épaule et comme résultat un apaisement :

- avant ancrage :
  - Toucher de l'épaule ⇒ Réponse Neutre
  - Lieu ressource ⇒ Apaisement
  - Toucher de l'épaule + Lieu ressource ⇒ Apaisement
- après ancrage :
  - Toucher de l'épaule ⇒ Apaisement

La programmation neuro-linguistique (PNL) s'intéresse aussi aux automatismes. Elle théorise un lien "programmétique" (ou de causalité, ou d'implication) entre les mots utilisés et les processus mentaux. La PNL utilise aussi des ancrages. Mais la théorie de la PNL a été publiée par John Grinder et Richard Bandler en 1976, soit bien après le décès d'Aldous Huxley.

Huxley faisait-il de la PNL sans le savoir ? D'une certaine façon oui, lorsqu'il imagine créer une "programmation" de causalité entre le mot "bon" et le sentiment de bonheur, de confiance...

## Chapitre 13, pages 325 à 327

### Pleine conscience, moi et non-moi.

La scène se passe lors d'un repas, en présence de Will, Vijaya et sa femme Shanta, leurs deux garçons jumeaux et d'autres.

— Voilà ! dit Vijaya.

Le dernier bol plein à ras avait pris le chemin de la table Il essuya ses mains et prit place.

— Vaudrait mieux expliquer les grâces à notre invité, dit-il à Shanta.

— À Pala, dit Shanta, nous ne disons pas les grâces *avant* le repas. Nous les disons *avec* le repas. Ou plutôt nous ne *disons* pas les grâces : nous les mastiquons.

— Mastiquer ?

— Les grâces sont la première bouchée de chaque plat – mastiquée et remastiquée jusqu'à ce qu'il n'en reste plus rien. Et pendant tout le temps que vous mastiquer,

vous faites attention au goût de la nourriture, à sa consistance et à sa température, à la pression de vos dents et à la sensation des muscles de vos mâchoires.

— Et je suppose que, pendant ce temps, vous rendez grâce à l’Illuminé, ou à Shiva, ou à qui que ce soit d’autre ?

Shanta secoua la tête énergiquement :

— Cela distrairait votre attention, et l’attention est le point essentiel. Vous faites attention à l’expérience d’une chose donnée, d’une chose que vous n’avez pas inventée. Il ne s’agit pas de se souvenir d’une formule, que vous adressez à quelqu’un dans votre imagination.

Son regard fit le tour de la table.

— Commençons-nous ?

— Hurrah ! hurlèrent les jumeaux à l’unisson, en s’emparant de leurs cuillères.

Pendant une longue minute ce fut le silence, rompu seulement par les jumeaux, qui n’avaient pas encore appris à manger sans se lécher les lèvres.

— Est-ce qu’on peut avaler, maintenant ? demande enfin un des petits garçons.

Shanta hocha la tête. Chacun avala. Il y eut un cliquetis de cuillères, et le brouhaha de bouches pleines qui parlaient.

— Eh bien, interrogea Shanta, quel goût avez-vous trouvé à vos grâce ?

— Elles ont un goût qui évoque une longue succession de choses différentes. Ou plutôt une succession de variations sur un thème fondamental de riz, de curcuma, de poivrons rouges, de zucchini et de feuilles que je n’ai pas reconnues. C’est curieux que ce ne soit jamais la même chose. Je n’avais jamais remarqué cela auparavant.

— Et tandis que vous faisiez attention à ces choses, vous étiez momentanément délivré de vos songes, de vos souvenir, d’anticipations, de ces notions folles – qui sont les symptômes de *vous*.

— Ce n’était donc pas *mon* goût ?

Shanta porta les yeux vers son mari :

— Que lui diriez-vous, Vijaya ?

— Je dirais que c’est à mi-chemin entre le moi et le non-moi. En goûtant, c’est le non-moi qui accomplit quelque chose pour tout l’organisme. Et en même temps, en goûtant, c’est le moi qui devient conscient de ce qui se passe. Et c’est là le but de nos grâce mastiquées – rendre le moi plus conscient de ce dont est capable le non-moi.

— Très joli, fut le commentaire de Will. Mais quel est le but du but ?

