



# les capsules

une publication d'Ovarium

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

**Capsule : 1(8) 5-30-6**

## **Les Bains Flottants : A la découverte des espaces privilégiés de la relaxation intégrale**

Dans les premiers dépliants de l'Ovarium on pouvait retrouver un article par Patrice Van Eersel pour une revue nommée Actuel Sommaire, numéro 57/58, Été 1984 décrivant le bain flottant. Dans cette capsule nous partageons cet article avec vous. Lors de votre lecture, il vous sera possible de voir les nombreuses couleurs que peut prendre l'expérience du bain flottant. À travers son écriture Patrice partage avec le lecteur sa première expérience du bain flottant. Cet article vous permettra de rêver de tous les bénéfices du bain flottant mais encore plus important, il n'y a aucune restriction sur votre propre expérience qu'elle soit similaire ou tout à fait différente à la sienne. Prenez du plaisir. Thibault

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

On m'avait dit : "tu t'allonges là-dedans, en cinq minutes ton corps se relaxe tellement qu'il te donne l'impression de se dissoudre, et tu t'envoies. Un vrai oiseau!" J'ai essayé dès que j'ai pu et je ne peux plus m'en passer. Je ne suis pas devenu un oiseau, ça non. Ça a donné tout à fait autre chose. Il y a autant d'entrées dans l'océan intérieur qu'il y a de voyageurs en caisson.

### **Le caisson**

Quel nom trivial pour ce vaisseau magique. Les Américains, qui l'ont inventé, disent *floatation tank*. Tout aussi mastoc. Le caisson à isolation sensorielle est pourtant l'une des machines les plus douces que l'homme ait inventées. Elle ne te touche pas. Elle t'effleure à peine. Elle n'intervient pas *activement* dans ton jeu, comme le font d'habitude les machines. Elle laisse ton cinéma se dérouler tout seul, indépendant. Elle n'agit que par défaut.. Elle te libère. Le caisson te libère de tes sens - C'est déjà fou. – Mais il te libère aussi d'une force considérable qui pèse sur toi vingt-quatre heures sur vingt-quatre en t'écrasant les épaules. Une force qui occupe 90% (je dis bien 90%) de toute l'énergie de ton système nerveux central, bien que tu n'en aies généralement pas conscience : la pesanteur, la force de la gravité. Et c'est ça qui te frappe le plus, quand tu flottes la première fois.

Alors que toi, évidemment, tu étais obubile par l'histoire des cinq sens. Tu te demandais surtout ce qui se passait quand on ne voit plus, qu'on n'entend plus, qu'on ne sent plus, ne goûte plus, et qu'on ne... qu'on ne sent plus (avec la peau, quel court-circuit radin et nul de la langue française), bref quand tous les tuyaux à sensations sont fermes... Mais comment es-tu tombe sur ton premier caisson?

Je ne savais même pas à quoi ça ressemblait. Où pouvait-on "flotter"? Je ne savais fichtre rien. J'ai été très surpris de tomber sur mon premier caisson au laboratoire de psycho-physiologie de l'université de Stanford, en Californie. Très bêtement surpris, faut-il ajouter, parce qu'à cette époque, 1981, des centaines de laboratoires scientifiques américains se servaient déjà du caisson à isolation sensorielle. Pour quel usage? Un livre entier suffirait à peine à faire la liste exhaustive des utilisations possibles de la bête, aussi bien en recherche pure, en biochimie par exemple, qu'en médecine clinique, dans les recherches sur le sommeil ou sur les ondes cérébrales, ou sur les changements comportementaux, en particulier pour des désintoxications, mais également pour aider les os à se recoller, pour rééduquer les dos brisés et les membres paralysés de toutes les victimes de la terrible force de gravité, la force des forces. Celle dont Einstein nous a appris qu'elle était synonyme d'espace-temps.

