

La méditation contre les douleurs

Réflexions diverses-avril 2019

Par Jacques Vigne

Etymologies : aux racines de la douleur et souffrance.

- En vieux français, le terme « doloir » qui signifie hache, est proche de douleur, en latin *dolare* signifie donner des coups (de hache pour tailler le bois) et *dolere* « se prendre des coups », donc souffrir. Une manière de donner du sens à la douleur est de comprendre qu'elle nous sculpte et peut produire en nous comme une belle statue de bois. La douleur psychique, quant à elle, est reliée à la perte, au deuil, et ce terme même venant du latin *dolus* est de la même racine.
- En allemand, *der Schmerz*, la douleur, vient de la racine indoeuropéenne qui a mené par exemple au sanskrit *mrinati*, il broie. C'est la même racine que *mortier*, le lieu où l'on broie ou encore la substance qui y a été broyée. Par le grec, on trouve de la même racine *marasme*, l'état dans lequel on se trouve quand on a été broyé. Cette origine est proche de la racine *mer*, mourir.
- Un autre terme en allemand pour souffrance est *Leiden*, c'est la même racine que *Leiter*, *leader* en anglais, celui qui dirige. La souffrance dirige notre conscience, et il n'est pas si facile d'échapper à ses directives...
- Le terme souffrance vient de la racine *behr*, porter, donc « porter par-dessous », supporter. Cette souffrance peut nous enfermer comme dans un cercueil, une « bière » un terme qui est de la même racine, ou au contraire devenir une offrande, un autre terme qui est aussi de la même racine. Si au lieu de chercher à refouler la souffrance « par-dessous » et ne plus la voir, on la regarde en face (ob-), à ce moment-là elle devient offrande, elle est utile au développement de la conscience. Et cela décidera de notre bonne fortune, de la même racine aussi, au sens de ce qui est apporté par le sort.
- Le terme anglais pour douleur est *pain*, comme la peine en français : c'est la même racine que *punition*, au sens de ce qu'on doit payer, et aussi que « penaud ». C'est comme si la « location » de notre logement dans un corps humain amenait tôt ou tard à un paiement, et que, lorsque nous devons nous en acquitter, nous nous retrouvons tout penauds.
- Une douleur forte et continue a tendance à s'installer au centre de notre psyché, *das Leid* (le chagrin) ou *das Leiden* (la souffrance) devient *der Leiter* (le leader), nous l'avons vu. Elle réclame notre attention, ce qui correspond à une intensification du système sympathique. On sait par ailleurs que la méditation profonde, voire l'extase, est très liée à une co-stimulation des systèmes sympathique et parasympathique. On peut donc considérer la douleur comme une demi-extase. Pour parvenir à l'extase complète, il ne reste plus qu'à intensifier en même temps le parasympathique, c'est-à-dire à se relaxer complètement. Bien sûr, cela n'est pas si facile, mais c'est à long terme la voie de sortie des phénomènes de souffrance, la lumière au bout du tunnel. Nous parlons ailleurs dans

ce livre de l'exemple d'un moine zen qui venait de se guérir d'un abcès au dos terriblement douloureux. Il le regrettait presque, car il témoignait que, pendant cette période de souffrance intense, il avait pu bénéficier d'un long *satori*, d'un état d'absorption continu. Considérée du point de vue non plus neurologique, mais biochimique, la douleur libère les endorphines, et plus la douleur est continue et importante, plus la libération des endorphines le sera, avec leurs effets positifs que sont la concentration et la joie intérieure, aussi paradoxal que cela puisse être dans ce contexte. C'est une expérience commune chez les mystiques chrétiens d'éprouver la joie de la résurrection tout en méditant sur la crucifixion du Seigneur. Pour revenir au schéma de base, la première correspond à la stimulation du parasymphatique, la seconde du sympathique, et c'est justement l'association des deux qui induit l'extase.