Ce fut Shanta qui répondit :

— Le but du but, dit-elle, est qu’en apprenant à prêter plus d’attention à un plus grand nombre de non-vous qui vous entourent (par exemple, la nourriture) et à un plus grand nombre de non-vous dans votre propre organisme (par exemple, vos sensations de goût), vous arriviez soudain à prêter une attention plus grande au non-vous au plus profond du conscient, ou mieux encore, poursuivit Shanta, à le faire complètement passer de l’autre côté. Le non-vous profond de votre conscient pourra plus aisément se faire connaître d’un vous qui aura appris à être plus averti de son non-vous sur le plan physiologique.



Huxley décrit ici une expérience de pleine conscience, proche d'une méditation, qui consiste à focaliser son attention sur le moment présent et toutes les sensations de notre corps (en particulier ici au niveau de la bouche). Cette pleine conscience se porte sur toutes les sous-modalités des sensations olfactives et gustatives : goût, arômes, consistance, température, pression des dents, contraction des muscles, et l'évolution de toutes ces sensations pendant les minutes de l'expérience. Ce que l'on appelle "méditation de pleine conscience" serait une expérience analogue mais en l'étendant à toutes les sensations perçues par l'ensemble de notre corps, nous rendant alors beaucoup plus à l'écoute de tout ce qui s'y passe. Ce faisant, on découvre notre propre corps, ses sensations fines, ses réactions physiologiques, toutes ces choses sur lesquelles on ne porte habituellement pas notre attention.

L'attention, justement, est l'un des thèmes centraux du roman d'Huxley. Il commence d'ailleurs par cette exclamation répétée sans cesse par des oiseaux de l'île, des mainates ("mynah" dans le texte) capables d'imiter la voix humaine : "Attention !". Le mot "attention" apparaît presque une centaine de fois dans le roman. (Et il se termine aussi par cette exclamation...) D'autres fois, ces oiseaux répétaient "Présents, les gars !" et, dans la version originale "Here and now, boys!", qu'il serait préférable de traduire par "Ici et maintenant, les gars !". Ce "ici et maintenant" bien connu des praticiens en hypnose, est généralement utilisé dès la fin d'une phase de sortie de transe, pour ramener le client à sa pleine conscience, dans l'instant présent et dans le lieu actuel, en pleine capacité de toutes les parties de son corps. Être pleinement conscient des sensations de son propre corps est une façon de s'y reconnecter, d'éviter que nos pensées soient en vagabondage sur d'autres sujets de préoccupation, une façon aussi de mieux se connaître soi-même.

Mais cette expérience de pleine conscience peut aussi être détournée par le praticien en hypnose, au cours d'une "induction de pleine conscience", pour focaliser les pensées d'une personne sur des sensations réelles, puis glisser vers des sensations imaginaires, et donc, induire une dissociation, un état modifié de conscience.

Dans la suite de l'extrait ci-dessus, les réponses de Vijaya et de Shanta se réfèrent à des notions peu faciles à comprendre : le "moi" et le "non-moi". Le "moi" serait notre partie consciente de nous-même. Et plus la connaissance de notre partie conscience de nous-même grandit, et plus on peut entrevoir et explorer ce que ce "moi" n'est pas, c'est-à-dire ce que le "non-moi" est : ce qui est extérieur à notre corps, mais aussi notre corps physique avec ses processus physiologiques (qui ne relève pas de notre processus mental conscient), mais aussi nos processus mentaux inconscients.

J'y vois donc là une allusion à cette partie inconsciente dont la connaissance nous échappe souvent, avec ses ancrages anciens, ses peurs, ses addictions, son imagination et sa créativité irrationnelle, ses souvenirs "oubliés" (ou enfouis, c'est-à-dire devenus hors de portée de notre conscience), etc. Cette partie inconsciente qui semble nous envoyer des messages que nous ne comprenons pas

toujours, par des rêves, des intuitions ou pressentiments étranges, des lapsus, des actes manqués, des pulsions, etc., et que l'hypnose tente de sonder.

