

Docteur Cornelia Gauthier

Le conscient, l'inconscient personnel, familial et collectif

(Cette présentation succincte n'a pas la prétention de remplacer les innombrables livres de psychanalyse. Son seul rôle est de poser le décor dans lequel nous travaillons.)

De manière extrêmement schématique, disons que notre psychisme est semblable à un **iceberg** :

la partie minoritaire émergée est consciente et la majorité immergée est inconsciente.



Lorsqu'on décrit la partie visible, c'est que l'on se trouve dans un bateau ou un avion.

Pour voir la partie immergée, on peut faire de la plongée ou monter à bord d'un sous-marin. Ce n'est pas parce qu'on ne la voit pas, que l'une ou l'autre partie n'existe pas.

Nous comprenons alors que l'iceberg est toujours le même, le côté visible ou caché l'est uniquement aux yeux de l'observateur. Lorsqu'on transpose cette métaphore dans notre psychisme, nous comprenons que l'inconscient n'est inconscient que pour l'observateur qui vit dans son conscient.

Docteur Cornelia Gauthier

Il est possible d'accéder à une partie de notre inconscient en se mettant dans un état de conscience modifié que l'on peut atteindre par l'hypnose, la sophrologie, la relaxation, des musiques ou d'autres méthodes apparentées, qui nous plongent dans les ondes Alpha, Thêta ou même Delta, selon la profondeur de la transe. Entre ces deux mondes, le visible et l'invisible, le conscient et l'inconscient, il existe une **limite** que l'on nomme le niveau de l'eau dans le premier cas et le niveau de conscience dans le deuxième.

Cette limite dans notre psychisme est nécessaire, car si toutes nos expériences vécues restaient présentes dans notre conscient, cela induirait une surcharge d'informations, qui entraîneraient probablement une confusion à son comble et nous empêcherait de nous concentrer. La Nature a donc bien fait les choses. Cette limite entre notre conscient et notre inconscient ressemble à une membrane semi-perméable. Elle laisse passer des expériences vécues, des sensations, des impressions, des émotions qui vont s'inscrire dans notre inconscient. Elle laisse aussi remonter des souvenirs qui sont rappelés par des situations ou des pensées. Au contraire des émotions qui sont fugaces et qui se produisent dans le conscient et le moment présent, les souvenirs s'expriment plutôt dans le domaine des sentiments et relèvent du passé.

Lorsque nous vivons de belles expériences, cela nous donne des sensations de contentement et de bien-être et ainsi, elles s'enregistrent dans le registre du positif. Par contre, en cas d'expériences désagréables ou traumatisantes, ce système devient un piège. La douleur, la peur, les violences s'impriment dans notre ADN qui est le support de ces souvenirs marquants. La personne est alors envahie par un mal-être, des angoisses, une dépression, des douleurs ou un SPT.

De nos jours, la comparaison avec un ordinateur est encore plus aisée. L'inconscient représente le disque dur et le conscient, l'écran. Dans le disque dur se trouve les causes enregistrées et sur l'écran sont visibles les symptômes.

Docteur Cornelia Gauthier



Nous comprenons pourquoi les traitements symptomatiques (telles la médecine ou les psychothérapies traditionnelles) sont peu efficaces, car elles reviennent à tenter de gommer les informations qui s'affichent sur l'écran. Pour soigner le patient, il faut travailler à *déprogrammer* les causes par l'intermédiaire du corps. En effet, c'est le corps qui est le siège de la mémoire émotionnelle et la demeure de l'inconscient. C'est ce qu'on appelle la *mémoire du corps*. Les événements, positifs ou négatifs, s'y enregistrent et y laissent une empreinte.

Finalement, on peut aussi faire la distinction conscient-inconscient en distinguant la tête du corps. Car, contrairement à ce que l'on croit, l'accès à l'inconscient ne se trouve pas dans le cerveau (ça c'est pour le mental), mais dans la mémoire du corps. C'est la raison pour laquelle il faut travailler avec le corps. Alors, je vous le livre ainsi, oui, c'est un scoop :

L'inconscient personnel s'exprime par le corps !