- Les deux termes les plus courants pour exprimer la notion de douleurs et souffrances en allemand sont *der Schmerz* et *das Leiden*. Même si *der Schmerz* n'est pas scientifiquement de la même racine que *der Schmer*, la graisse, et *schmieren*, graisser, (cf anglais *smear*, enduire) les deux mots sont intimement associés pour une oreille germanique. La douleur est quelque chose qui nous enduit, comme une glue dont il est difficile de se débarrasser. On retrouve là l'idée fondamentale des jaïns, il y a déjà 25 ou 30 siècles, qui décrivaient le mauvais karma comme une substance subtile qui nous collait à la peau. Dans ce sens aussi va l'hindouisme à sa manière : il insiste sur le bain dans la rivière sacrée comme action religieuse, pour nous libérer des karmas qui nous engluent. Là encore, on a une belle indication de la complémentarité des contraires ! Que fait-on pour soulager une douleur, on passe du baume, de la crème, et cela est exprimé familièrement en français quand on dit qu'on a consolé la souffrance de quelqu'un en lui « passant de la crème ». Ainsi, le travail consiste à pouvoir changer la polarité de la « crème-douleur » et à la transformer en crème qui guérit. Cette capacité d'inversion vient de notre conscience profonde, de la grotte du cœur. Signalons en passant que le mot d'ancien français pour grotte est « la baume », comme la Sainte-Baume près de Marseille ou Marie-Madeleine est censée avoir vécu. Ainsi, on fait sortir de la « baume du cœur » la capacité de changer l'enduit douloureux en baume salvateur. Dans ses sens courants, *der Schmerz* représente surtout la douleur physique, mais aussi les états psychiques qui l'accompagnent : amertume, colère, anxiété. Toutes ces qualités associées sont comme un enduit qui recouvre notre véritable nature de conscience bonheur.
- De façon intéressante, le mot souffrance a une étymologie identique au terme soulagement. Dans les deux cas, il s'agit de supporter, mais aussi de soustraire, de « tirer en dessous ». La souffrance tire en dessous notre énergie de conscience, le soulagement « tire en dessous » la souffrance elle-même... Les deux forment comme un couple et sont parfois orageux dans leurs relations, mais restent ensemble la vie durant ! Les deux sont en miroirs, comme la gauche et la droite du corps.

L'autre mot allemand pour douleur, nous l'avons dit, est *das Leiden*. Il est lié indissociablement à *die Leidenschaft*, la passion, comme si la passion psychique était la compagne, l'égérie du mal physique. En général, ce terme est associé à la douleur, au rejet, à ne pas pouvoir souffrir quelqu'un, mais aussi à l'enthousiasme comme dans l'expression *leidenschaftlich eingemommen*, « pris passionnément par quelque chose », c'est-à-dire enthousiaste à propos de quelque chose. Ceci nous amène à une notion très importante, bien mise en avant par le tantrisme : dans les facteurs d'affliction, dont la

douleur physique et la passion psychique, il y a une énergie déguisée. L'énergie est une déesse, et le pratiquant cherche à la voir nue. À ce moment-là, comme dans le cas d'un fil électrique à nu, il pourra bénéficier directement de son courant. Pour les pratiquantes femmes, elles pourront voir cette énergie nue, non plus comme la Shakti ou la Dévi, mais comme Shiva lui-même. Certes, celui-ci peut détruire par colère en ouvrant son troisième œil avec un cône de flammes qui en sort pour réduire en cendre ses ennemis, mais dans l'ensemble, il porte bien son nom de Shiva, bon, ou de *Bholanath*, « le Seigneur du bien ». Son énergie pénètre tout, y compris les moindres détails de notre quotidien, c'est dans ce sens qu'on l'appelle *Nimneshwar*, « le Dieu des petits riens ». C'est ce nom étonnant et intéressant de Shiva qui a donné à l'auteure indienne Arundhati Roy le titre d'un de ses livres « Le dieu des petites choses » qui a été honoré à son époque par le *Booker Prize*. Pour revenir à l'allemand, ici non plus sous forme d'étymologie scientifique, mais de résonance poétique, on ne peut pas manquer l'association entre *leiden*, souffrir passionnément, *kleiden*, vêtir et *verkleiden*, déguiser. On revient à cette idée de la douleur-souffrance comme déguisement de l'énergie fondamentale. On cessera d'être pris au jeu quand on cessera d'être " pris au je".

