



les capsules

une publication d'Ovarium

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

Capsule : 1(5) 4-06-6

Trouver sa façon de flotter : quelle est la mienne?

Le bain flottant est un espace libre de toute stimulation et contrainte au corps et à l'esprit. À l'intérieur, il n'y a que vous sans les distractions environnantes. Vous êtes complètement libre. Que vous y soyez pour avoir la paix et la quiétude d'esprit, pour résoudre un problème, pour rêver ou encore pour atteindre un autre niveau de conscience; le bain flottant ouvre les portes de chacune de ces possibilités. J'ai eu la chance de discuter avec Lee Perry qui, avec son mari Glenn Perry, a fondé l'entreprise de bains flottants Samadhi. Lee et Glenn ont été les premiers manufacturiers de bains flottants pour le grand public. Dans cette entrevue, Lee parle de la signification du bain flottant ainsi que de la responsabilité des centres de relaxation d'offrir un espace de flotte libre et sans contrainte.

Q: Une des leçons que l'inventeur des bains flottants John Lilly vous a apprises est de ne pas programmer les gens. Qu'entendez-vous par la programmation?

R: Vous n'avez pas à influencer les gens; ils trouveront leur propre façon d'utiliser le bain flottant. Ceci implique de ne pas leur révéler ce qui va leur arriver. En tant qu'être humain, nous cherchons l'influence des autres. Si on nous dit que le temps passe très vite dans le bain flottant, qu'allons-nous penser? Nous allons attendre que le temps passe, nous allons avoir l'impression qu'il passe plutôt lentement pour finalement croire que nous ne flottons pas de la bonne façon.

Q: Mais la programmation peut être un processus très subtil. Simplement le fait d'être dans un centre de relaxation présuppose que les gens vont dans le bain flottant pour relaxer. Certaines personnes pourraient être choquées ou déçues si elles n'ont pas vraiment relaxé durant leur séance.

R: L'esprit humain fonctionne d'une façon telle qu'il analyse et ressasse toutes les idées qui lui sont suggérées. Et c'est exactement ce qu'il faut éviter lorsque nous vivons une expérience pour la première fois. Nous croyons et nous sommes programmés à croire que le bain flottant reflète son idée même. Le bain en tant que tel devrait être un espace vide. Et en y entrant l'esprit le plus vide possible, le mieux c'est. Pour nous, le moment où nos pensées cessent pour la première fois, est un événement glorieux! Cela devient un objectif pour les séances suivantes.

Par contre, pour un hypnothérapeute il serait bénéfique de « programmer » un patient dans un bain flottant. En offrant des suggestions à la personne, il peut la rendre plus réceptive à l'hypnose. Dans ce cas, la personne est venue pour être hypnotisée et le bain flottant est là pour l'aider. Mais si vous n'offrez que le bain flottant, il est plus juste de laisser la personne faire ce qu'elle veut, comme elle veut et c'est encore de cette façon que nous opérons aujourd'hui.

Q: Que faisons-nous dans un bain flottant?

R: À différentes périodes de ma vie, je fais des choses différentes. Présentement, je fais beaucoup de travail avec mes pieds à l'intérieur du bain. J'ai eu quelques ennuis aux pieds et aux chevilles donc je profite de mes séances pour faire des exercices.

Q: Comme des étirements?

R: Exactement. Avant de sortir du bain, je fais beaucoup d'étirements au niveau des chevilles, des pieds et de genoux. Une autre chose que je fais est d'alterner avec de la méditation active. Je me concentre sur une pensée précise et j'essaie de la garder le plus longtemps possible. J'ai aussi passé plusieurs années à faire le vide, le néant. Je considère le bain flottant comme une loupe qui met l'emphase sur ce qui se déroule dans ma vie. Si je travaille sur un problème en particulier, la solution semble plus évidente sans stimulation externe.

Comme je dirige une entreprise, j'ai une vie assez active. Il y a plusieurs projets sur lesquels je travaille et d'autres qui se dessinent à l'horizon. Avoir du temps libre est très utile pour moi. Lorsque je sors du bain flottant, j'ai souvent la solution à un problème précis. Je suis aussi une artiste et ma créativité est nourrie pendant que je flotte. Je sors avec de nouvelles idées, des mélodies différentes dans la tête. C'est merveilleux!