Je ne le savais pas jusqu'à ces dix dernières années où j'ai subitement compris que l'inconscient ne loge pas dans le cerveau, mais via le corps, au travers de toutes les empreintes déjà mentionnées ! Il y a là tout le réseau nerveux suffisant et nécessaire pour ça et pour communiquer les informations au cerveau quand on en a besoin. Le cerveau est en quelque sorte l'interprète. Quand il le peut (ce n'est pas toujours possible,) il traduit les mémoires du langage inconscient au conscient. Et quand il n'y arrive pas, l'inconscient nous envoie des lapsus qui appellent un chat un chat ! Comme lorsque l'on dit « ma mère » à la place de ma « femme » ! Même lorsque l'on ne ressent rien, c'est encore le corps qui s'exprime. Dans le cas présent, il exprime donc un *blocage émotionnel*, et cela est aussi une forme de langage.

Cela faisait pourtant des années, environ une vingtaine, que je me posais cette question : dans quelle partie du cerveau se trouve l'inconscient ? J'ai tourné

Docteur Cornelia Gauthier

ça dans ma tête, encore et encore. Pourtant cela faisait au moins autant d'années que je travaillais dans l'inconscient, par l'intermédiaire de ce qui se passait dans le corps de mes patients. J'étais tellement imprégnée et formatée par notre pensée rationnelle et réductrice, à penser que c'est le cerveau qui dirige tout. Mais nous verrons plus loin que la conscience est *extraneuronale*. Le cerveau la capte comme le fait le transistor avec les ondes hertziennes qui traversent une pièce. Ainsi en est-il de l'inconscient.

Ces explications concernant la mémoire du corps sont probablement incomplètes car de plus en plus d'énergéticiens et de chercheurs objectivent un champ énergétique qui entoure le corps à l'image de ce qui a été observé chez les salamandres. Chez l'humain, il s'agit probablement de ce qu'on appelle le *corps éthérique* ou l'aura. Invisible à nos yeux, il l'est pourtant pour de nombreux clairvoyants et pour divers appareils de mesure. Comme je le disais à propos de l'iceberg, ce n'est pas parce qu'on ne le voit pas que cela n'existe pas.

Notre cerveau est une passoire

Vous l'aurez sûrement remarqué à quel point on oublie vite les choses, même celles qui nous passionnent. Il faut le savoir :

Le cerveau est programmé pour oublier.



C'est un système de sécurité pour éviter que nous ne devenions fous, envahis avec les milliers de choses que nous enregistrons tous les jours. Nous devons donc nous organiser en conséquence pour garder à disposition les informations importantes pour nous.

Si nous ne prenons pas le temps d'écrire les choses importantes et si nous ne le répétons pas plusieurs fois, alors tout s'envole, en ne laissant que quelques traces diffuses. Selon le Dr Eric Amidi, physicien quantique, la mémoire de notre cerveau peut se compter en bytes, environ 10. Par contre, la mémoire de

Docteur Cornelia Gauthier

notre inconscient est 100 millions de fois plus importante et se compte en giga bytes, car il s'ouvre sur le champ akashique. Absolument TOUT ce que nous avons vécu s'y trouve enregistré, tout, tout, tout ! c'en est hallucinant. Notre inconscient est extrêmement puissant, « herculiennement » puissant ! Si l'on souhaite visualiser la différence de puissance entre notre conscient et notre inconscient, comme déjà dit, il faut se représenter un petit play mobile au pied de 8 Tours Eiffel superposées. Autant dire que les rapports émergé/immergé de notre iceberg sont uniquement représentatifs d'un aspect des choses, mais non proportionnels à la réalité.

C'est ce savoir inscrit en nous, dans chacune de nos cellules, que nous transportons avec nous, toujours et partout, qui n'a pas besoin de passer par le conscient, et qui nous permet d'être si performant. C'est aussi ce Tout qui fait fonctionner notre corps si merveilleusement. C'est un miracle !

L'inconscient personnel

Il a des caractéristiques bien précises : malgré sa gigantesque mémoire, c'est un enfant, joyeux de surcroît. Il ne comprend pas les mots compliqués qui n'ont pas de sens pour lui. On peut le comparer à un enfant de 8 ans. Il enregistre des choses simples qui le touchent et l'impactent.



