

HYPNOSE—NISHIDA

PREMIERS PAS SUR LE CHEMIN



Bruno Bréchemier

Doctor of Medicine and Hypnotherapist (Paris)

This article explores the links between hypnosis and the philosophy of Nishida Kitarō. The author, a physician and hypnotherapist, describes how his journey led him to this rapprochement. Three key concepts—experience, intuition, and unification—serve as points of support to establish correspondences between these two fields. This reflection is part of a broader dynamic, illustrating the evolution of medicine towards an integrative approach, where body and mind meet, as well as Western and Eastern therapeutic traditions. This field of study opens up new perspectives at the intersection of clinical practice and philosophy.

PAR QUEL chemin en vient-on à s'intéresser à la philosophie de Nishida Kitarō lorsque l'on est médecin hypnotherapeute en France? Comme tout parcours, le mien est jalonné d'inattendus, de rencontres et de découvertes. En cette année 2025, un nouvel horizon philosophique s'ouvre devant moi, riche en intéressantes perspectives.

Après une évocation rapide de mon itinéraire professionnel, *Entre Orient et Occident*, nous nous mettrons *En chemin vers Nishida*, en particulier vers les résonances de sa philosophie avec l'hypnose. Ce rapprochement se fera autour des trois thèmes suivants : *L'expérience*, *L'intuition* et *L'unification*.

Ce champ de recherche est immense et plonge ses racines dans le profondément humain. Nous terminerons cet article en développant des *Perspectives de recherche*, au croisement de la clinique et de la philosophie.

Entre Orient et Occident

Dans les années 1970, en faculté de médecine, les choses sont claires : il y a, d'un côté, la médecine du corps, du somatique, divisée en différentes spécialités, la médecine dite sérieuse et, de l'autre, tout ce qu'on ne peut pas expliquer par les critères scientifiques et qu'on enferme sous le vocable très approximatif de psy,

sans lien avec le corps. À cette époque, la psychanalyse freudienne est reine et il n'y a guère d'autres approches psychothérapeutiques connues en France.

Comment poursuivre ses études de médecine lorsqu'on souhaite soigner mais qu'on ne supporte pas ce dualisme figé? Une insatisfaction profonde manque de me faire sortir des études de médecine jusqu'à... une certaine rencontre. Dans ces années-là, la Chine commence à s'ouvrir à l'Occident, des formations sérieuses à la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) se mettent en place et, un jour, en flânant dans les rayons d'une librairie médicale, je vois un petit livre, *Initiation à l'acupuncture*¹. Je l'achète et commence à le lire dans le bus qui me conduit chez moi. Je ne peux pas m'en décoller. Je continue à le lire en marchant, en montant l'escalier... et je le termine le soir même. Une véritable révélation! Une grande porte s'ouvre devant moi. L'homme est un microcosme relié au macrocosme. Le corps et l'esprit ne sont pas séparés. À l'intérieur du corps, des énergies circulent selon des règles précises. Tout est relation. La maladie vient d'un ralentissement ou d'un blocage de la circulation énergétique, la bonne santé découle de la fluidité de celle-ci. Ce nouveau paradigme thérapeutique fait sens pour moi. J'ai trouvé ma voie (道, *dō*) et je me sens (re)motivé pour terminer mes études. Suite logique : je m'installe comme médecin acupuncteur en région parisienne. Je me passionne pour le taoïsme et la philosophie chinoise en général.

À partir des années 1980, un double souffle arrive de l'Est et de l'Ouest transformant progressivement le paysage du soin en France. Venant d'Asie : le yoga se popularise, la médecine ayurvédique fait son apparition, la MTC attire de nombreux praticiens avec, dans son sillon, le *qi gong* et le *taiji quan*. En provenance du Japon, le *shiatsu* fait son apparition ainsi que de nombreux arts martiaux japonais (*aikidō*, *kyūdō*...), en plus du *jūdō* déjà bien connu. Ces pratiques ou disciplines ont toutes en commun : la circulation de l'énergie, la globalité corps/esprit, une vision holistique (*holos*, de l'entièreté). Venant de l'Ouest américain : l'École de Palo Alto² apporte le courant de la systémique et de la thérapie familiale, le Dr Jon Kabat-Zinn adapte la méditation *zazen* à l'Occident et crée la méditation de pleine conscience (*mindfulness meditation*, très pratiquée dans le monde entier), le Dr Milton Erickson (1901–1980), psychiatre américain, fonde l'hypnose thérapeutique moderne, etc. De plus en plus de thérapies psychocorporelles se développent, validant le bien-fondé de travailler sur la globalité corps/esprit. Les frontières

1. E. A. Maury, *Initiation à l'acupuncture*, Editions du jour, 1973.

2. L'École de Palo Alto désigne un courant de pensée en psychologie et en communication né dans les années 1950 au Mental Research Institute en Californie. Elle repose sur une approche systémique et interactionnelle des relations humaines, mettant l'accent sur la communication, les rétroactions et les paradoxes. Inspirée par la cybernétique et la théorie des systèmes, elle a influencé la thérapie brève, la thérapie familiale et les approches stratégiques du changement. Parmi ses figures majeures, citons Gregory Bateson, Paul Watzlawick et Milton Erickson.

s'estompent, les informations circulent de plus en plus, les stages et formations fleurissent. Il y a actuellement environ 200 thérapies différentes recensées en France. Depuis une vingtaine d'années, l'hypnose est en plein développement, y compris dans les services hospitaliers. Elle aussi a une vision globale corps/esprit. En cinquante ans, le paysage du soin a considérablement changé, sans oublier de mentionner les grands progrès médicaux et chirurgicaux.

À l'aube de la soixantaine, après trente-cinq ans de pratique de la médecine traditionnelle chinoise et de l'homéopathie uniciste, me vient l'envie de respirer un autre air et me former à une nouvelle approche thérapeutique, si possible sans donner la priorité à l'intellect et aux concepts, mais davantage au ressenti, au relationnel, au mystère humain. En 2012, je commence une formation à l'hypnose médicale à la Pitié-Salpêtrière, à Paris.³ En franchissant les portes de cette Faculté de médecine, je ne savais pas qu'une nouvelle révélation allait transformer ma vie professionnelle. Et, de plus, faciliter quelques années plus tard l'accès au monde japonais. Après la Chine... le Japon !