Q: Revenons à la programmation. Vous avez mentionné l'importance de ne pas influencer les autres. Mais qu'en est-il de l'autosuggestion? Les gens arrivent avec leurs attentes. Avez-vous des conseils pour diminuer ces attentes.

R: Oui, c'est une bonne chose à aborder. Surtout lorsqu'il s'agit de la première expérience en bain flottant.

Q: Avant ou pendant?

R: Les deux et après aussi.

Q: Pour une personne qui a flotté souvent, comment empêcher ses expériences précédentes d'influencer ses prochaines séances? Comment réduire ces attentes, comment entrer dans l'inconnu?

R: Bien, vous savez, Michael Hutchison donne simplement une commande : ARRÊTEZ! Il travaille de cette façon. Je veux dire que plus souvent vous flottez, le plus facile ça va être pour vous de trouver des techniques pour limiter ces attentes. Certaines personnes font un peu d'exercice physique et bougent leur corps rapidement. Pour d'autres, ils se fixent un objectif : « aujourd'hui, je ne penserai à rien ». La question que vous posez est celle qui a que des réponses individuelles. Nous avons tous et chacun notre façon d'aborder ce que nous voulons. Et ces façons sont aussi différentes les unes des autres.

Q: C'est pour cette raison que la programmation n'est pas productive puisqu'elle empêche les autres d'avoir leur propre approche.

R: Exactement, parce que nous avons nos méthodes individuelles. Vous avez la chance de découvrir votre méthode à l'intérieur du bain flottant. Et quelle est ma méthode? Bien, si vous ne prenez pas la peine de le chercher, si vous vous tracassez durant toute la séance, vous ne pourrez pas la trouver.

Q: Et vous êtes seul dans le bain.

R: En effet, il n'y a personne d'autre que vous, personne d'autre à blâmer. C'est quelque chose que John Lilly a abordé dans ses travaux.

Q: Je parlais à une de mes amies dernièrement. Elle a souvent flotté durant une période de huit semaines et elle m'a dit qu'elle était déçue, qu'elle n'avait pas eu d'expérience mystique et que c'est ce qu'elle désirait le plus. Elle a trouvé le bain flottant relaxant et apaisant mais sans plus.

R: Des fois pour se rendre où l'on veut, on doit ne plus désirer s'y rendre.

Q: C'est une chose difficile à faire

R: C'est même très difficile à faire. Je me rappelle d'une visite chez la mère de Glenn qui était Méthodiste. Elle passait beaucoup de temps à l'église et aux activités de l'église. Vers la fin de sa vie, elle a dit : « je suis tellement déçue de ne jamais avoir eu d'expérience mystique ». Je crois qu'elle a utilisé le terme expérience religieuse. La ligne est tellement mince entre aller vers ce que vous voulez et la façon dont vous y allez. Alors le bain flottant vous détend assez pour vous aider à oublier que vous « devez l'avoir ». Et c'est vrai pour tout. C'est cette attitude de « je dois avoir » qui nous freine. C'est quand on doit l'avoir que l'on ne peut pas l'avoir parce que ce n'est pas comme ça que ça fonctionne

Q: Pouvez-vous parler un peu du relâchement?

R: Je pourrais mais ce n'est pas facile. Lâcher prise, relaxer soudainement n'est pas requis. Il y a beaucoup de traditions qui préfèrent la méditation à la relaxation. Mais c'est difficile. Parfois je crois que l'on peut avoir un « moment », comme pour un musicien par exemple. Il y a un groupe qui joue. Nous jouons un accord, nous sommes présent, l'accord est parfait et nous sommes en harmonie. On se dit que cela se produira plus souvent si on pratique ensemble. Nous devons apprivoiser ce territoire. Nous devons nous y sentir à l'aise. Cela semble être un peu la recette. Tout le monde le sait. Regardez les enfants. Ils peuvent lâcher prise si facilement. Mais nous sommes éduqués, formés et nous devons l'oublier. Nous devons désapprendre et pour ce faire devons travailler très fort mais cela en vaut la peine.