Dislocation et réunification

- Une autre façon de récupérer et transformer l'énergie du morcellement induit par une douleur intense et prolongée est la notion traditionnelle de sacrifice. D'après les védas, l'ancien maître des dieux *Prajapati*, quand il a présidé à la création du monde, a fait un sacrifice où l'animal a été coupé en morceaux. C'est en reconstituant les parties de l'animal et en lui redonnant vie que le monde a été créé. Le sacrifice-morcellement de la douleur (la racine même de douleur signifie, nous l'avons vu, « morceler ») a ainsi le pouvoir de faire passer d'un monde ancien à un monde nouveau, c'est certes une destruction, mais aussi une re-création. La sagesse est de ne pas pleurer sur le passé et de s'orienter vers le monde nouveau en cours d'apparition. Pour dire la même chose en d'autres termes, il s'agit de ne pas se focaliser sur le découpage, mais sur le recollage. C'est le côté crucifixion-écartèlement de la douleur, qui mène, à une résurrection si on sait la gérer « du fond de son cercueil » comme le Christ lors du Samedi-saint, c'est-à-dire avec une stimulation parasympathique intense. On parvient ainsi à une nouvelle remise en mouvement qui dégèle et fait circuler les fixations-crucifixions de la souffrance, comme les blocs de glace d'une rivière gelée se remettent à bouger et à circuler lorsqu'une brise de printemps survient. Dans le Zen aussi, on recommande de voir sa vie, et sa douleur donc, « du fond de son cercueil ». Ceci est radicalement relaxant...
- Quand la douleur est forte et relativement continue, on en arrivera à un point où on a l'impression que le corps craque. Cette perspective crée une panique chez la plupart des gens, car elle réveille l'angoisse de morcellement psychotique. Cependant, il y a une manière d'inverser ce phénomène en voyant cela comme un processus d'endormissement. Effectivement, quand on s'endort, le schéma corporel part en morceaux en quelque sorte, avec des sensations de membres qui flottent dans l'espace. Comme cela est associé à une

mise en sommeil dont nous avons bien besoin, ce type de morcellement qu'on appelle hypnagogique, est vécu comme très agréable. De même qu'il y a beaucoup plus de liens qu'on ne pense entre plaisir et douleur, il y a beaucoup plus de points communs qu'on ne l'imagine entre le morcellement physiologique au seuil de l'endormissement et celui pathologique et plein de souffrances lors d'un début de psychose ou en cas de douleur forte.

- Dans une autre image, on peut comparer la douleur à un trou noir : effectivement, elle absorbe ces étoiles que sont les sensations comme des petites parcelles de nourriture avec sa force de gravité. Cependant, comme le dit la nouvelle astrophysique, un trou noir est aussi le lieu d'origine de « tunnels » pour accéder à d'autres univers. Dans notre analogie, de l'intérieur même de la douleur forte et continue, on trouve des « tunnels » qui nous mènent à cet autre univers qu'est l'extase, ce bonheur intense et paradoxal qui nous permet justement d'aller au-delà de la douleur.
- On sait que la douleur nous empêche de dormir, ainsi, l'antidote consistera simplement à la prendre comme oreiller. Si on « s'endort dessus », l'intensification sympathique du mal lui-même sera rééquilibrée par la stimulation parasympathique de la relaxation puis de l'endormissement, et, comme on l'a vu, cela nous mènera à un type d'extase, qui sera en fait éminemment thérapeutique.
- *La douleur comme prédateur* : Depuis des centaines de millions d'années, les animaux inférieurs et jusqu'à un certain point les animaux supérieurs dans l'évolution des espèces recourent au mécanisme de la mort feinte. Quand le prédateur approche, ils feignent d'être morts et ainsi, souvent, le prédateur s'en va. En effet, celui-ci a essayé dans sa jeunesse de manger des cadavres d'animaux et se souvient avoir été très malade, et donc d'instinct, il évite de renouveler cette expérience. La visualisation-méditation dans ce cas est de considérer donc la douleur comme une sorte de tigresse, et soi-même comme un petit animal qui fait le mort, cela étant sa seule chance d'éviter d'être dévoré. La difficulté bien sûr est de réussir à bien faire le mort, mais avec l'entraînement, on y arrive. Cela revient en quelque sorte à jouer à l'aïkido avec la douleur. Au fond, celle-ci nous fait peur parce qu'elle nous rappelle notre mortalité. Si on accepte complètement cette forte douleur en faisant justement le mort, c'est comme si on utilisait son énergie pour la catapulter et la faire verser, et ainsi s'en débarrasser. C'est ce genre de prise de conscience pratique qui a amené une auteure américaine, Darlene Cohen, à intituler son livre sur son approche à propos de la douleur : « Mettre la souffrance à l'envers », tout comme on retourne un vêtement. Le sous-titre est « une approche zen pour vivre avec la douleur physique et émotionnelle ». Elle-même a souffert d'une polyarthrite rhumatoïde invalidante et douloureuse tout en essayant de pratiquer la méditation zen, et ses intuitions en vue d'une auto-thérapie ont à la fois la profondeur de la tradition et le savoir-faire concret de la personne qui est passée au feu de l'épreuve.¹