En Chemin vers Nishida

Trois jours après mon premier contact avec le Japon, à Kyōto, en mars 2017, je me rends au Gingaku-ji, le Temple d'argent. En sortant, j'emprunte le « Chemin de la philosophie » (哲学の道, *Tetsugaku no michi*) et découvre à cette occasion pour la première fois le nom de Nishida Kitarō (1870–1945). C'est la fin de la floraison des pruniers et les fleurs de cerisiers sont sur le point de s'ouvrir. Je m'arrête sur ce parcours quelque temps au temple Hōnen-in. L'atmosphère est méditative, inspirante. Je reprends ma marche. Je progresse lentement sur le « Chemin ». Chaque pas compte. J'avance sans connaître la longueur de ce parcours qu'empruntait chaque jour le philosophe lorsqu'il résidait à Kyōto.

De retour en France, je me rends régulièrement par la pensée vers ce lieu et je marche le long du petit canal. Je me mets en autohypnose et retrouve de multiples sensations vécues sur place. Le « Chemin de la philosophie » devient alors ce qu'on appelle en hypnose un « lieu-ressource », un lieu où il fait bon aller pour y puiser ce dont on a besoin. De façon inconsciente, les premiers contacts avec Nishida se sont établis de cette façon-là. Lors de mon second voyage au Japon, l'été 2018, je retourne marcher physiquement sur ce chemin, comme je le fais à chaque fois que je me rends à Kyōto. Je reste plusieurs semaines dans l'archipel et visite de nombreuses villes dont Kanazawa, Préfecture d'Ishikawa. Au cours d'une journée, je visite le matin le Musée Suzuki Daisetsu (鈴木大拙館, *Suzuki Daisetsu Kan*), dessiné

3. AFEHM (Association Française pour l'Etude de l'Hypnose Médicale), dirigée par le Dr. Jean-Marc Benhaiem, avec le concours de François Roustang, philosophe et psychothérapeute.

par Yoshio Taniguchi, à l'architecture très épurée, d'une simplicité étonnante, et l'après-midi le Musée de la philosophie Nishida Kitarō (西田幾多郎記念哲学館, *Nishida Kitarō Kinen Tetsugakukan*), conçu par l'architecte Tadao Andō. C'est un vaste espace lumineux que je prends le temps de visiter. Devant l'entrée de ce musée, on peut y voir son ancien cabinet de travail que j'admire un long moment à travers les vitres. À l'intérieur de celui-ci, un bureau et une table en bois, quelques fauteuils en rotin, une bibliothèque remplie de livres reliés. L'ensemble est sobre et studieux. J'ai du mal à me détacher de ce lieu, de ce musée, de ce cabinet de travail, sans en comprendre la raison. En lisant récemment *Je suis un lieu* de Jacynthe Tremblay⁴, j'ai découvert que ce cabinet se trouvait au départ dans la petite agglomération d'Unoke, en bordure de la mer du Japon, à une vingtaine de kilomètres au nord de Kanazawa, puis qu'il avait été démonté, transporté sur le nouveau site, et reconstitué tel quel. En cet été 2018, je n'ai aucune connaissance de la philosophie de Nishida. Je me promène longuement dans ce vaste musée moderne en m'imprégnant du lieu, tout simplement. Un grand portrait d'Henri Bergson attire mon attention. Je sens qu'il se passe *quelque chose* dans ce musée, comme une empreinte qui est en train de s'imprimer en moi. C'est ainsi que j'aime voyager, particulièrement au Japon. Je laisse les lieux me transmettre leur mystère. Au retour de ce voyage, ce musée devient, lui aussi, un nouveau « lieu-ressource » vers lequel je peux me projeter en autohypnose.

À partir de l'automne, je plonge complètement dans la culture japonaise. Je tisse de plus en plus de liens avec des amis japonais. Je commence à apprendre le japonais et à pratiquer la calligraphie (書道, *shodō*) avec ma *sensei* exerçant son art depuis une trentaine d'années, à Okayama. Je pratique la méditation *zazen*. J'ai un peu le sentiment de vivre au Japon, à Paris. Je me rends régulièrement en autohypnose vers le « Chemin de la philosophie », le musée de Kanazawa, et dans d'autres « lieux-ressources » où les ressentis ont été particulièrement forts, comme le sommet de l'île d'Itsukushima (Miyajima) dans la baie de Hiroshima, le jardin Koko-en près du château de Himeji, le sanctuaire Takachiho jinja dans l'île de Kyūshū, les temples Shōren-in à Kyōto et Togakushi Chusha dans les Alpes japonaises, la baie d'Ago, près d'Ise-jingū.

Ma pratique de l'hypnose va progressivement être influencée par mon imprégnation japonaise. Peu à peu, je perçois en moi, et dans l'espace relationnel avec les patients, que je suis entré dans un processus particulier. Je me nourris du Japon et celui-ci, en retour, influence ma pratique de façon implicite, inconsciente, sous-corticale diraient les neuroscientifiques. Je laisse ce processus se faire et j'en suis juste le témoin attentif. Les résonances sont trop belles pour être gardées pour moi seul, le temps du témoignage et de la transmission est venu, d'où le projet

4. Jacynthe Tremblay, *Je suis un lieu*, Les Presses de l'Université de Montréal, 2016, p. 11.

éditorial qui a conduit à la parution de mon ouvrage *Hypnose-Japon, Rencontre en résonance* en 2024. Dès les premières pages, j'indique la façon dont l'hypnose m'a aidé à entrer en contact avec le Japon :

L'hypnose m'avait fait percevoir à quel point l'approche sensitive d'un être humain pouvait être fertile. Une façon d'être vraiment présent et d'accueillir ce qui est là, tel quel. C'est avec cette même approche que j'ai plongé dans le monde japonais. Les lieux, les personnes, l'art, la nourriture, je me suis laissé imprégner par ce nouvel univers, en tentant de m'accorder progressivement à sa singularité. La porte de l'hypnose m'a facilité l'accès au monde japonais qui, lui-même, en retour, est venu profondément résonner en moi, jusqu'à influencer ma pratique de l'hypnose. Cela s'est fait par des voyages réguliers sur place, par des rencontres humaines, par l'acquisition de connaissances de toutes sortes et, chose essentielle, par des pratiques, comme nous le verrons dans ce livre.⁵

Chaque chapitre dévoile une facette nouvelle de cette rencontre inédite, axée sur les multiples sensations de l'expérience hypnotique. J'y explore les relations entre le corps et l'esprit, le temps et l'espace, la parole et le silence, et mets en lumière l'importance de la présence dans la relation thérapeutique.

