



les capsules

une publication d'Ovarium

Thibault du Chéné, b.a. psy et b.a. philo :: Rédaction
Rita Benavente :: Traduction

Capsule : 1(9) 6-03-6

Les Bains Flottants : A la découverte des espaces privilégiés de la relaxation intégrale - Deuxième partie -

Voici le deuxième article de la trilogie de textes écrits par Patrice Van Eersel pour l'Actuel Sommaire 57/58 Juillet/Août 1984. La raison pour laquelle j'ai décidé de publier cet article est son intemporalité. Même après vingt ans ces écrits continuent à clamer les bienfaits potentiels du bain flottant. Dans cette capsule, vous lirez différentes histoires faisant état des bénéfices d'une flotte dans la pureté de l'isolation. Mais si ces histoires peuvent attiser en vous l'enthousiasme et le désir de flotter, l'histoire la plus importante demeure la vôtre. En lisant cet article, permettez à cet enthousiasme, de prendre de l'expansion et allouez-vous de vivre votre propre expérience lors de votre prochaine flotte. Jusqu'à votre prochaine lecture, continuez à vous amuser dans ce monde libre.

Thibault Du Chéné à Bali, Indonésie

Tiré de l'Actuel Sommaire 57/58 Juillet Août 1984
Par : Patrice Van Eersel

John Lilly a inventé le caisson en 1953. Mais il a fallu attendre les années 70 pour que la chose se répande.

Au départ, Lilly, médecin et neurobiologiste, voulant comprendre *comment* et *où* l'esprit et le cerveau se rejoignent. À l'époque, une théorie à la mode prétend que si on le coupe de toute information sensorielle, l'individu, privé de sa nourriture psychique essentielle, s'endort rapidement. La conscience aurait besoin d'un *input* permanent pour fonctionner. Désirant vérifier cela, Lilly utilise d'abord un caisson de la Navy. Un machin vertical originellement destiné à l'étude des scaphandriers pendant la guerre. On y est entièrement immergé, avec un masque et un tube. C'est pas idéal, mais Lilly découvre tout de suite l'énormité de l'erreur. Loin de s'endormir, le system nerveux se réveille lorsqu'on l'isole de toute influence extérieure. Pourquoi? Il semble que sa "nourriture essentielle" ne lui vienne pas du dehors, mais du dedans.

Lilly prend vite goût au caisson. Il se met à faire des voyages intérieurs somptueux. Comme si, débarrassé du boucan sensoriel habituel, la conscience devenait sensible à la musique intérieure dans toute sa subtilité. Le soleil empêche de voir les étoiles en plein jour; pourtant elles sont bien là! Mais il faut attendre la nuit pour s'en rendre compte.

Lilly ne tarde pas à inventer le caisson horizontal beaucoup plus pratique, avec son eau chaude et salée. Mais il ne se décide à populariser l'engin que vers 1970. De grands personnages scientifiques, comme Gregory Bateson, viennent alors flatter chez lui à Malibu. Lilly se lie bientôt d'amitié avec un jeune informaticien du nom de Glen Perry, qui invente le premier caisson commercial. Ils appellent ça le *Samadhi*. Dès que John Lennon et Kris Kristofferson achètent le leur, le caisson se répand dans tous les Etats-unis. Aujourd'hui, il existe là-bas une bonne vingtaine de fabricants, et l'on ne compte plus les modèles de caisson différents. Des centaines de milliers d'Américains flottent régulièrement et plusieurs dizaines de milliers ont déjà un caisson chez eux. Les bienfaits du caisson sont véritablement incalculables. Mais c'est marrant: Il faut toujours des espèces de militants fous pour faire admettre un outil radicalement nouveau. En France, deux étudiants Strasbourgeois, Eric Biedermann et Patrick Schott, entendent parler du caisson en 1980 pour la première fois, dans un entrefilet D'Actuel signé Elisabeth D. Ils foncent aux Etats-unis, tentent de négocier avec des fabricants, renoncent, rentrent en France, trouvent un procédé original de fabrication – il faut une coque insonorisée et un système de pompe silencieuse avec filtre et thermostat. En y passant toutes leurs économies, ils sortent trois bêtes. De quoi ouvrir un premier centre Argos. On est à la fin de l'été 83. Là-dessus paraît l'article d'Actuel sur Lilly où l'on parle d'eux. Des gens appellent de toute la France. Ça y est, l'envie est dans l'air. En six mois, des centres s'ouvrent à Toulouse, Lyon, Montpellier, Grenoble, Marseille et Paris. Un septième se prépare à Briançon. Chaque centre est différent. Ici ce sont d'anciens marginaux, des artistes, la plupart des scientifiques, des médecins... La plupart se lancent dans le premier business de leur vie.