## Chapitre 13, pages 336 à 338

### Somnambulisme, suggestibilité, distorsion temporelle.

Dans ce passage, Will se fait expliquer le système éducatif à Pala par M. Chandra Menon, le sous-secrétaire à l'éducation, et Mme Narayan, la directrice de l'école.

— Nous commençons, dit M. Menon, par évaluer les différences. Qui est ou qu'est précisément, anatomiquement, biochimiquement et psychologiquement, tel effet ? Dans la hiérarchie organique, qu'est-ce qui domine – son ventre, ses muscles, ou son système nerveux ? À quelle distance se trouve-t-il de ces trois pôles extrêmes ? [...] Montre-t-il les signes d'un talent pour la musique, pour les mathématiques, pour le maniement des mots, pour l'observation précise et la pensée logique et imaginative, en fonction de ce qu'il observe ? Enfin, à quel point sera-t-il influençable en grandissant ? Tous les enfants sont de bons sujets hypnotiques – si bons que quatre sur cinq peuvent être amenés au somnambulisme. Chez les adultes, la proportion est renversée. Quatre sur cinq ne peuvent jamais être amenés au somnambulisme. Sur cent enfants, quels sont les vingt qui, une fois adultes, seront influençables et au bord du somnambulisme ?

— Pouvez-vous les reconnaître par avance ? demanda Will. À quel signe ?

— Nous *pouvons* les reconnaître, répondit M. Menon. Et il est très important qu'ils soient reconnus. Particulièrement important dans *votre* partie du monde. Politiquement parlant, les vingt pour cent qui peuvent être facilement hypnotisés sont l'élément le plus dangereux de vos sociétés.

— Dangereux ?

— Ces individus sont en effet les victimes prédestinées des propagandistes. Dans une démocratie démodée et pré-scientifique, n'importe quel orateur disposant d'une bonne organisation peut transformer ces vingt pour cent de somnambules en puissance en une armée de fanatiques, dévoués à la plus grande gloire et au plus grand pouvoir de leur hypnotiseur. Et sous une dictature, ces mêmes somnambules en puissance peuvent être amenés à une mystique implicite et mobilisés comme le noyau vigoureux du parti omnipotent. Vous voyez donc qu'il est très important pour toute société qui tient à la liberté de pouvoir détecter les futurs somnambules lorsqu'ils sont jeunes. Une fois qu'ils ont été détectés, on peut les hypnotiser et les entraîner systématiquement à *ne pas* se laisser hypnotiser par les ennemis de la liberté.

— Ce qui est l'état des choses, je présume, à Pala ?

— Précisément, dit M. Menon. Et c'est pourquoi *nos* somnambules en puissance ne constituent pas un danger.

— Alors pourquoi vous fatiguer à les détecter à l'avance ?

— Parce que, s'il est utilisé convenablement, leur don peut être précieux.

— Pour le contrôle de la destinée ? [...]

— Le Contrôle de la Destinée n'exige rien de plus qu'une transe légère. Pratiquement tout le monde en est capable. Les somnambules en puissance sont les vingt pour cent qui peuvent atteindre une transe très profonde. Et c'est dans la transe très profonde – et seulement dans la transe très profonde – que l'on peut apprendre à décomposer le temps.

— Pouvez-vous décomposer le temps ?

M. Menon secoua la tête :

— Hélas ! Je n'ai jamais pu atteindre à la profondeur nécessaire. Tout ce que je sais, je l'ai appris de la manière longue et lente. Mme Narayan a eu plus de chance. Faisant partie des vingt pour cent de privilégiés, elle a pu emprunter toutes sortes de raccourcis pédagogiques qui demeurent complètement interdits à la plupart d'entre nous.

— Quel genre de raccourcis ? demanda Will, se tournant vers la Directrice.

— Des raccourcis pour apprendre par cœur, répondit-elle. Des raccourcis pour calculer et pour penser et pour résoudre des problèmes. On commence par apprendre comment vivre vingt secondes comme si c'était dix minutes ; une minute comme si c'était une demi-heure. Dans une transe profonde, c'est vraiment très facile. Vous écoutez les suggestions du professeur et vous restez là tranquillement assis, pendant un long, long moment. Deux bonnes heures – vous seriez prêt à le jurer. Quand on vous fait revenir à vous, vous consultez votre montre. Votre expérience de deux heures s'est réduite à quatre minutes d'horloge, exactement.