¹ Cohen Darlene *Turning Suffering Inside Out - A Zen Approach to Living with Physical and Emotional Pain*. Shambala, Boston and London, 2002.

- Depuis toujours, l'être humain a cherché des solutions pour sortir de la douleur physique comme de la souffrance psychique. La transe a été la réponse des religions préhistoriques et représente encore actuellement celle du chamanisme. Dans des stades plus évolués, la transe physique s'est transformée en transe hypnotique de l'absorption méditative. A l'origine, la douleur était associée à la présence et l'action des dieux, puis à la présence et aux épreuves envoyées par un Dieu unique. Toutefois, ce point de vue était parfois remis en question de l'intérieur même de cette tradition monothéiste. Par exemple, un sage juif souffrait considérablement d'une maladie qui allait l'emporter. Ses amis rabbis sont venus lui donner les « consolations de la religion » en lui suggérant que le Dieu tout-puissant n'envoyait de fortes douleurs qu'à ceux qu'il aimait particulièrement. Sur ce, le sage a joint les mains et s'est exclamé : « O Dieu, cesse de m'aimer autant ! »... Par ailleurs et en parallèle, des mouvements qu'on peut considérer laïcs se sont développés déjà depuis longtemps, par exemple le jaïnisme et le bouddhisme dans le sous-continent indien. Le bouddhisme en particulier dans sa présentation des choses représente un retour très direct à la réalité de base : nous avons besoin de trouver des moyens de dépasser la souffrance. Quels sont-ils : les explications se centrent là-dessus en laissant de côté la perspective d'un salut provenant d'une entité extérieure, et débouchent sur ce qui est avant tout une psychologie spirituelle.
- L'interprétation altruiste de la douleur est à prendre sérieusement. Dans le bouddhisme tibétain, c'est la méditation du *chöd* où on laisse son corps être morcelé, comme dans le cas d'une douleur intense et prolongée selon ce que nous avons dit, mais en plus, on l'offre aux esprits avides et affamés pour qu'ils puissent se nourrir. Dans le christianisme, la douleur est considérée comme une association aux souffrances rédemptrices du Christ sur la croix. Certes, on peut discerner des traits religieux très primitifs dans cette image d'un Dieu Père tout-puissant qui a besoin de boire le sang de son propre fils pour être momentanément apaisé, comme un dictateur vengeur et coléreux qui aurait besoin régulièrement de victimes pour calmer temporairement sa rage. Malgré cette base de compréhension très primitive dans une religion qui cherche par ailleurs à être évoluée, il y a un fond sensé dans l'idée d'interpréter une souffrance qui a tendance à nous enfermer sur nous-mêmes comme une forme de don aux autres. La générosité est fondée sur l'idée qu'on est capable de lâcher quelque chose pour le donner à l'autre. Quand on souffre, il faut lâcher beaucoup de choses, d'où l'association naturelle avec le don à l'autre. Repris dans un contexte laïc, le don à l'autre que nous pouvons effectuer en passant à travers la douleur et la souffrance, peut se comprendre à de multiples niveaux : déjà, si on donne soi-même l'exemple de la sérénité dans l'épreuve, les plus jeunes, ou même les plus âgés qui ont peur de la souffrance et de la mort, seront rassérénés. En plus, on développera davantage de compassion et d'empathie pour ceux qui souffrent. Sinon, on peut être pris par l'orgueil en prétendant qu'on a tout compris de la psychosomatique, des régimes et des styles de vie sains – tout cela seulement parce qu'on n'est pas encore tombé sérieusement malade...
- Une méditation profonde et efficace est fondée sur la complémentarité des méditations d'observation et de focalisation, comme les deux jambes d'un marcheur ou les deux ailes de l'oiseau. Ceux qui sont uniquement formés aux méditations dites de pleine conscience ou au zen, peuvent avoir tendance à devenir dogmatiques dans leur approche, et à négliger l'effet puissant des méditations de focalisation. Pourtant, ils reviennent à cette focalisation quand ils acceptent l'importance de trouver un lieu de refuge, qui peut être un