Surtout, **il ne connaît pas la négation !!!** ça il faut le savoir aussi. Par exemple, si je me dis « *Je ne veux pas revivre ça* », il comprend, « *je veux revivre ça* ». Et il s'organise en conséquence car la pensée est créatrice. Et voilà que nous observons que nous retombons toujours dans les mêmes histoires, de

Docteur Cornelia Gauthier

manière incompréhensible pour notre conscient, qui avait justement dit qu'il ne voulait plus.

Souvent, nous nous créons nous-mêmes nos complications de vie en y pensant tout le temps et en en parlant constamment. D'ailleurs, on observe bien que dans les pires des situations de vie, des violences, des cataclysmes, certains développeront un SPT (entre 30-50%) et les autres non. Comment font ces derniers ? Peut-être en ne nourrissant pas autant les pensées négatives ?

Certaines personnes traumatisées qui n'ont pas envie de parler de ce qui vient de leur arriver. En effet, à ce stade de leur expérience, ils ne pourraient en parler qu'avec négativité, peur, angoisse, haine, avec émotion. Et c'est cela qui se marque dans l'inconscient. C'est le problème déjà abordé du débriefing systématique. Mais c'est aussi le problème avec les psychothérapies de soutien où le psychothérapeute ne fait qu'écouter le patient se plaindre en boucle et le laisser s'appesantir sur tout ce qui ne va pas. Je me souviens encore très bien d'une psychothérapie que j'ai suivie à l'âge de 25 ans qui n'a consisté que de parler, pendant 2 ans, de tout ce qui m'était arrivée de très grave. Après chaque séance, lorsque je sortais, je me sentais incroyablement mal, un mal indescriptible. Pourtant, le thérapeute était très gentil. Je ne comprends qu'aujourd'hui la raison de ce profond mal-être. Je m'empresse de vous dire que cette thérapie de la plainte ne m'a servi à rien. J'ai donc fini par y mettre un terme et j'ai bien fait.

En fait, nous faisons de l'informatique psychosomatique tous les jours avec notre disque dur, l'inconscient. Il enregistre, il télécharge !

Nous devons donc faire TRES attention à ce que nous disons et pensons. Nous devons nous surveiller sans cesse. Nous sommes responsables de ce que nous faisons enregistrer à notre inconscient, ne l'oublions pas. Décidons d'être très vigilants pour repérer chaque discussion négative que nous entretenons avec les autres et avec nous-mêmes.

Et surtout, **protégeons-nous des médias**, surtout de la télévision.

Docteur Cornelia Gauthier



Pour la plupart, ils ne véhiculent que de la violence, du crime, des horreurs, des catastrophes. Et ils ont même réussi à nous faire croire que « *nous devons absolument être informés* » de tout. Pourquoi, je vous le demande ? Est-ce vraiment très important que je sois au courant du dernier crash d'avion ou du ^{nième} attentat ? Je vous laisse imaginer l'aggravation que les infos quotidiennes concernant la violence créent dans les cerveaux de nos psycho-traumatisés !

C'est en partie à cause des médias qu'il y a tellement d'attentats. C'est justement ce qui est voulu par ces actions monstrueuses, autant dans leur conception que dans l'exécution. Si les médias décidaient à l'unanimité de ne plus jamais en parler, j'en mets ma main au feu que leur nombre diminuerait drastiquement.

Ecouter et regarder ces horreurs n'est pas innocent. Notre inconscient l'enregistre et se pollue horriblement. Cela crée de l'agressivité, des angoisses, des dépressions, des phobies. Et pour continuer à les regarder quand même, nous sommes obligés de bloquer nos émotions. Faisons une diète médiatique.

L'inconscient familial

Nous avons vu que notre inconscient personnel est connecté à notre conscient via le corps. Mais il nous connecte aussi à une dimension bien plus grande qui est l'inconscient collectif. C'est le psychanalyste Carl Gustav Jung qui a découvert ce concept.

Mais entre les deux, il y a l'*inconscient familial*, ce réservoir de nombreuses **problématique transgénérationnelles** qui se jouent dans les familles, à ces éternels problèmes qui passent d'une génération à l'autre, jusqu'à ce que

Docteur Cornelia Gauthier

quelqu'un les conscientise et les fasse sortir de l'inconscient. L'inconscient familial débouche ensuite dans l'inconscient collectif.