[...]

— Par exemple, reprit Mme Narayan, voir un problème de mathématiques. Dans votre état normal, il vous faudrait presque une demi-heure pour le résoudre. Mais vous décomposez le temps de telle sorte qu'une minute est subjectivement l'équivalent de trente minutes. Vous vous mettez alors à votre problème. Trente minutes subjectives plus tard, il est résolu. Mais trente minutes subjectives représentent une minute d'horloge. Sans la moindre sensation de hâte ou d'effort, vous avez travaillé aussi vite que l'on de ces extraordinaires calculateurs qui se révèlent de temps à autre. [...] Résultat : je fus en mesure de couvrir un champ intellectuel bien plus vaste que si j'avais dû faire toutes mes études de la manière ordinaire.

Huxley aborde l'état de somnambulisme comme un état susceptible d'indiquer qu'une personne pouvant y parvenir facilement serait très fortement suggestible et enclin à être manipulée facilement. Le somnambulisme est un état atteignable pendant un profond sommeil, dans lequel la personne peut se lever, marcher, conduire, réaliser des actions comme si elle était éveillée, mais tout en étant, dans sa tête, absorbée dans son imaginaire, d'où un regard qui semble se porter dans le vague, non focalisé sur des objets précis de la réalité. On décrit que les personnes somnambules ne se souviennent de rien lorsqu'elles se réveillent, tout simplement parce qu'elles pensent avoir rêvé. Le risque est que la personne se blesse en tombant car elle n'a pas conscience de se déplacer dans le monde réel, mais dans son monde imaginaire (rêve).

Milton Erickson écrit à ce sujet (*L'hypnose en médecine*, in *The Medical Clinics of North America*, mai 1944, New York) :

“Le somnambulisme est une autre forme de comportement hypnotique qui est toujours l’indicateur d’un état de transe profonde. Dans cet état, les sujets se comportent et réagissent comme s’ils étaient complètement éveillés et peuvent même tromper des observateurs par cette apparence d’éveil. Cet état est celui qui convient le mieux aux formes les plus profondes de psychothérapie et peut être induit chez au moins soixante-dix pour cent de l’ensemble des sujets par des séances d’hypnose répétées.”

Qu’une personne soit trop facilement suggestible peut effectivement conduire à une personne qui peut développer facilement des phénomènes hypnotiques, parmi lesquels : dissociation rapide, hallucinations (positives ou négatives) c’est-à-dire une modification de la perception (soit amplifiée, soit atténuée) de nos sens (visuels, auditifs, kinesthésiques, olfactifs, gustatifs), y compris la distorsion du temps (sensation d’écoulement du temps ralenti ou accéléré)... Un excès de ces phénomènes, s’ils sont spontanés chez une personne, peuvent être caractéristiques de psychopathologies, telles les hallucinations exagérées sur les risques (phobies), les hallucinations sur des parties de son propre corps (personnes psychotiques, anorexiques, boulimiques), les troubles dissociatifs de l’identité, la schizophrénie.

Or, une façon de réduire ces troubles peut être d’entraîner une personne à être moins facilement sujette aux hallucinations, à la suggestibilité, et à la réassociation ; une piste que Huxley évoque en faisant dire à M. Menon : “Une fois qu’ils ont été détectés, on peut les hypnotiser et les entraîner systématiquement à *ne pas* se laisser hypnotiser par les ennemis de la liberté.”

## Chapitre 13, page 369 à 372

### Imagination, réification.

Will visite toujours l’école en compagnie de Mme Narayan, la directrice de l’école, pour y découvrir d’autres pratiques pédagogiques. Ils arrivent dans la classe de “4e inférieure” de Susila MacPhail, au moment d’un cours de “Psychologie Pratique Élémentaire”.

Will entendit une voix familière qui disait : « Personne ne *doit* éprouver une souffrance. Vous vous dites que l’épingle ne piquera pas – et elle ne pique pas. »

[...]

