



Sophie Mégard

# Les états modifiés de la conscience guidés par la voix

***La voix du thérapeute et les états modifiés de conscience qu'elle induit permettent d'entrer au plus profond de notre mémoire, dans notre inconscient. Une manière de guérir notre passé pour mieux vivre notre présent.***

Les états modifiés de conscience sont les états que l'on nomme aussi relaxation, méditation, parfois état alpha etc.

Tous ces états particuliers où le corps est détendu mais l'esprit parfaitement éveillé et bien souvent plus clair qu'en état de veille.

Ces états de conscience peuvent être induits de différentes manières, par des substances chimiques ou par le mouvement, la musique, l'immobilité, le toucher, certaines émotions comme la peur (parfois utilisée par les chamans) et finalement par la voix. Diverses méthodes comme la relaxation guidée, la sophrologie, l'hypnose... ont recours à la voix pour induire des états modifiés de conscience. Nous ne rentrerons pas ici dans une discussion détaillée de ces différences théoriques, mais allons plutôt aborder la richesse thérapeutique de ces états de conscience qui permettent de mettre notre mental entre parenthèses.

Le calme induit de cette manière ouvre un accès à notre mémoire profonde, que nous pouvons aussi appeler inconscient. Cette possibilité d'ouvrir notre mémoire nous permet de ramener à la conscience

ce qui est bloqué, ce qui n'a pas été digéré à certains moments de notre vie et de le transformer aujourd'hui. Cette technique consiste en une thérapie qui utilise comme outils la mémoire, le passé, mais qui agit profondément sur le présent, dans le but d'une transformation du quotidien.

Nous pouvons travailler au niveau symbolique sur l'enfant intérieur en tant que représentation de notre enfance, ou travailler sur nos souvenirs réels d'enfant en revenant dans notre mémoire de 8 ans, 3 ans, 6 mois... selon l'objectif thérapeutique ou le sujet traité.

Dans les deux cas, nous travaillons sur notre propre perception des situations et la manière dont nous les avons vécues et intégrées à l'époque.

Ce n'est jamais l'événement qui crée le blocage ou le problème mais bien la perception que l'on en a eue, la manière dont on a vécu la situation et la réaction ou la résistance que l'on a mis en place à ce moment-là dans notre vie.

Lors de ces moments de difficultés, quel que soit notre âge, même nourrisson, nous mettons en place des schémas de réaction et développons des déductions sur la vie qui formeront la racine de nos

croyances et de nos limites sur nous-même, sur les autres et sur la vie.

Ces blocages restés en suspens en nous, non résolus, figent une partie de notre être qui reste «coincée» à l'âge que nous avons au moment de cet événement.

Alors, quand nous vivons des choses similaires dans notre vie présente, une résonance avec cette problématique non résolue s'active : la petite fille de 5 ans ou le bébé de 3 mois va influencer notre attitude et nos comportements par sa vision du monde d'alors. Nous aurons à ce moment-là des réactions qui parfois semblent nous dépasser ou manquer de maturité, et nous dirons ensuite: «c'était plus fort que moi»



Sophie Mégard



La possibilité de retourner à ces événements, à ces mémoires, peut permettre de retrouver la racine de ces croyances qui sont parfois devenues limitatives pour nous ou se révèlent inadéquates à notre vie actuelle, voir génératrices de pathologies ou de mal-être.

En retrouvant la cause, le moment où nous avons créé ces croyances et en observant ce moment depuis notre présent, avec notre conscience et notre compréhension actuelles, nous pouvons saisir l'opportunité de résoudre ce qui restait en suspens ou de décoder la situation de manière tout à fait différente aujourd'hui qu'à l'âge de 4 ans par exemple. Ainsi nous transformons notre passé, en réalité notre vision du passé, pour changer notre présent.