L'inconscient collectif

Pour en revenir à Jung, selon lui, il représente « *une condition ou une base de la psyché en soi, condition omniprésente, immuable, identique à elle-même en tous lieux..., les instincts et les archétypes constituent l'ensemble de l'inconscient collectif. Je l'appelle "collectif" parce que, au contraire de l'inconscient personnel, il n'est pas fait de contenus individuels plus ou moins uniques ne se reproduisant pas, mais de contenus qui sont universels et qui apparaissent régulièrement* ».

La grande différence de concept entre l'inconscient de Sigmund Freud et celui de Jung, c'est que selon Freud, l'inconscient se caractérise avant tout par le fait qu'il naît du refoulement de pulsions, alors que pour Jung, au contraire, l'inconscient est constitué de tout ce qui n'est pas conscient.

Pour Jung, reconnaître l'existence et l'influence de l'inconscient collectif, c'est reconnaître que « *nous ne sommes pas d'aujourd'hui, ni d'hier ; **nous sommes d'un âge immense*** ».

Docteur Cornelia Gauthier



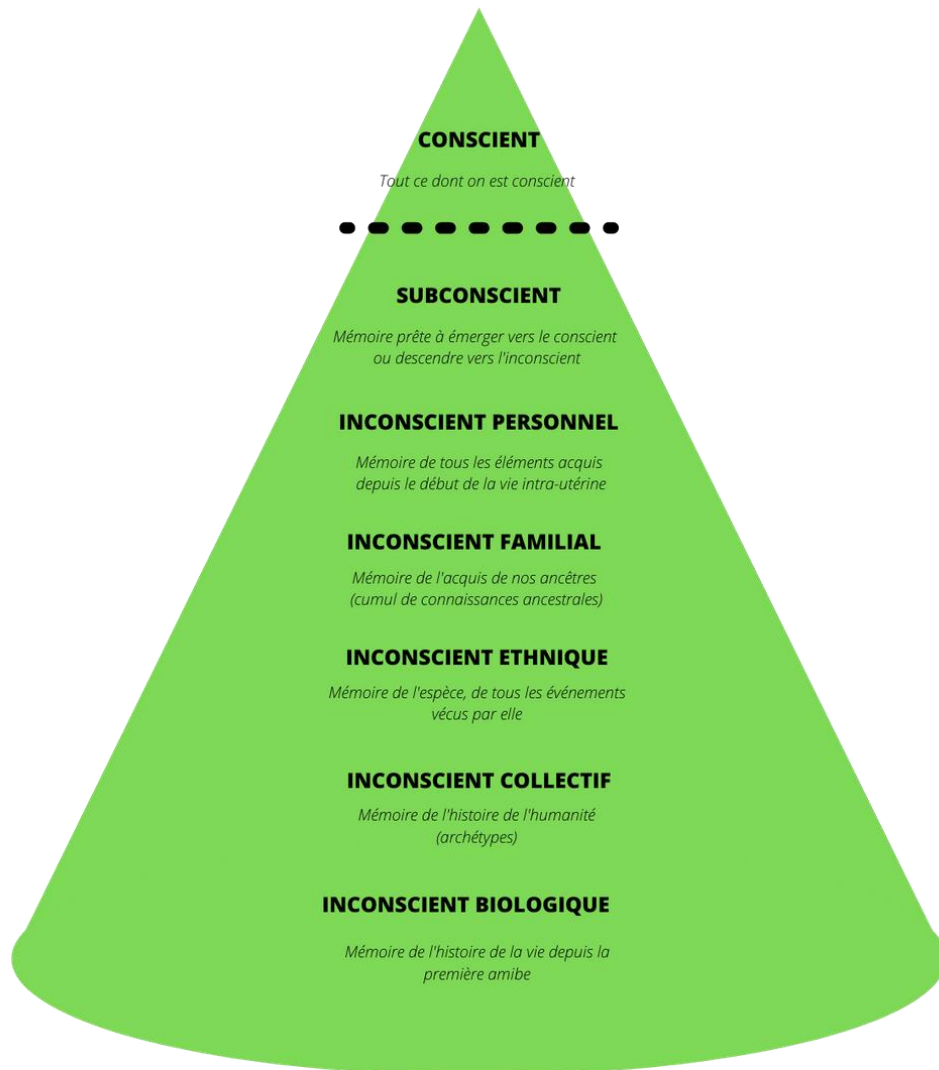
L'inconscient collectif nous ouvre donc grandes les portes sur le champ akashique. Il s'agit d'un espace infini où tout est répertorié depuis toujours, ce qui semble totalement impossible, pour nos cerveaux habitués à un espace-temps quadridimensionnel bien défini. Il y a néanmoins une sorte de paradoxe dans ce terme « *Inconscient* » alors que tout ce domaine est justement défini comme étant la *Conscience* universelle. Comprenons donc dans le mot inconscient un terme descriptif pour parler de ce qui est *inconnu* à notre état de conscience.

