



# les capsules

une publication d'Ovarium

Thibault du Chéné, b.a. psy et b.a. philo :: Rédaction  
David Pelletier :: Traduction

Capsule : 1 (2) 2-23-6

## Glisser vers l'inconnu, relaxer dans le bain flottant

Dans la dernière chronique, j'ai proposé que la relaxation était un art qui s'apprenait. Selon le physicien et psychanalyste Dr. John C. Lilly, le principal obstacle au relâchement est la peur de l'inconnu. Ce relâchement est seulement possible en allant au-delà de notre propre perception de soi. Il poursuit en indiquant que cette perception de soi est « un ensemble d'obstacles, un ensemble de négations, un ensemble de blocages à la réalisation qu'une personne est vraiment bonne, qu'une personne a plusieurs niveaux de conscience, a une intelligence supérieure, a une sensibilité extrême et a une profonde empathie, sympathie et un grand amour pour les autres. »

Si la relaxation peut être apprise, comment pouvons-nous aller au-delà de notre perception de soi? En combinant le mysticisme et la science, Dr. Lilly a dédié sa vie à la recherche de réponses à cette question. L'une de ses réponses a été l'invention du bain flottant, un bain de forme ovoïde qui contient une eau saturée de plus de 570 kilos de sel d'Epson résultant une densité vous permettant de flotter comme dans la Mer Morte. Le bain flottant est le "lit parfait". Vous pouvez y flotter dans une noirceur totale et un silence absolu, limitant ainsi les stimuli sensoriels au minimum. Lilly a donc considéré le bain flottant comme un environnement idéal pour explorer son monde intérieur en s'ouvrant à l'Inconnu. Il a trouvé cette expérience fortement rajeunissante.

En annulant tous bruits externes, la séance de flotte permet de se centrer sur soi-même d'une façon qui est difficile à reproduire au quotidien. Pouvant paraître comme un environnement propice à l'anxiété à première vue, le bain flottant est considéré par la majorité comme un endroit de repos. Cela peut être dû à la combinaison des effets de quasi-apesanteur et du sel d'Epson, un relaxant musculaire reconnu. Ensemble, ils amènent les tensions musculaires à se résorber et ainsi, permettent une détente profonde du corps et de l'esprit. Que ce soit pour la relaxation, le conditionnement mental ou l'exploration de soi; le bain flottant convient à tous et chacun.

Le tout vous semble compliqué? Le fils du Dr. Lilly, Philip Bailey, considère le bain flottant comme « l'activité la plus simple que l'on puisse faire ». Il considère que l'aspect le plus important de la séance est de simplement relaxer. Il avance que cela « concerne votre respiration. Il y a des choses que l'on peut entendre dans le bain à part notre voix intérieure. On peut entendre son cœur battre et son sang circuler dans ses veines. Ces sons sont accompagnés du rythme naturel de la respiration et si on reste dans cet état, on atteint un niveau de confort au-delà de celui du rêve, on rejoint un espace de rêve et c'est là que la méditation entre en jeu ». Michael Hutchison, l'auteur de *The Book of Floating* (Le livre du Bain Flottant) atteint un tel état en laissant son imagination errer quelques instants pour, par la suite, se dire « plus de pensée, plus d'image, plus d'idée, plus d'esprit ». Le résultat de cette suggestion et ce que le Dr. Lilly appelle le « centre silencieux », l'expérience complète de la quiétude et de la tranquillité.

À ce point il est important de prendre des précautions afin d'éviter les charlatans. Le bain flottant n'est pas la panacée. À l'intérieur du bain, rien ne vous est donné. Il n'y a pas de techniques ni d'instructions à suivre. Il n'y a que vous sans le bruit extérieur. Ce que vous décidez d'y faire ne tient qu'à vous. Selon Bailey, ce qui fait un bon flotteur est la capacité d'entrer dans le bain sans attente autre que celle de flotter. Ce qui se fait sans effort avec le support de 570 kilos de sel d'Epson.

Cela vous apparaît comme du charabia nouvel âge? Pourtant ce ne l'est pas puisque depuis les années 50, des recherches scientifiques ont été effectuées sur les effets psychologiques et physiologiques du bain flottant sous le nom de *R.E.S.T. (Restricted Environmental Stimulation Technique/Therapy* ou Technique/Thérapie par Restriction des Stimuli Environnant)

En 2005, Van Dierendock et Te Nijenhuis ont conduit une révision complète des toutes les études scientifiques abordant le bain flottant comme un outil de gestion du stress. Ils ont donc reproduit 47 recherches, avec un total de 449 participants, pour évaluer les effets positifs du bain flottant sur la physiologie (ex. baisse du niveau d'hormones du stress, baisse de la pression sanguine), le bien-être (ex. les États-R, Croyances-R et Comportements-R de Smith) et la performance (ex. la flotte améliore la performance au tennis, au tir de précision ou au basketball). Les résultats furent impressionnants en ce qui a trait à la physiologie et au bien-être tandis que les effets furent moindres au niveau de la performance.

Ils ont aussi découvert que les effets sont augmentés si les participants flottaient régulièrement pour une période de trois semaines à six mois. Van Dierendock et Te Nijenhuis ont interprété ces résultats comme une preuve de l'influence de la répétition des séances de flotte. Selon eux, l'intégration des effets du bain flottants par les participants est grandement améliorée par l'appivoisement dudit bain et de ses effets. Ce que cette révision nous démontre est que la capacité de relaxer est un talent et que par des séances répétées, nous apprenons à utiliser cet environnement à notre avantage. Ce qui fut encore plus surprenant est que lorsque comparé à d'autres techniques de réduction du stress, le bain flottant se classait dans le quart le plus efficace

Le bain flottant peut être pour vous une façon d'aller au-delà de votre perception de soi. Après avoir rencontré John Lilly, Bernard Meloche a compris que sa vocation était d'offrir un espace à Montréal pour la détente complète et le rajeunissement du corps et de l'esprit. Meloche opère Ovarium depuis plus de 24 ans ce qui en fait un des plus anciens centres de bains flottants au monde. Lorsqu'on lui demande pourquoi Ovarium est encore un des secrets les mieux gardés de Montréal, il répond, avec une connaissance profonde du potentiel du bain flottant : «Ovarium n'est pas un commerce, c'est le travail d'une vie à offrir un endroit qui permet aux gens d'aller au-delà des limites de leur perception ».

Si vous êtes à l'Ovarium et que vous aller flotter ou recevoir un massage, vous avez l'opportunité de vous demander pour la première, ou la énième, fois: « Qu'est-ce que la phrase « Je suis détendu » veut dire pour moi? » D'ici là, continuez de vous amuser dans ce monde libre...