Parmi toutes les lectures sur le Japon, la remarquable thèse de Teddy Peix sur le *ma*⁶ devenue secondairement un livre⁷ m'a permis de réaliser une première approche de la philosophie de Nishida et de prendre connaissance du travail de Jacynthe Tremblay avec qui je suis entré en contact à l'automne 2024. Certes, Nishida occupe une place modeste dans mon livre. Cependant, je souhaitais vraiment qu'il soit présent à travers les quelques références le concernant. En parcourant récemment *Le lexique philosophique de Nishida Kitarō*⁸, j'y ai retrouvé de nombreux thèmes développés dans mon ouvrage, tels *muishiki* (l'inconscient), *seimei* (la vie), *shinshin ichinyo* (l'unité du corps et de l'esprit), *kankei* (la relation), *jissen* (la pratique), *sonzai* (l'être, l'existence), *honshitsu* (l'essence)... Tout un ensemble de résonances à explorer peu à peu, au croisement des chemins de la philosophie (*Tetsugaku no michi*) et de l'hypnose (*saimin no michi*).

Dès la lecture de *L'introduction à la philosophie de Nishida*⁹, il y a quelques mois, j'avais été impressionné par l'abondance du glossaire français-japonais des termes

5. Bruno Bréchemier, *Hypnose-Japon, Rencontre en résonance*, Editions Satas, 2024.

6. Teddy Peix, *Espace/Intervalle : à partir de la notion japonaise de « MA » : dynamique du vide et temporalité*. Art et histoire de l'art. Université Panthéon-Sorbonne-Paris I, 2018.

7. Teddy Peix, *Japon : des jardins aux arts*, L'Harmattan, 2023.

8. Jacynthe Tremblay, *Le lexique philosophique de Nishida Kitarō*, Chisokudō Publications, 2020.

9. Jacynthe Tremblay, *L'introduction à la philosophie de Nishida*, L'Harmattan, 2007.

philosophiques de Nishida (vingt-deux pages!) mais ce n'était rien comparé au *Lexique* déjà mentionné, un ouvrage de 300 pages consacré au vocabulaire philosophique de Nishida. On ne peut qu'être impressionné par tous ces termes philosophiques et on se demande très vite, comme Jacynthe Tremblay l'exprime elle-même : « Comment l'écheveau de ces thèmes peut-il être dévidé¹⁰ » ? L'humilité et la patience sont de mise lorsqu'on s'engage dans ce dense et complexe univers philosophique. Au jour où j'écris ces lignes (février 2025), j'ai deux certitudes. La première, c'est que l'œuvre philosophique de Nishida entre en résonance avec ce qui s'accomplit dans une séance d'hypnose. La seconde, c'est de n'être qu'au tout début de l'exploration de cette rencontre inédite.

Parmi tous les mots du lexique nishidien, certains ont éveillé en moi un écho particulier : l'*expérience* (*pure*), l'*intuition* (*agissante*), l'*unification*.

Keiken 経験, l'expérience. Un mot essentiel en hypnose. « Faire l'expérience de l'hypnose, il n'y a que cela qui compte. Seule compte l'expérience. Être dans l'état d'hypnose, le vivre, le goûter, le savourer. Un état qui est, en lui-même, thérapeutique. "L'hypnose est une expérience heuristique", disait le Dr Gérard Salem, c'est-à-dire qui sert à découvrir. Ajoutons : à trouver des réponses aux questions que l'on se pose, à toutes sortes de questions. Et de façon beaucoup plus profonde et intuitive que lorsqu'on laisse seulement agir le mental rationnel¹¹ ».

L'hypnothérapie est une thérapie expérientielle. Lorsqu'on se trouve en hypnose, on vit une expérience intérieure particulière, riche de multiples sensations. Une expérience vivante. Le Dr Milton Erickson, le fondateur de l'hypnose moderne, a toujours refusé de faire de la théorie. Il disait que « l'absence de théorie stimule l'adaptabilité et la créativité du thérapeute. Il se sent libre—et même encouragé—à utiliser ses propres ressources inconscientes au service du patient¹² ». Il ne cessait de répéter que « le souci principal du thérapeute doit être de découvrir ou, mieux encore, de faire découvrir les ressources, ignorées du patient, qui vont lui permettre d'opérer en lui une modification¹³ ».

Privilégier l'expérience et la pratique à la théorie ou aux concepts résonne fortement avec le monde japonais. Dans le *zen*, on considère qu'une once de pratique vaut mieux qu'une tonne de théorie. On ajoute même, avec humour, que vouloir parler du *zen* sans le pratiquer, c'est comme se gratter le pied à travers la chaussure ! La théorie n'apporte pas grand-chose. Cette absence de prééminence de la théorie, Claude Lévi-Strauss la mettait également en évidence lors de l'une de ses conférences au Japon : « Un de vos grands penseurs contemporains, le professeur Maruyama Masao, a souligné l'aversion traditionnelle du caractère japonais pour

10. Tremblay, *Je suis un lieu*, p. 18.

11. Bréchemier, *Hypnose-Japon, Rencontre en résonance*, p. 43.

12. *Ibid.*, p. 168.

13. François Roustang, *Influence*, Les Editions de Minuit, 1991, p. 39.

les phraséologies, sa défiance envers les raisonnements a priori, son attachement à l'intuition, à l'expérience et à la pratique¹⁴ ».

Sugimura Yasuhiko souligne que dans son premier ouvrage, *Les Recherches sur le bien* (1911), Nishida a entamé son itinéraire philosophique en partageant avec William James, Bergson et Husserl la recherche d'un retour aux « choses mêmes » ou aux « données immédiates », une approche que Frédéric Worms nomme le « moment 1900 ». Dès les premières lignes de ses *Recherches*, il affirme que la philosophie doit commencer par l'expérience pure, état dans lequel les choses sont connues *telles qu'elles sont*, dans leur immédiateté, avant toute distinction entre sujet et objet. « Faire l'expérience signifie... connaître les faits tels qu'ils sont, connaître suivant les faits, en abandonnant toutes les fabrications de celui qui connaît. Par le terme "pure", j'entends l'état de l'expérience telle qu'elle est, sans la moindre addition de l'entendement ou délibération¹⁵ ».