— Personne ne *doit* éprouver une souffrance, répéta-t-elle. Mais n’oubliez jamais ceci : la souffrance signifie toujours que quelque chose ne va pas. Vous avez appris à juguler la souffrance, mais ne le faites pas à la légère, ne le faites pas sans vous poser cette question : Quelle est la raison de cette souffrance ? Et si cette raison est

mauvaise, ou si vous ne trouvez pas de raison évidente, parlez-en à votre mère, ou à votre professeur, ou à une grande personne [...]. Et maintenant [...] jouons à faire semblant. Fermez les yeux et faites comme si vous regardiez ce pauvre vieux mynah qui n'a qu'une patte et qui vient tous les jours à l'école pour qu'on le nourrisse. Pouvez-vous le voir ?

Bien sûr qu'ils pouvaient le voir. Le mynah unijambiste était évidemment un vieil ami.

— Voyez-le aussi distinctement que vous l'avez vu hier au déjeuner. Ne faites aucun effort. Voyez seulement ce qui se présente à vous, laissez bouger vos yeux – de son bec à sa queue, de son petit œil rond et brillant à son unique patte orange.

— Je peux aussi l'entendre, intervint une petite fille. Il dit : « *Karuna, Karuna !* »

— Ce n'est pas vrai, dit avec indignation un autre enfant. Il dit : « Attention ! »

— Il dit les deux à la fois, affirma Susila. Et probablement un tas d'autres mots aussi. Mais maintenant nous allons faire une simulation réelle. Faites comme s'il y avait deux mynahs unijambistes. Trois mynahs unijambistes. Quatre mynahs unijambistes. Pouvez-vous les voir tous les quatre ?

Ils pouvaient.

— Quatre mynahs unijambistes à chacun des coins d'un carré, et un cinquième au milieu. Et maintenant faisons-les changer de couleur. Ils sont blancs maintenant. Cinq mynahs blancs avec des têtes jaunes et une jambe orange. Et maintenant les têtes sont bleues. Bleu vif – et le reste de l'oiseau est rose. Cinq oiseaux roses avec des têtes bleues. Et ils continuent de changer. Ils sont violets maintenant. Cinq oiseaux violets avec la tête blanche et une patte vert clair. Bonté divine, qu'est-ce qui se passe ? Ils ne sont pas cinq, ils sont dix. Non, vingt, cinquante, cent. Des centaines et des centaines. Pouvez-vous les voir ?

Quelques uns le pouvaient – sans la moindre difficulté. À ceux qui ne pouvaient aller jusqu'au bout de l'exercice, Susila proposa des buts plus modestes.

[...]

Elle frappa dans ses mains.

— Partis ! Chacun est parti. Il n'y a plus rien ici. Et maintenant vous ne verrez plus de mynahs, vous allez *me* voir. Un moi jaune. Deux « moi » en vert. Trois « moi » en bleu avec des points roses. [...]

Elle frappa de nouveau dans ses mains.

— Tous disparus.

[...]

— Quel est l'objet de tout cela ? demanda Will lorsque les enfants coururent jouer et que Mme Narayan eut regagné son bureau.

— L'objet, répondit Susila, est de faire comprendre aux gens que nous ne sommes pas *complètement* à la merci de notre mémoire et de nos caprices. Si nous sommes troublés par ce qui se passe à l'intérieur de nos têtes, nous pouvons y faire quelque chose. L'important, c'est qu'on nous montre ce qu'il faut faire ; et puis s'entraîner – à la façon dont on écrit ou joue de la flûte. [...] Cette technique [peut] vous aider en vous libérant des hantises de vos propres souvenirs douloureux, de vos remords, de vos anxiétés immotivées concernant l'avenir.

— Hantises, acquiesça Will, c'est le mot.

— Mais on n'est pas *tenu* d'être hanté. Certains fantômes peuvent être facilement écartés. Toutes les fois que l'un d'eux apparaît, appliquez-lui simplement le traitement d'imagination. Traitez-le comme nous avons traité le mynah [...]. Changez ses vêtements, donnez-lui un autre nez, multipliez-le, dites-lui de s'en aller, rappelez-le et faites-lui faire quelque chose de ridicule. Puis supprimez-le. [...] Un court régime de Psychologie Pratique Élémentaire, et toute votre vie en eût été différente.