Pas facile. Il faut un local peu sonore, sinon, insonorisé, avec au minimum deux caissons. Chaque engin revenant à environ 40,000F. Il faut surtout créer une marche à zéro : qui donc aurait spontanément l'idée de venir dépenser son blé pour "s'isoler sensoriellement" dans une grande boîte à sardines? C'est quand même le comble : Nous passons notre temps à essayer d'éprouver des sensations fortes, à secouer nos sens anesthésiés et avachis – la frigidité étant considérée comme le mal absolu – et voilà que le fin du fin devient de ne plus rien sentir du tout! En réalité *sentir*, si. Au contraire. Mais de l'intérieur.

Parfois, la révélation est immédiate. En cas de souffrance physique par exemple. Un type souffre d'une mauvaise fracture du pied. En une demi-heure de caisson, la douleur a complètement disparu. Elle peut revenir plus tard, mais la décrispation est telle à chaque séance que le pied guérit à tout vitesse.

Dans un genre très différent, une jeune femme souffre d'angoisse depuis qu'elle a failli être violée. Dans le caisson, elle commence par s'affoler, persuadée qu'elle ne tiendra pas le coup. Mais, comme dans 99% des cas, la claustrophobie redoutée disparaît en quelques minutes. La jeune femme se met à flotter tranquillement. Un défile d'image commence dans sa tête. Aussi claires que si c'était vrai : Elle y est. Elle finit par revoir toute la scène ou elle a failli être violée, la scène qui empoisonnait sa vie. Elle la voit et la revoit. Ça la libère de ses angoisses.

Autre exemple, d'usager rapidement comble : un avocat qui vient se plonger dans l'obscurité chaude et silencieuse du caisson chaque fois qu'il a fini d'étudier un dossier et juste avant de rédiger sa plaidoirie. Sans y comprendre grand chose, il a constaté qu'en flottant, ses idées s'agençaient d'elles-mêmes et se combinaient sans effort. Un architecte fait la même constatation et vient flotter pour mieux visualiser le dessin de ses projets. Ça marche étonnamment. Autre résultat époustouflant, dans un genre encore très différent : un psychologue vient flotter "pour raison professionnelles". L'isolation sensorielle ça l'intéresse. Mais pour lui, ça reste connoté très négativement. Une vieille rumeur qui date essentiellement de la guerre de Corée : L'isolation sensorielle rendrait fou – C'est comme ça, disait-on, que les Nord-Coréens lavaient le cerveau de leurs prisonniers. Rumeur bidon. Non qu'on n'ait jamais essayé de se servir de l'isolation à des fins coercitives, mais la loi scientifique qu'on en tirait étaient fausse. On ignorait totalement, avant les travaux de Lilly, de Donald Hebb et de quelques autres, que l'isolation des cinq sens, en soi, ne rendait pas fou. Bref, ce psychologue vient flotter "pour voir", persuadé qu'il va flipper. C'est un dur, qui ne se livre pratiquement jamais et qui mène une vie sentimentale assez tourmentée.

Dès sa première séance de caisson, il se passe une chose tout à fait inattendue pour lui : Il est envahi par une vague d'amour pour la femme avec qui il sort depuis quelque temps et avec qui ça se passe plutôt mal. Il n'en revient pas. Quoi? Il est amoureux d'elle? Mais voilà que ce sentiment très chaud s'étend, peu à peu, dans son esprit, à l'humanité entière. Il n'a pourtant pris aucune drogue. Il est là, tout seul, dans son caisson, et néanmoins, il a la nette impression de ne faire qu'un avec l'ensemble de ses congénères. C'est la première fois qu'une chose pareille lui arrive. Plus tard, en essayant de trouver les mots justes, il dira : "C'était une expérience religieuse! Et pourtant je vous jure qu'il n'y a pas plus athée que moi! "

Capsule : 1(9) 6-03-6

Déjà, on ne compte plus les différents résultats du caisson : On en a vu qui s'arrêtaient de fumer, de boire, ou de se shooter, d'autres qui s'en servent pour maigrir, grossir, apprendre une langue, se guérir d'une phobie, améliorer leur rendement en sport ou en affaires... À première vue, une telle avalanche produit évidemment une réaction de méfiance. "Quelle salade veut-on encore me vendre?"

Dans la prochaine et dernière capsule de Patrice Van Eersel, nous prendrons connaissance de recherches scientifiques qui démontrent que c'est n'est pas juste une salade mais un outil miraculeux qui se manifeste dans la solitude des sens.