Les données immédiates, telles quelles, constituent le terreau de l'expérience hypnotique. J'insiste beaucoup dans mon livre sur l'importance de ces données immédiates, telles quelles, *sono mama* 其の儘, et je les mets en perspective avec différents éléments de la culture japonaise, tel le *haiku*. Celui-ci décrit une expérience particulière, un vécu du poète sans artifice, ce qu'il voit tel qu'il le voit.

L'idée essentielle de voir les choses telles quelles, fondement de la philosophie de Nishida Kitarō, repose sur le concept de talité (synonyme du concept d'« ainséité »), propre à la philosophie bouddhiste : c'est « connaître les faits tels qu'ils sont », « connaître suivant les faits » en abandonnant toutes les fabrications de celui qui connaît... c'est-à-dire accueillir les choses telles qu'elles parviennent aux sens.... La réalité surgit naturellement dans l'instant et c'est ce qui atteste de son existence.... C'est l'expérience pure¹⁶.

Devant l'éclair
Sublime est celui
Qui ne sait rien¹⁷!

Le fondement de la philosophie de Nishida Kitarō est similaire à celui de l'expérience hypnotique.

Un peu plus tard dans sa recherche, Nishida a réalisé que l'expérience, bien qu'importante, ne peut pas expliquer l'intégralité de l'expérience humaine, car

14. Claude Lévi-Strauss, *L'autre face de la lune, Écrits sur le Japon*, Éditions du Seuil, 2011, p. 53.

15. Sugimura Yasuhiko, *Transplanter le bergsonisme dans le « lieu du néant » : Bergson et « L'École de Kyoto »*, *Bergsoniana* (3/2023), doi.org/10.4000/bergsoniana.1260.

16. Peix, *Espace/Intervalle*, p. 418.

17. Bashō, *Seigneur ermite, L'intégrale des haikus*, La Table Ronde, 2012.

celle-ci implique aussi des processus de différenciation (par exemple, la réflexion, le langage, et les catégories mentales). Nishida introduit une *dynamique dialectique* entre l'unité originelle de l'expérience pure (non-duelle) et la différenciation nécessaire pour que le monde se manifeste sous des formes variées et compréhensibles. Ainsi, l'expérience pure (純粹經驗, *junsui keiken*), n'est pas une simple fusion, mais un processus où l'unité originelle et la différenciation coexistent et s'enrichissent mutuellement.

Cette *dynamique dialectique*, ce processus même est également présent dans l'expérience hypnotique, dans la mesure où l'hypnose est un état fluctuant et dynamique au cours duquel la personne :

- 1) accueille telles quelles toutes les sensations, comme elles viennent, sans les juger ni les critiquer, puisqu'une des caractéristiques de l'hypnose est de dépolairiser le mental conscient habituel pour laisser émerger les données immédiates.
- 2) se trouve dans une position d'observatrice intérieure, attentive à son propre processus interne. Dans un article intitulé « Le Zen de Milton Erickson », on peut lire cette phrase riche de sens : « La multitude de techniques qu'Erickson a utilisées pour inviter les gens dans cet état ont toutes pour base de laisser la personne accorder toute son attention à son propre processus interne¹⁸ ». Tout est dit en quelques mots-clés :

laisser : L'hypnose est le règne du verbe anglais *to let*, et son corollaire, *let it be*. Le thérapeute suggère et laisse se faire ce qui se fait. Il n'impose rien. « Faire l'expérience de l'hypnose, c'est ignorer tout ce que j'ai, tout ce que je suis et se laisser faire. C'est Hegel qui dit "Se mettre dans la chose, corps, âme, esprit et laisser faire"¹⁹ », dit François Roustang. Il ajoute : « Si, comme les bouddhistes le disent, ainsi que Hegel, on entre dans la "chose" même, pour l'habiter complètement de tout son cœur, de toute son âme, on n'a plus à juger, on y est tout simplement²⁰ ».

accorder : L'accordage est, au départ, un terme musical. C'est l'action d'accorder un instrument de musique. On utilise aussi ce terme en psychologie. Daniel Stern a introduit la notion d'accordage affectif pour désigner le processus dynamique par lequel la mère se synchronise à son enfant afin de constituer avec lui un espace intersubjectif. Cette idée que la rencontre intersubjective se structure de façon rythmique, par un ajustement incessant à l'autre, au fil

18. Richard Simon, *One on One, The Family Therapy Network*, 1992, p. 40, cité dans *The sound of One Hand Catalepsy: the Zen of Milton Erickson*, par Richard Bolstad.

19. « *Connaissance de soi et désintérêt de soi, avec François Roustang*, » Les racines du ciel, Frédéric Lenoir, France Culture, émission du 21/10/2012. <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/les-racines-du-ciel/connaissance-de-soi-et-desinteret-de-soi-avec-francois-roustang-1874626>

20. Dr Jean-Marc Benhaiem, *L'art de l'hypnose avec François Roustang*, Odile Jacob, 2024, p. 136.

des interactions, apparaît particulièrement pertinente pour décrire la relation clinique telle qu'elle s'expérimente dans le cadre de l'hypnothérapie. L'accordage thérapeute/patient facilite, à son tour, l'accordage entre le conscient et l'inconscient chez le patient.

attention : De plus en plus, on parle de l'hypnose comme d'un mode d'attention particulier. De nombreux neuroscientifiques travaillent dans le monde sur ce sujet de la *dynamique attentionnelle* aux multiples implications thérapeutiques, comme je l'ai exposée dans un article récent.²¹ Rappelons cette phrase de William James : « Mon expérience se définit par ce à quoi je fais attention²² ».

processus interne : Le processus de l'*expérience pure* nishidienne et sa *dynamique dialectique* est superposable au processus interne de l'hypnose. Accorder toute son attention à son propre processus interne s'appelle la *métacognition*. Elle désigne la capacité à prendre conscience de ses propres processus mentaux. En hypnose, elle permet à l'individu d'observer ses réactions cognitives tout en étant guidé par la présence et les suggestions du thérapeute, favorisant ainsi un état où l'on peut remodeler ses perceptions ou ses comportements.