Bref, les psycho-physiologistes de Stanford me firent un grand numéro. Sans m'inviter, hélas, à flotter moi-même dans leur caisson expérimental. Au moins, je savais à quoi ça ressemblait. Une grande baignoire, recouverte d'un cockpit opaque et insonorisé, avec trente centimètres de flotte, maintenue en permanence à la température de la peau (environ 35 degrés Celsius), et tellement salée que tu flottes là-dedans comme dans la mer Morte. Les Chercheurs de Stanford avaient ajouté à leur caisson un écran vidéo et une sono. Ils disaient que ça permettait de fulgurants progrès. Progrès en quoi? en tout. En sport, en business, en épanouissement sexuel ou spirituel. À l'époque, tout cela m'échappait totalement et je me méfiais un peu du zèle invraisemblable de ces jeunes chercheurs américains, un pied encore au collège et l'autre tellement sur de lui, déjà, dans le fric et les affaires. Moi, ce que je voulais, c'était flotter. « No problem », me dirent-ils, indulgents : Ça faisait bien deux ans qu'il y avait des centres à caissons un peu partout aux États-Unis, et je n'en savais rien.

Vingt dollars de l'heure. Dans une sorte de sauna très zen. Tu es seul dans la pièce. Tu baisses la lumière à l'extrême. Tu te dépasses, tu prends une douche et, hyper-intrigue, tu rentres dans la boîte.

Assis, tu as de l'eau jusqu'au nombril. Ni chaud, ni froid, moins gluant que la mer morte. Tu fermes le cockpit et tu te retrouves dans le noir absolu. Alors tu

t'allonges, lentement, sur les dos et... Wow ! tu flottes ! mais comme un bouchon ! il y a bien cinq centimètre de ton corps qui dépassent de l'eau. Ton visage et tes orteils sont au sec. Mais tes oreilles, elles, se retrouvent automatiquement sous l'eau. Wooooosh ! te voila livre au bruit farineux du silence.

Première sensation, l'impression de glisser à une vitesse vertigineuse sur le côté ou en arrière, comme en tangente sur la courbure d'une chute d'eau. L'impression de surfer, qui devient véritablement grisante quand tu sais la contrôler. Je ne sors pas de mon corps (d'autres y parviennent très vite, on verra ça), au contraire : Je m'amuse comme un fou à lui donner des formes insensées. Des formes ! Oui, dans le caisson, tu ne sais bientôt plus faire la part de ce qui est physique (ce que tu as l'habitude d'appeler le réel) et de ce qui est psychique ( ce que tu appellerais plus volontiers *fantasme* ou *jeux de l'imaginaire*). La coupure corps-esprit disparaît – pourtant tu es a jeun ! tu te mets à danser dans la flotte, tout en imaginant que tu es en caoutchouc, que tu prends toutes les formes, et tu finis par ne réellement plus savoir quelle est ta forme. Il n'y a plus de messages extérieurs. Seuls comptent les impressions internes, et de l'intérieur, tu peux très bien sentir que tu as la forme d'un tableau de Picasso.

Tu t'amuses comme un môme, sans te douter une seconde de l'ampleur des découvertes que les scientifiques sont en train de tirer, justement, de cette caractéristique géniale du caisson.: on y prend conscience, sans le moindre effort, des rapports biaisés entre l'esprit et la matière. Biaisés parce que qu'en fait, il s'agit d'une seul et même entité, la réalité est une.

Envie de goûter l'eau? Pas salée. Plutôt vaguement amère. Du sel d'Epsom, bien connu des Anglais qui en vendent depuis des siècles en pharmacie : c'est du sulfate de magnésie. Un kilo par litre, ou quelque chose comme ça. Attenzione : Une goutte dans l'oeil et tu pleures pendant cinq minutes, ça pique. Faudra inventer un autre produit. Bernard Vermeersch, du *13 en forme*, un des premiers centres à avoir ouvert en France, m'a parlé d'un produit miracle, dans lequel on pourra plonger la tête. Mystère. Pour le moment, le sel d'Epsom est imbattable : On peut rester là-dedans pendant huit heures sans s'abîmer la peau.

Ma première heure de caisson passe à toute vitesse. Le temps se déforme autant que l'espace. Le plus surprenant, c'est peut-être en sortant, quand tu te regarde dans la glace : une heure en caisson semble autant ne reposer qu'une course en haute montagne suivie d'une longue nuit de repos dans les alpes.

À continuer dans la prochaine capsule.