La technique que Huxley fait utiliser à Susila pour les enfants est basée sur la possibilité de notre imagination à pouvoir créer mentalement (plus ou moins facilement selon les personnes) des images, des sons, des sensations, à imaginer toutes sortes de scénarios complètement artificiels et pourtant bien réels dans notre pensée.

C'est sur ce principe que fonctionne la réification — aussi bien utilisée en PNL qu'en hypnose — c'est-à-dire à caractériser (ou transformer) une abstraction (une idée, un concept, une sensation, un problème, etc.) en une *chose* (*res, rei*, en latin). Une réification efficace passe par l'imagination et la description de toutes les composantes d'une abstraction devenue chose. Description de toutes les sous-modalités des modes perceptifs (VAKOG : visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif) : forme, couleur, aspect, éclat, son, timbre, volume, écho, matière, texture, chaleur, humidité, poids ou densité, odeur, saveur... Cette technique est très efficace pour éliminer des douleurs aiguës, des pensées nocives... ou des hantises, comme Will le relève. Une fois la chose créée mentalement, on peut lui faire subir (imaginairement) toute sorte de transformations : changement de couleur, de forme, de taille, de localisation ; la découper, la multiplier, la réduire en bouillie, la dissoudre, l'enfermer dans un coffre enterré, la lancer très loin, l'envoyer brûler sur le Soleil... Cela demande une bonne imagination, cela peut aussi s'entraîner. Le sujet peut proposer lui-même la description, les transformations, ou bien, selon la facilité d'imagination, être guidé par le praticien.

## Chapitre 14, pages 381 à 383

### Recadrage, abréaction, insight.

Dans ce passage, Will, hanté par ses souvenirs, repense à la fin de la relation avec sa maîtresse, Babs, et à la mort de sa femme, Molly, pour laquelle il culpabilise. Molly est morte dans un accident de voiture, suite à leur rupture, pendant un orage. La pluie, le bruit de la pluie sur les vitres, l'évocation de l'Écosse, le remettent dans ses souvenirs. Susila insiste sur des questions pour essayer de comprendre le mal-être énigmatique de Will. Will repensa à ses déplacements en tant que journaliste, aux horreurs dont il a été témoin, aux odeurs de mort. Susila repense à Dugald, son mari récemment décédé.

[...] Car il recevait alors la dernière et faible étreinte des doigts de Molly ; il recevait le dernier message de son amour. Puis le message s'interrompait. La main retombait, molle et tout à coup, atrocement, le souffle se taisait. « Morte ! murmurait-il, en éprouvant une sensation d'étouffement. Morte ! »

— Supposez que ce n'eût pas été votre faute, dit Susila pour rompre le long silence. Supposez qu'elle soit morte subitement, sans que vous y soyez pour rien. N'aurait-ce pas été presque aussi terrible ?

— Que voulez-vous dire ?

— Je veux dire qu'il n'est pas juste que vous vous sentiez coupable de la mort de Molly. C'est la mort elle-même, la mort en tant que mort, que vous trouvez si terrible. Elle songeait à Dugald.

— Si absurdement mauvaise.

— Absurdement mauvaise, répéta-t-il. Oui, c'est peut-être pour cette raison que je devais devenir professionnellement le témoin de toutes les exécutions. [...]

Tandis qu'il parlait, il revoyait, en une vision brèche, totale, intense et circonstanciée, comme une homme qui se noie, toutes les scènes d'horreur dont il avait été le témoin [...] Et brusquement, à travers le relent de la mort, mêlée au relent de la mort, Will respirait l'odeur musquée de Babs. [...] Puis tout à coup, les odeurs de l'amour et de la mort faisaient place à une violente odeur animale – une odeur de chien.

Le vent s'enfla de nouveau en rafale et la pluie vint cingler les vitres.

— Pensez-vous encore à Molly ? demanda Susila.

— Je pensais à quelque chose que j'avais complètement oublié. Je ne devais pas avoir plus de quatre ans quand c'est arrivé, et maintenant toute l'histoire me revient...  
Pauvre Tiger !