En résumé, en hypnose, on vit une expérience (1^{er} niveau, les données immédiates) et, en même temps, on est conscient qu'on vit une expérience particulière (2^e niveau, la métacognition). Les deux niveaux coexistent au sein du processus hypnothérapeutique que les neurosciences commencent à explorer de façon intéressante depuis une vingtaine d'années. Grâce aux techniques d'imagerie cérébrale, les neuroscientifiques définissent l'hypnose comme un état de conscience non-ordinaire où la pensée discursive diminue (diminution de l'activité du cortex préfrontal responsable de l'auto-contrôle conscient), permettant à des processus plus intuitifs et inconscients de s'exprimer.²³ Le thérapeute accompagne son patient tout au long des différentes phases du processus thérapeutique pour l'aider à mettre en mouvement ses ressources inconscientes et faciliter le processus de transformation intérieure recherché.

Pour le psychanalyste C. G. Jung (1875–1961), un grand bâtisseur de ponts entre l'Orient et l'Occident, et un chercheur perspicace de l'âme humaine, les quatre fonctions psychologiques de l'être humain sont : la sensation, le sentiment, l'intuition, la pensée. « *Sensation* et *intuition* sont des fonctions qui délivrent des informations telles quelles. Ce sont des fonctions de perception. Elles s'expriment ou se taisent (on/off). Elles ne font pas appel à la raison, au raisonnement, au jugement, à l'intellect. Elles s'imposent d'elles-mêmes et représentent les deux fonctions dites "irrationnelles" du caractère humain. On pourrait tout aussi bien les qualifier de

21. Dr. Bruno Bréchemier, *Hypnose, Méditation et Santé Intégrative*, *Hegel* 15, n°1 (2025) : 57–68.

22. William James, *The Principles of Psychology*, Holt, 1890.

23. Bréchemier, *Hypnose, Méditation et Santé Intégrative*, 57–68.

fonctions “spontanées”, ou “immédiates”. Les deux autres fonctions (*sentiment* et *pensée*) sont dites “rationnelles” car sujettes à la réflexion, au doute, aux hésitations, aux multiples parcours que peut emprunter un sentiment ou une pensée dans le cerveau²⁴ ». Dans *L’âme japonaise*, Jean-Claude Jugon, psychologue clinicien et docteur en psychologie vivant au Japon, développe longuement ces quatre fonctions psychologiques de l’être humain telles que définies par Jung et il nous fait remarquer que « la *sensation* est “la” fonction principale dans la psyché japonaise ». Selon ce psychologue, « l’originalité de la culture nipponne fut de s’être servi de la fonction de *sensation* (la plus éphémère, impermanente et inconstante des quatre puisqu’elle nous inscrit dans l’ainsité du corps et la réalité présente) pour (re)traduire par la fugacité des impressions la relation de l’homme à l’Éternité²⁵ ».

L’intuition

La présence d’un exemplaire de *L’intuition philosophique* de Bergson dans une vitrine du Musée de la Philosophie Nishida Kitarō de Kanasawa m’avait fait une forte impression sur le moment. J’y avais vu immédiatement, et concrètement, un pont philosophique entre l’Occident et l’Orient, entre ces deux philosophes du XX^e siècle. De plus, avec un ouvrage concernant l’intuition. De quoi stimuler ma curiosité naturelle !

Bergson s’était intéressé à l’hypnose dès sa jeunesse, notamment dans sa thèse de doctorat secondaire intitulée *Quid Aristoteles de loco senserit* (1889), qui accompagnait sa grande thèse *Essai sur les données immédiates de la conscience*. Dans cet essai complémentaire, Bergson explore le concept d’espace et de localisation chez Aristote, mais il y ajoute des réflexions sur la perception et la conscience. C’est dans ce contexte qu’il évoque l’hypnose et la suggestion mentale, s’appuyant sur les recherches contemporaines de l’époque, notamment celles de l’École de Nancy (Liébeault, Bernheim) et de Charcot à la Salpêtrière. Bergson considérait que l’hypnose révélait des aspects fondamentaux de la conscience et de la mémoire, qui allaient nourrir plus tard ses grandes idées philosophiques, notamment dans *Matière et mémoire* (1896). Il voyait dans l’état hypnotique un moyen d’observer comment la conscience pouvait être influencée et remodelée par des forces subtiles, ce qui résonne avec sa théorie de la durée et de la mémoire pure.

Bergson a accordé une place centrale à l’intuition dans sa philosophie, en opposition à l’intellectualisme classique. Chez lui, l’intuition est une forme de connaissance directe et immédiate de la réalité, non médiatisée par des concepts

24. Bréchemier, *Hypnose-Japon, rencontre en résonance*, p. 71.

25. Jean-Claude Jugon, *L’âme japonaise, Essai de psychologie analytique transculturelle*, L’Harmattan, 2015, p. 220.

ou des représentations abstraites. Contrairement à l'intellect, qui segmente et analyse, l'intuition saisit un objet dans sa globalité et dans sa singularité. Elle permet d'accéder à la réalité vivante, en évitant la simplification et les distorsions imposées par le langage et les catégories mentales. L'intuition est également créative car elle permet à l'individu de dépasser les cadres établis de la pensée. Elle ouvre à une *vision nouvelle*, favorisant la liberté et la création artistique, scientifique ou philosophique. Nishida s'est inspiré de cette idée pour développer sa propre théorie de l'expérience pure, vue plus haut, où il affirme que la connaissance véritable ne passe pas uniquement par la rationalité mais par une immersion directe dans l'expérience elle-même. Il a aussi créé le concept d'intuition agissante (行為的直観, *kōiteki chokkan*). En voyant ces deux mots réunis dans la même expression, mon sang d'hypnothérapeute n'a fait qu'un tour! Immédiatement, j'ai senti qu'ils pouvaient permettre de mieux percevoir le rôle de l'intuition en hypnose, ce qui a stimulé mon intention de m'intéresser davantage à la philosophie de Nishida.