peu différent selon les traditions dans sa localisation corporelle. Pour le zen, ce sera le *hara*, pour le bouddhisme theravada, la respiration naturelle et consciente, pour les traditions dévotionnelles, ce sera le plutôt le cœur, pour le Raja yoga et la voie de la connaissance, plutôt le troisième œil. Pour toutes les traditions, la relaxation et l'abandon servent de refuge fondamental. Même si cet abandon est exprimé par rapport à un divin personnel, il revient en pratique à un lâcher prise du souffle et donc à un retour à la respiration naturelle. Celle-ci est et restera un lieu de refuge fondamental.

- « Le refuge » bien connu dans les traitements d'acupuncture est la zone symétrique à celle de la douleur. Par exemple, si on a une douleur à l'épaule droite, on se concentrera sur l'épaule gauche. Pour ce faire, si on pratique avec la posture des mains classiques en méditation, on peut amener les pouces de lumière qui se touchent aussi au centre de la zone à stimuler. On peut aussi imaginer un soleil ou une flamme au milieu de cette zone. On peut également inspirer et expirer par cette zone comme on le ferait à travers un mouchoir. Si on veut, de plus, transformer la douleur en expérience de yoga, il suffira par exemple de se représenter les deux pouces de lumière avec la racine de l'un au niveau de la douleur et la racine de l'autre au niveau de son symétrique, et de visualiser leur point de contact dans l'axe central un peu au-dessus. Cela induira comme une confluence de deux rivières dont le courant continuera à monter jusqu'au troisième œil. Là, le feu de la connaissance consumera le « petit bois » de la douleur et le transformera en chaleur et lumière, c'est-à-dire du point de vue profond, en altruisme et attention, en bienveillance et vigilance. C'est ainsi que ce qui peut paraître au début un déchet du fonctionnement corporel, c'est-à-dire la douleur, se transformera en occasion de progrès spirituel. Les différentes voies spirituelles tournent autour de cette loi, celle qui l'exprime peut-être le plus directement et systématiquement est celle du *lojong*, le « changement d'attitude de l'esprit ». Il s'agit d'une école de spiritualité, une pratique du Moyen Âge tibétain, qui est toujours très suivie actuellement.
- La douleur remet le mental dans un fonctionnement « conique », la méditation fait revenir à un fonctionnement sphérique. Ceci nous amène au point suivant :
- La douleur est unie, pesante. Plus précisément, c'est la première pièce d'un puzzle à reconstituer ; grâce à la méditation, on peut compléter tout le reste pour en arriver à une vision globale du corps et de l'esprit, la fixation douloureuse ne représentant alors que la première pièce du puzzle. Par le fonctionnement global, sphérique comme nous l'avons dit, la fixation « conique » du mental sur la douleur est dépassée et résolue, on arrive à passer de la première pièce isolée du puzzle au puzzle complet.
- Une douleur intense et prolongée a tendance à occuper tout l'espace de l'esprit comme la lumière du soleil envahit le ciel entier. Si on s'abandonne à celle-ci comme à un bain de soleil, on rentrera dans un état profond. Le soleil correspond à l'attention, et donc au sympathique, le bain de soleil à la détente, et donc au parasympathique : on retrouve ainsi une situation de co-stimulation qui mène à l'enstase, c'est-à-dire une extase tout intérieure, induite par une compréhension profonde plutôt qu'une dévotion à une divinité externe. Le terme a été forgé par Mircea Eliade quand il discutait le samadhi du yoga
- Comme l'acouphène, la douleur peut être considérée comme un rappel : c'est un tigre qu'on apprend à chevaucher. Quand on réussit à chevaucher le tigre, on devient aussi

capable de « boire le lait de la tigresse ». Il s'agit d'un exploit attribué aux yoguis des temps anciens. Symboliquement, cela veut dire, du point de vue de la conscience-énergie, qu'on peut se nourrir de cette douleur qui au début n'était que bonne à nous déchieter.