Tiger, le beau setter fauve de Will ! Tiger, l'unique source de lumière dans la demeure lugubre où il avait passé son enfance ! Tiger, cher, cher Tiger ! Au milieu de toute cette peur et de toute cette misère, entre les deux pôles qu'étaient la haine cynique du père à l'égar de tout et de tous et l'holocauste conscient de la mère, que de bonne volonté spontanée, quelle amitié candide, quelle joie bondissante, aboyante, irrépressible ! [...] Mais un jour, [Tiger] attrapa la maladie des jeunes chiens.

— Qu'arriva-t-il alors ? demanda Susila.

— Son panier est dans la cuisine, et je suis là, à genoux près de lui. Et je le caresse – mais son poil a changé, par l'effet de la maladie. Il est devenu comme gluant, et il sent mauvais. [...] Brusquement, il se mit à trembler, et j'essaie d'arrêter le tremblement en prenant sa tête entre mes mains. Mais ça ne sert à rien. Le tremblement se transforme en une convulsion horrible. Voir cela me rend malade, et je prends peur. Je suis terriblement effrayé. Puis le tremblement, les contractions s'atténuent et au bout d'un moment, Tiger est absolument immobile. Mais quand je soulève sa tête, puis la laisse retomber, elle s'affaisse – boum – comme un morceau de viande autour d'un os.

La voix de Will se brisa, les larmes ruisselaient le long de ses joues. Il était secoué par les sanglots d'un enfant de quatre ans qui a de la peine pour son chien et qui se trouve en face de la terrible et inexplicable réalité de la mort. Puis, comme s'il y avait eu un déclic mental et une petite secousse, ses sentiments prirent un autre cours. Il était de nouveau un adulte, il avait cessé de rêver.

Dans ce passage, alors que Will est en pleins souvenirs douloureux, Susila tente un racadrage pour lever la culpabilité de Will au sujet de la mort de sa femme. Cela étant, elle amène Will vers une autre piste de réflexion, ce qui a pour conséquence de faire surgir, de façon inattendue, un souvenir d'enfance traumatisant pour Will. Will est comme replongé dans ces moments jusqu'à les revivre en émotions, et libère soudainement une émotion longtemps gardée sous cloche.

D'après Erickson (*The Medical Record*, 19 juillet 1939) :

« la régression hypnotique peut aussi être employée avec profit pour élucider un autre problème difficile en psychiatrie, à savoir celui de l'abréaction ou de la reviviscence d'expériences du passé. Dans cette procédure, les sujets sont réorientés ou "régressés" à une période antérieure de leur vie et on les laisse revivre, comme si c'était une expérience actuelle, un événement de leur passé lointain. ».

L'abréaction de Will est une libération et une révélation du premier événement de confrontation avec la mort, et qui l'a peut-être poussé, plus tard, à vouloir comprendre de près cette mort, à travers son métier.

On parle d'*insight* (de l'allemand "einsicht"), en psychanalyse, pour désigner le moment où une personne a une prise de conscience soudaine, par elle-même, du conflit interne source de ses troubles, jusqu'alors incompris, et verbalise cette "révélation".

Il est fort probable que ce passage du roman où Will vit une abréaction, est aussi un moment d'*insight*, un point de bascule qui lui permet de comprendre tout le déroulement de sa vie psychique jusqu'alors.

## Chapitre 14, pages 396 à 397

### Distanciation, sous-parties.

Dans ce cours extrait, Will marche dans une rue bondée avec Mary Sarojini, la jeune fille de Susila MacPhail. Ils discutent de leur ressenti face à des événements marquants comme la naissance d'un bébé ou la mort d'une personne. Alors que Will avoue, malgré son âge, n'avoir jamais vu de ses yeux la naissance d'un enfant ou la mort d'une personne (seulement celle de son chien Tiger), Mary, à l'opposé, même à son jeune âge, a déjà assisté à des naissances, et à des plusieurs décès. (Ces deux figures sont diamétralement opposées dans le roman : Will a été élevé selon la classique "Tradition Occidentale", alors que Mary a été élevée selon la méthode "utopique" de Pala.) Will demande à Mary :

- [...] Cependant, dites-moi, n'avez-vous jamais eu peur ?
- De voir naître des bébés ?
- Non, de voir des gens mourir. Cela ne vous a-t-il pas effrayé ?
- Eh bien, oui, c'est vrai, répondit-elle après un instant de silence.
- Et qu'avez-vous fait à ce moment ?