Notre personnalité, telle qu'elle est aujourd'hui, est créée par l'accumulation de petits et grands événements, agréables ou désagréables, qui nous ont amené à construire certains aspects de notre caractère, certaines croyances, certaines limites dans lesquels nous restons plus par habitude et manque de conscience que par confort.

L'accès aux états modifiés de conscience peut permettre de travailler avec différents objectifs. Il

est possible de revisiter un événement précis : une agression, un accident, par exemple.

Nous pouvons également travailler sur une problématique psychologique : l'abandon, la peur, la difficulté de créer un couple stable etc. Dans ce cas l'exploration de notre mémoire nous permet de retrouver un ou plusieurs événements de notre vie lors desquels nous avons construit ces blocages, puis d'en comprendre la cause, et ainsi de nous permettre de redéfinir une nouvelle vision des choses.

Il est aussi possible de choisir une période que nous souhaitons explorer, revenir à des moments importants de notre vie comme nos premiers pas, la période fœtale, notre naissance.

C'est dans ce cas-là un but d'exploration pour amener une plus grande connaissance de soi. Nous pouvons aussi ramener ou contacter des mémoires positives de moments de vie où nous avons beaucoup de confiance en nous-même, un bien-être particulier, pour les réactiver dans le quotidien et en faire des ressources.

Ces techniques ouvrent aussi la possibilité d'un retour vers un

passé plus lointain, toujours dans un but thérapeutique, pour mieux se connaître, dénouer des blocages ou contacter des ressources. Nous pouvons choisir de revenir dans des vies passées pour comprendre les mécanismes karmiques qui, de la même manière que notre enfance, nous influencent aujourd'hui encore.

La séance comprend toujours une relaxation guidée plus ou moins longue ou profonde, selon l'objectif et les besoins du patient. Vient ensuite le travail proprement dit, qui peut être symbolique ou porter sur des situations réelles, comme nous l'avons vu plus haut. Puis la séance se termine par une intégration du travail adaptée à ce que l'on vient de trouver, qui peut prendre la forme d'un pardon, une harmonisation, un apaisement...

Quel que soit le thème choisi, l'important est d'être bien guidé par un thérapeute, attentif, faisant preuve d'une grande écoute et surtout capable d'improviser selon ce qui se présente à chaque moment. Explorer son inconscient est très intime, il est donc nécessaire de se sentir en confiance avec la personne qui nous accompagne.

Sophie Mégard, psychologue

A l'âge de seize ans Sophie Mégard prend conscience qu'elle voit les auras. A partir de cette découverte, passionnée par l'être humain, sa santé et son rapport à la vie, elle cherche à comprendre et à affiner ses perceptions et étudie différents courants thérapeutiques.

Elle explore les états de la conscience et leurs applications thérapeutiques à travers l'hypnose ericksonienne, la sophrologie, et les enseignements de Patrick Drouot sur les sciences de la conscience et la psychologie transpersonnelle ainsi que sur les états d'extase dans les sociétés traditionnelles et la force thérapeutique de la transe-danse de Jaban Sebnat.

Aujourd'hui, après 16 ans de consultations privées, elle enseigne ces méthodes pour partager son vécu avec les thérapeutes qui cherchent de nouveaux outils à intégrer dans leur pratique. Elle donne également d'autres séminaires sur les thérapies énergétiques par les auras et les chakras.

**POUR EN SAVOIR PLUS:**

Sophie Mégard  
56 rue de  
Montchoisy  
1207 Genève  
tél. & fax +41 22  
340 68 48  
sophie@megard.ch  
www.megard.ch  
sophie

Conférence  
En mars 07 à  
Mednat Lausanne,  
se référer au pro-  
gramme officiel  
Formation  
«Les états modifiés  
de conscience gui-  
dés par la voix:  
relaxation, visuali-  
sation, régression,  
expansions»  
8 week-ends rési-  
dentiels sur 18  
mois environ.  
Nouvelle formation  
en septembre 07  
Consultations  
Les mardis à  
Genève