



**Antoine BIOY**

*Université de Paris 8 et Ipnosia, St-Denis*

**Email:** [antoine.bioy@gmail.com](mailto:antoine.bioy@gmail.com)

## Conscience de soi et autohypnose en impesanteur : premiers pas

Le Centre National d'Etudes Spatiales (CNES, surnommée « la NASA française ») via son « observatoire de l'espace » a lancé en 2018 leur 1<sup>er</sup> appel à candidatures « Recherches en Sciences Humaines », remporté par nous. Le projet proposé était l'étude de la conscience de soi à partir de la méthode hypnotique et de la pratique de l'autohypnose lors d'un vol en impesanteur, initialement conçu pour entraîner les spationautes à l'apesanteur. Le vol a eu lieu en octobre 2018, avec aux commandes Thomas Pesquet. Résumé du propos :

Le projet consistait à explorer la notion de « conscience de soi » dans des environnements où les sens sont modifiés, pour ne pas dire altérés. Les ressentis corporels constituent le socle principal de cette « conscience de soi », que se passe-t-il alors lorsque le corps perd ses repères, oscillant en l'occurrence entre 0G (apesanteur) et 2G (double de la gravité) ? Il ne s'agit pas seulement d'une curiosité intellectuelle : cette « conscience de soi » intervient dans les processus psychologiques et de la personnalité, autrement dit dans les facteurs d'équilibre de toute personne. Les conclusions pourraient donc servir notamment dans des pratiques de l'hypnose auprès de patients atteints de troubles neurologiques ou psychiatriques touchant à leur vécu identitaire. A plus longue échéance, et c'est bien là l'intérêt du CNES, ce type d'études permet d'anticiper les répercussions des vols spatiaux voire des séjours prolongés dans l'espace sur la vie psychique des spationautes.

Nous aborderons la préparation nécessaire dans le cadre de l'hypnose et les adaptations nécessaires qu'il a fallu mener durant le temps du vol. Concernant les données, le recueil suit une méthodologie qualitative et phénoménologique à partir d'enregistrements audios, dont l'analyse est en cours. Quelques éléments néanmoins : l'impesanteur est un milieu propice pour des trances hypnotiques assez régressives et souvent profondes. La « conscience de soi » est fortement mise à mal durant ces temps de variation de la gravité, et cela demande un effort important pour que le psychisme trouve une solution pour sortir de l'impression d'être un corps tour à tour morcelé (2G) et évanescant avec perte de contrôle (0G). La réalisation d'une tâche attentionnelle est une solution possible, mais sans doute aussi provisoire. Une adaptation psychique est requise pour ne pas « perdre la tête » en même temps qu'elle semble s'envoler ! Cette recherche – la première du genre – appelle de nouveaux développements, tant la rencontre hypnose / études spatiales s'affirme comme féconde.