En hypnose, la personne lâche le mental analytique critique pour plonger dans l'univers des perceptions sensorielles de toutes sortes : celles des cinq sens intérieurs²⁶, comme celle du sixième sens, l'*intuition* (直観, *chokkan*).²⁷ L'hypnose est une expérience dans laquelle tout peut arriver, y compris des prises de conscience, des *insights*, des fulgurances. De salvateurs coups de foudre venus de l'inconscient permettant souvent de voir, en un éclair, de façon très discriminante, ce qu'il convient de changer dans sa vie, les bonnes décisions à prendre pour se sortir d'une souffrance. Toutes ces perceptions adviennent spontanément et s'imposent d'elles-mêmes, *telles quelles... sono mama*. « La différence entre quelqu'un qui est en hypnose ou en transe et quelqu'un qui ne l'est pas, c'est que celui qui est en transe perçoit la multitude des paramètres qui sont en jeu dans son existence alors que celui qui ne l'est pas, va être guidé par des données séparées des unes des autres, analytiques, peut-être nombreuses, mais il n'aura pas cette possibilité d'une intuition première qui va l'orienter dans l'existence », dit François Roustang. Or, aider une personne à s'orienter dans son existence définit parfaitement le rôle d'un hypnothérapeute. Cela implique à la fois de l'aider à voir plus clair dans sa vie et à faciliter une mise en mouvement lui permettant de vivre sa vie comme elle souhaite la vivre, et à agir comme elle souhaite agir.

L'*intuition agissante*, concept central dans la philosophie de Nishida, représente une manière d'appréhender la réalité où l'agir et le connaître ne sont pas dissociés. Il développe ce concept pour dépasser les dichotomies classiques de la pensée

26. Le système *vakog* définit les cinq canaux sensoriels de base de l'état hypnotique (Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif), qui ne sont rien d'autres que les équivalents (intérieurs) des cinq sens que l'on connaît tous.

27. Dans mon livre, j'ai écrit *chokkan* ainsi: 直感. Après un échange avec Jacynthe Tremblay, j'apprends qu'en philosophie, on utilise ces kanji : 直観 ou 直覚.

occidentale, telles que sujet/objet, théorie/pratique ou esprit/corps. L'intuition agissante désigne une forme de connaissance qui se réalise directement dans et par l'action. « L'intuition agissante et l'auto-éveil ne nient pas la vie, au contraire, ils l'exaltent au plus profond de l'être, mais cela suppose au préalable un effort d'oubli de soi : "C'est un modèle poétique ou l'action se retire au deuxième rang et la pratique se place au premier rang". Se "retirer en arrière", lâcher prise puis reprendre pied avec la réalité, c'est alterner détachement et retour au monde²⁸ ». Cette dynamique du détachement (qu'on appelle *dissociation* dans le jargon de l'hypnose) et du retour au monde (à la fin d'une transe hypnotique, on dit qu'on *revient* dans le monde extérieur) est centrale en hypnose. « C'est une discipline "d'évidement", conduisant à l'*intuition agissante*, acte véritable, source de toute possibilité, pour échapper à l'enfermement ou au cloisonnement, trouver la liberté d'agir²⁹ ».

C'est parce que la personne n'est plus gouvernée par le mental rationnel que l'ouverture aux perceptions spontanées peut opérer. « L'hypnose, c'est se trouver par l'abandon de soi », dit François Roustang. Il ajoute : « Ce n'est pas par souci de soi qu'on peut arriver, éventuellement, à se délivrer de soi. Parce qu'on tourne en rond³⁰ ». Avec la méthode philosophique de Nishida, « Dans un premier temps, il y a l'oubli de soi, et dans un deuxième l'expression d'une méthodologie comme une *intuition agissante* ce qui rejoint l'idée agissante, du *non-agir*³¹ ».

Cet abandon de soi, ce « pas de côté », loin d'être une perte, permet à l'individu de s'inscrire plus profondément dans le monde, à l'image de ce qui se passe dans la méditation *zazen*. Pour Nishida, la compréhension véritable ne naît pas de la réflexion abstraite, mais d'une immersion totale dans le flux de l'expérience. C'est en étant pleinement impliqué dans la dynamique du vivant que l'on accède à une forme de connaissance incarnée. Cette perspective éclaire d'un jour nouveau la fonction de l'hypnose. Comme le souligne François Roustang, l'oubli de soi en hypnose ne conduit pas à un repli individualiste, mais à une dissolution de l'*ego* dans une interaction plus vaste, où l'individu se réaccorde à l'ensemble dont il fait partie. « La guérison, c'est oublier qu'on existe, c'est s'intéresser au monde, à ce qu'on a à faire », écrit-il³². Loin des approches thérapeutiques qui visent une amélioration purement individuelle, l'hypnose permet une reconnexion à un milieu, à un environnement vivant et dynamique. Roustang insistait sur l'impor-

28. Peix, *Espace/Intervalle*, p. 425 (la citation centrale est de Sugimura Yasuhiko).

29. *Ibid.*, p. 472.

30. « *Connaissance de soi et désintérêt de soi, avec François Roustang* », Les racines du ciel, Frédéric Lenoir, France Culture, émission du 21/10/2012. <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/les-racines-du-ciel/connaissance-de-soi-et-desinteret-de-soi-avec-francois-roustang-1874626>

31. Peix, *Espace/Intervalle*, p. 422. Entretien avec Sugimura Yasuhiko, 18/2/2015.

32. Sylvie Le Pelletier-Beaufond, *Abécédaire François Roustang*, Odile Jacob, 2019, p. 55.

tance du contexte et du rôle du thérapeute, qui doit aider la personne à retrouver sa place dans son milieu naturel. Il envisageait même de rebaptiser l'hypnose en écothérapie, soulignant ainsi que la guérison repose sur une harmonisation avec l'entourage. « Hypnotiser quelqu'un, c'est le replacer dans son milieu ; il s'agit donc d'une interaction de tout ce qu'il est avec tout ce qui l'entoure³³ ». Quelle résonance avec la pensée de Nishida ! À travers son concept de lieu (*basho*), Nishida nous rappelle que l'individu n'existe jamais en dehors de ses relations et de son contexte. L'expérience hypnotique, tout comme sa philosophie, nous invite à dépasser la séparation entre soi et le monde pour retrouver une unité profonde, une façon d'être pleinement présent à la réalité qui nous traverse.