— J’ai fait ce qu’on nous apprend à faire. J’ai essayé de découvrir ce qui en moi avait peur, et pourquoi.

— Et qu’était-ce ?

— Celle-là.

Mary Sarojini montra du doigt sa bouche grande ouverte :

— Celle qui bavarde. La petite Mme Patati-Patata – c’est comme ça que Vijaya l’appelle. Elle parle tout le temps de toutes les vilaines choses que j’ai dans la mémoire, de tous les grands exploits merveilleux et impossibles dont je m’imagine capable. C’est elle qui a peur.

— Pourquoi a-t-elle si peur ?

— Je pense que c’est parce qu’elle ne cesse de parler de tout ce qui pourrait lui arriver de terrible. Parler tout haut ou parler en elle-même. Mais il y en a un autre qui n’a jamais peur.

— Lequel est-ce ?

— Celui qui ne parle pas – qui regarde simplement et écoute et sent ce qui se passe à l’intérieur. Et parfois, ajouta Mary Sarojini, parfois, il voit brusquement comme tout cela est beau. Non, ce n’est pas vrai. *Il* voit cela toujours, mais moi pas – à moins qu’il ne me le montre. C’est ainsi quand ça arrive tout à coup. [...]

Huxley, à travers la voix de Mary, décrit une façon de se détacher de ses émotions (comme la peur) : faire supporter la responsabilité de cette peur à une sous-partie de soi-même, comme si cette sous-partie pouvait être dissociée du moi conscient. Le moi conscient prend alors le rôle d’un spectateur extérieur qui peut analyser la peur qui arrive dans cette sous-partie (en l’occurrence, ici, matérialisée par sa bouche qui parle). D’ailleurs, Mary décrit simultanément cette autre sous-partie (“*il*”) qui “écoute et sent ce qui se passe à l’intérieur”, c’est-à-dire cette partie qui est capable d’analyser les émotions qui arrivent en elle et même servir de filtre (“*à moins qu’il ne me le montre*”).

On retrouve cette façon de dissocier — ou découper en parties — dans la “communication non violente”, lorsqu’il s’agit d’analyser le message reçu de l’autre, d’analyser ses effets dans son corps (émotions, sensations) comme s’il l’on était spectateur extérieur, de façon à éviter des réactions spontanées.

Ainsi, dans cette société de l’île de Pala, les enfants sont entraînés à faire face aux peurs et émotions violentes ou soudaines par cette technique des parties — celle qui a peur, et celle qui analyse et filtre — même si ce terme de “parties” n’est pas explicitement nommé. Ces parties sont tantôt nommées “celle”, “celle-là”, “elle”, “il” pour marquer la distanciation.

## Conclusion

En listant toutes ces références aux techniques liées à l'hypnose et effets hypnotiques, il est clair qu'Aldous Huxley s'est beaucoup documenté et a pu profiter de ses travaux communs avec Milton Erickson.

Les concepts et techniques clés (🔑) et effets relevés dans "Île" sont les suivants :

- Traitement de stress post-traumatique, recadrage.
- Induction, imagination, sous-modalités.
- Magnétisme animal, transe, induction, suggestion, suggestion post-hypnotique.
- Induction par répétition rythmique.
- Pavlov, ancrage.
- Pleine conscience, moi et non-moi.
- Somnambulisme, suggestibilité, distorsion temporelle.
- Imagination, réification.
- Recadrage, abréaction, insight
- Distanciation, sous-parties

On sait en outre qu'il a expérimenté lui-même l'hypnose, décrit par Erickson comme un sujet somnambulique facile.

La lecture de cette présente analyse contribuera peut-être à susciter l'envie aux lecteurs de découvrir ou redécouvrir les ouvrages d'Huxley et de s'intéresser à ses travaux avec Erickson.

---