Je vous livre là une image toute personnelle que je me suis faite au fur et à mesure de toutes ces années passées à travailler dans les inconscients de mes patients. Elle vaut ce qu'elle vaut et représente évidemment un incroyable raccourci à toutes les théories psychanalytiques. Que tous les spécialistes me pardonnent.

Pour moi, j'aimerais reprendre l'image de l'iceberg présenté en début de chapitre et vous proposer de le retourner tête vers le bas. Ainsi fait, on peut le comparer à un gigantesque entonnoir (sans fin) où la pointe qui touche la terre représente notre inconscient personnel du moment, lequel a éventuellement accès à des mémoires de vies antérieures, qui débouche dans l'inconscient familial, puis collectif, lequel serait finalement ce champ akashique, l'équivalent de la Conscience universelle.

Docteur Cornelia Gauthier

LES DIFFÉRENTES COUCHES DE L'INCONSCIENT

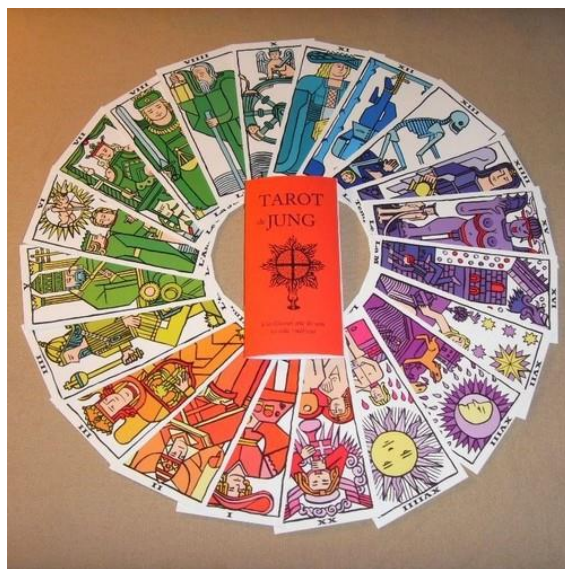


Docteur Cornelia Gauthier

Le psychothérapeute jungien Gerhard Adler le résume ainsi : « *l'inconscient collectif, reprenant en substance les dires de Jung, est le dépôt constitué par toute l'expérience ancestrale depuis des millions d'années, l'écho des événements de la préhistoire, et chaque siècle y ajoute une quantité infinitésimale de variation et de différenciation* ».

Mais il n'est pas qu'un inconscient passif. Selon Jung, il possède une **expressivité créatrice qui a pour but de dialoguer avec le conscient**, et qui lui donne des qualités proches de celles constitutives d'une personnalité à part entière. Jung décrit ainsi plusieurs strates formant l'inconscient collectif : d'abord l'inconscient collectif familial, puis l'inconscient collectif du groupe ethnique et culturel et, enfin, l'inconscient collectif primordial (où se trouve tout ce qui est commun à l'humanité, comme la peur de l'obscurité et l'instinct de survie, constitué des archétypes et des instincts, mais aussi tout ce qui est beau et amour).