L'intuition agissante, telle que l'entend Nishida, émerge du *basho*, cet espace d'interconnexion où l'individu ne se conçoit pas comme une entité isolée, mais comme partie intégrante du monde. Cette perspective trouve un écho puissant en hypnose, où l'expérience ne repose pas sur une réflexion analytique, mais sur une compréhension incarnée, immédiate. Loin d'être un simple vecteur, le corps devient un allié thérapeutique essentiel, un médium à travers lequel s'opère la transformation. C'est pourquoi je consacre un chapitre entier de mon livre à son rôle fondamental en hypnose³⁴.

L'intuition agissante éclaire également le processus créatif : dans cet état d'unité entre pensée et action, l'artiste, le philosophe—et par extension, le patient en hypnose—accède à une spontanéité qui dépasse la volonté consciente. En hypnose, la frontière entre conscient et inconscient s'estompe, laissant émerger des pensées et des gestes qui ne sont ni planifiés ni dissociés du vécu. De même, l'intuition agissante repose sur une forme de savoir qui échappe à la délibération consciente pour se manifester directement dans l'acte. Nishida nous aide ainsi à comprendre comment l'hypnose favorise une transformation profonde, en mobilisant cette intelligence intuitive qui relie l'individu à son environnement et à son propre potentiel créatif.

En résumé, l'intuition agissante de Nishida apporte un éclairage profond sur le processus hypnotique. Elle montre comment l'hypnose invite la personne à faire ce « pas de côté » qu'est l'oubli de soi, non comme une perte, mais comme une ouverture vers une perception renouvelée du monde et de ses propres possibilités d'action. Cette dynamique favorise une liberté intérieure accrue et une intégration plus fluide dans son environnement. En ce sens, l'hypnose rejoint la pensée de Nishida en tant qu'expérience transformatrice, où la dissolution du moi habituel

33. Benhaïem, *L'art de l'hypnose avec François Roustang*, p. 33.

34. Bréchemier, *Hypnose-Japon, rencontre en résonance*, Chapitre IV.

permet l'émergence d'une nouvelle manière d'être. Comme le dit François Roustang : « Le thérapeute doit amener le patient au seuil de sa propre liberté³⁵ ».

L'unification

Dans *Le Lexique philosophique de Nishida Kitarō*, certains mots résonnent particulièrement en moi : unité (*tōitsu* 統一), unifier (*tōitsusuru* 統一する) et lieu (*basho* 場所).

Ce thème de l'unification est présent dès les premières recherches de Nishida, dans l'expérience pure, une unité immédiate où il n'y a pas encore de distinction entre l'individu qui perçoit et ce qui est perçu. On le retrouve également développé au plus haut point dans le concept de lieu (*basho*) où l'unification ici ne repose plus sur une expérience immédiate, mais sur une unité des contradictoires (矛盾の統一 *mujun no tōitsu*), une intégration dialectique des contraires au sein du lieu. Nishida distingue plusieurs types de lieu, de plus en plus englobants, jusqu'au lieu du néant absolu (絶対無の場所 *zettai mu no basho*), qui est la source ultime de toute chose.

L'unité des contradictoires s'inscrit dans le lieu du néant absolu qui dépasse les distinctions entre sujet/objet, pensée/être. Pour Nishida, la réalité ultime n'est pas une entité fixe, mais un processus dynamique où les opposés se fondent dans une unité vivante. Ce dépassement des contradictoires ne signifie pas leur annulation, mais leur intégration dans une totalité qui les englobe. La logique du lieu dépasse ainsi les limites de la logique classique et permet de concilier les approches dualistes occidentales avec les visions holistiques et non-dualistes orientales.

Je perçois dans ce thème de l'unification une sorte d'*alpha* et d'*omega* de la philosophie de Nishida, en résonance forte avec le processus hypnothérapeutique. Toute ma vie, j'ai exercé la médecine dans un esprit holistique, alliant Médecine Traditionnelle Chinoise, hypnose et autres approches thérapeutiques. Aujourd'hui, je forme des praticiens en Santé Intégrative³⁶, une approche personnalisée combinant médecine conventionnelle et pratiques complémentaires évaluées pour leur efficacité. Centrée sur la personne, elle repose sur l'interdisciplinarité, la relation thérapeutique, l'individualisation des soins et la prévention. Présente dans le monde entier (Europe, États-Unis, Chine, Japon...), elle s'adapte aux cultures locales et bénéficie du soutien de l'OMS. Étant donné la richesse du parcours philosophique de Nishida, je pense que son œuvre pourrait également éclairer les principes de la Santé Intégrative et s'harmoniser avec eux.

Dans ma recherche pour *Hypnose-Japon*, l'une de mes plus belles découvertes fut la mise en perspective du *ma* japonais avec la perception de l'espace-temps en

35. Le Pelletier-Beaufond, *Abécédaire François Roustang*, p. 70.

36. DIU de Pratiques Psychocorporelles et Santé Intégrative, Université Paris-Saclay.

hypnose. J'y consacre le deuxième chapitre. En hypnose, la perception du temps et de l'espace est modifiée : distorsion temporelle et dissociation spatiale ouvrent une porte vers des parts inconscientes. Loin d'une séparation nette entre passé, présent et futur, l'inconscient fonctionne comme un *continuum espace-temps*, élargissant la perception du patient. L'hypnose suspend l'état de conscience ordinaire, ouvrant un interstice dans l'écoulement du temps. Ce *ma*, si présent dans l'art et la culture japonaise, crée une discontinuité, un écart sensible plutôt qu'un concept abstrait. L'hypnose permet d'en faire une expérience vivante. La transformation de la perception de l'espace et du temps est au cœur du processus hypnotique, jouant un rôle essentiel dans le changement recherché. Pour pouvoir transformer ce qui est à transformer et changer ce que l'on souhaite changer dans sa vie.

Le *ma*, en tant qu'intervalle structurant espace et temps dans la culture japonaise résonne avec la pensée de Nishida, où l'unité naît de la tension entre éléments disjoints. Il s'intègre à sa dialectique continuité-discontinuité (*renzoku to dan-zetsu*), dans laquelle l'espace-temps est conçu comme un lieu dynamique où les phénomènes émergent et interagissent. Inspiré par le concept de complémentarité du physicien Niels Bohr, Nishida envisage un monde où les opposés coexistent de manière complémentaire : le présent naît de l'interaction passé-futur, l'espace est un champ d'interpénétration entre sujet et monde, et le temps oscille entre linéarité et simultanéité dans le lieu du néant absolu.

L'hypnose, en modifiant la perception ordinaire, permet l'intégration d'opposés apparents (passé/présent, conscient/inconscient, soi/autrui) dans une unité élargie. Cet état non-ordinaire de conscience pourrait être vu comme une entrée dans le lieu du néant absolu, où les distinctions s'effacent au profit d'une créativité spontanée. L'expérience hypnotique reflète alors des principes nishidiens :

- Le sujet devient à la fois observateur et acteur de son expérience.
- Le langage perd sa rigidité rationnelle pour devenir un outil symbolique, comme dans la calligraphie ou le théâtre Nō, où le *ma* structure l'expérience³⁷.
- Le lâcher-prise en hypnose rejoint l'idée que le lieu du néant absolu est la source de toute manifestation.

Si l'hypnose unit les opposés (conscient/inconscient, temps linéaire/cyclique, espace défini/indéfini), elle incarne pleinement l'unité des contradictoires, tout comme le *ma* dans la culture japonaise et le lieu chez Nishida.

37. Le langage joue un rôle essentiel en hypnose. Je lui consacre un chapitre entier dans *Hypnose-Japon* (Chapitre III), en le mettant en perspective avec la langue japonaise.

Perspective de Recherche

En nous appuyant sur trois concepts-clés de la philosophie de Nishida—l'*expérience pure*, l'*intuition agissante* et l'*unification*—nous avons commencé à explorer les liens qui le rattachent à l'hypnose. De cette mise en perspective émergent plusieurs axes de recherche prometteurs, dont voici les grandes lignes.

Bergson / Nishida / Hypnose

Bergson et Nishida partagent une vision du temps comme durée fluide plutôt que comme simple succession d'instants. L'hypnose, en modifiant la perception du temps, donne accès à cette durée vécue, où passé et présent se fondent dans un *continuum expérientiel*. Nishida et Bergson convergent également dans leur conception de l'intuition comme moyen d'accès à une réalité plus profonde, un aspect central en hypnothérapie.

Phénoménologie / Nishida / Hypnose

Nishida, influencé par Husserl et Heidegger, pense l'expérience comme une immersion directe dans le monde, où sujet et objet ne sont pas séparés. L'hypnose, en suspendant le mode réflexif habituel, permet une expérience phénoménologique pure où perception et vécu s'entrelacent sans médiation conceptuelle. Elle illustre aussi la notion de « chair » chez Merleau-Ponty, où le corps devient un espace d'interaction entre conscience et monde.

Zen / Nishida / Hypnose

Le *zen* et la pensée de Nishida partagent une quête d'immédiateté et de dépassement du dualisme. L'état hypnotique favorise une expérience similaire : une dissolution du moi ordinaire et une fusion avec l'instant présent. Nishida, en intégrant la pensée *zen* dans sa philosophie, rejoint l'idée que l'unité des contraires émerge dans un état de présence totale, une dynamique également au cœur de l'hypnose thérapeutique.

Physique moderne / Nishida / Hypnose

Inspiré par la physique quantique (notamment par le concept de complémentarité de Niels Bohr), Nishida conçoit la réalité comme un champ d'interactions dynamiques où les opposés coexistent. L'hypnose, en modifiant les états de conscience, peut être vue comme une manifestation de cette logique non-dualiste, où les distinctions classiques (temps linéaire/simultané, sujet/objet) s'effacent. L'approche quantique du cerveau et les phénomènes d'indétermination rejoignent certaines intuitions de Nishida sur le lieu du néant absolu.

Philosophie comparative Nishida / François Roustang

Roustang, comme Nishida, insiste sur l'importance du lâcher-prise et du renversement des catégories habituelles de perception. Tous deux décrivent un état où l'individu s'abandonne à un flux plus vaste, permettant une transformation spontanée. L'hypnose, chez Roustang, est un déplacement vers une nouvelle manière d'être au monde, une perspective qui trouve un écho dans la conception nishidienne de l'expérience comme immersion dans le lieu.

Le sinologue Jean-François Billeter, qui a fait connaître Tchouang Tseu à son ami François Roustang, disait dans une émission de radio : « Lorsque j'en ai eu l'occasion, j'ai toujours parlé en faveur d'une compréhension nouvelle de l'hypnose comme une voie d'accès à quelque chose qui fait partie du sujet humain. Je trouve qu'au fond l'hypnose a un intérêt philosophique très considérable³⁸ ».

Conclusion

Cette première exploration des liens entre l'hypnose et la pensée de Nishida ne constitue qu'une ébauche d'un champ de recherche prometteur. À l'image de l'évolution récente de la médecine, qui tend vers une approche intégrative réconciliant corps et esprit, il semble essentiel d'inviter la philosophie à jouer un rôle plus actif dans cette dynamique. L'École de Kyōto, et particulièrement Nishida, offre une perspective précieuse pour enrichir la compréhension des phénomènes psychiques et thérapeutiques.

L'hypnose, qui résonne à la fois avec les neurosciences et les traditions philosophiques asiatiques, pourrait bénéficier d'un dialogue approfondi avec la pensée nishidienne, notamment autour de concepts comme le lieu ou le néant absolu. Inversement, l'hypnothérapie et la clinique pourraient offrir un terrain concret pour illustrer et affiner certains concepts philosophiques.

Mais pour approfondir ce croisement entre philosophie et clinique, une approche pluridisciplinaire est nécessaire. Philosophie, hypnose, neurosciences et médecine intégrative doivent collaborer pour mieux comprendre les implications théoriques et pratiques de ces rapprochements. Ce travail collectif pourrait ouvrir de nouvelles voies tant pour la réflexion philosophique que pour les pratiques thérapeutiques du futur.

38. Jean-François Billeter, « Hors-champs », Laure Adler, France Culture, émission du 25/11/2014, www.youtube.com/watch?v=Ia4DaxBnjo.