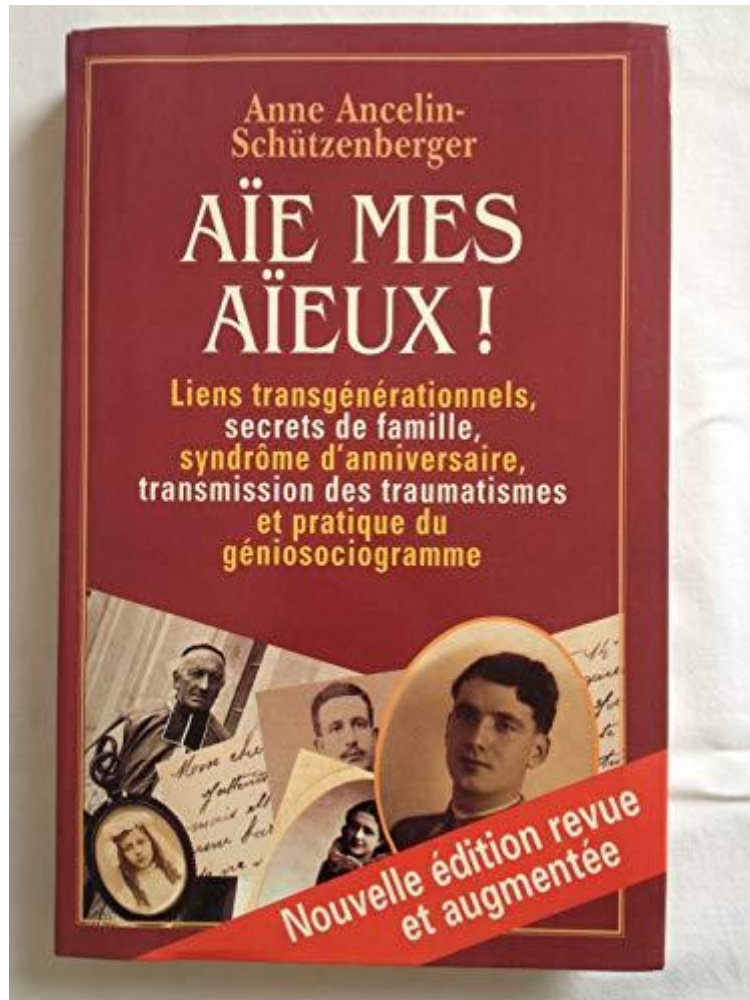
Quant aux **archétypes** très présents dans la pensée jungienne, ils sont des centres d'énergie, des formes innées conditionnant l'imaginaire humain, et dont l'ensemble forme justement l'inconscient collectif, sorte de mémoire universelle des comportements humains.



Le docteur en biologie et parapsychologue Rupert Sheldrake, à travers son concept de « champ morphogénétique », pense quant à lui que : « *la mémoire au sein des champs morphiques est cumulative. C'est la raison pour laquelle toutes sortes de phénomènes deviennent de plus en plus habituels par répétition... Dans cette complexité croissante, les champs morphogénétiques contiendraient une mémoire inhérente, acquise par un processus de résonance morphique composant la mémoire collective de chaque espèce.* »

Docteur Cornelia Gauthier

Enfin, la **psychogénéalogie** a réinvesti le concept d'inconscient collectif. Anne Ancelin Schützenberger a constitué ses notions de transmission intergénérationnelle et transgénérationnelle de l'inconscient en s'appuyant sur l'hypothèse jungienne. Jung aborde en effet parfois dans ses travaux l'idée d'un « inconscient familial » qui serait une strate de l'inconscient collectif.



Le concept a été réutilisé dans le cadre thérapeutique familial. Ainsi, la notion de **constellation familiale** est une méthode de thérapie transgénérationnelle créée par le thérapeute allemand Bert Hellinger et fondée sur la mise au jour de l'inconscient familial.

En résumé

Notre conscience personnelle peut être comparée à un *iceberg*. Celle qui nous est directement accessible représente la partie émergée. L'autre, majoritaire, est notre inconscient.

Docteur Cornelia Gauthier

Pour continuer notre raisonnement, on peut inverser l'image et nous représenter notre conscience comme un *entonnoir*. Tout en bas se trouve notre partie consciente personnelle qui s'ouvre sur notre inconscient, lequel débouche dans l'inconscient familial.

Finalement, nous arrivons dans l'inconscient collectif compris dans l'Akasha, ou la Conscience universelle. Nous faisons tous partie du grand Tout.