- Même dans la grisaille de la douleur chronique, on a le droit de profiter de distractions, comme le fait un être humain normal. Mon maître spirituel, Swami Vijayânda, méditait depuis environ 70 ans quand il s'est aperçu qu'il aimait bien lire Tintin. On lui a donc offert toute la collection petite à petit, qu'il redonnait ensuite à de jeunes enfants. Il disait que lorsqu'il lisait Tintin, il oubliait tout. Et comme il souffrait d'une ostéoporose grave de la colonne vertébrale, une pathologie connue pour être très douloureuse, il devait effectivement beaucoup oublier. On connaît dans la littérature médicale les guérisons par le rire, par exemple en passant des films comiques à des gens qui ont des douleurs rhumatologiques importantes. Un des mécanismes probables en est la libération d'endorphines et d'ocytocine, mais il doit y en avoir bien d'autres, la biochimie du cerveau étant quelque chose de complexe. Quand je repasse dans ma tête les professeurs de médecine que j'ai eus pendant mes études, je n'en vois guère qui auraient recommandé la thérapie par le rire... Ils étaient bien trop sérieux. De plus ils auraient certainement eu peur que leurs patients ne les comprennent pas. Et pourtant, cela marche jusqu'à un certain point. Il s'agit d'approfondir cette thérapie pour dépasser le gros rire qui peut certes avoir un effet de soulagement momentané, puis d'aller vers la dimension subtile et stable de l'humour fondamental vis-à-vis de notre condition humaine. Si on pratique le sourire au point qu'il devienne dissous dans l'atmosphère, ce seront les douleurs physiques et les souffrances psychiques qui seront aussi dissoutes. C'est ce qu'on appelle parfois dans la tradition sanskrite *atta hamsa*, le rire cosmique. D'où une nouvelle Béatitude, qui aurait pu être énoncée par Lapalisse : « Bienheureux les heureux, car ils ne resteront pas tristes ! »... Derrière cette blague, se cache la vérité profonde que le bonheur est une décision. Des sources de misères, il y en aura toujours, mais il y a un moment où il faut décider d'être heureux. Le bonheur est une pratique, et comme a répondu un maître tibétain à un visiteur qui lui demandait un conseil sur la pratique, il a seulement dit : « Faites-la ! » On peut trouver sur YouTube une vidéo de 5 minutes qui s'appellent « *Stop it !* » by Bob Newhart. Le patient vient, l'humoriste qui joue le rôle du thérapeute répond à chacune de ses plaintes en s'exclamant : « Stoppez cela ! » sauf de temps en temps où il dit qu'il n'y a rien de spécial à faire. Au bout de 5 minutes, il lui tend la main en concluant : "Five minutes, five dollars!"² Cette vidéo a un sens profond, c'est pour cela qu'elle est chaudement recommandée, par exemple par B Alan Wallace, l'un des plus grands enseignants occidentaux de méditation bouddhiste.
- *Molaire cassée, molaire cassante* : au moment où j'écrivais ces lignes, j'ai eu la chance, si je puis dire, de me réveiller un matin en m'apercevant que j'avais une molaire cassée, et donc le nerf à vif. Il a fallu quelques jours pour que je contacte un dentiste, car j'étais en déplacement, et encore deux jours sous antibiotiques avant qu'il effectue un traitement de canal. J'ai donc peu dormi, mais cela a été une bonne occasion pour vérifier les pratiques de mon livre. Je n'ai pas pris d'antidouleurs, car j'ai senti que cette douleur était quelque chose de vivant, et je n'aime pas tuer ce qui est vivant, même avec ce que les Anglais appellent, de façon quelque peu brutale, des "pain-killers". Je suis sorti de cette

² <https://www.youtube.com/watch?v=MCng3qnkrRo>

expérience en ayant compris beaucoup de choses et en ayant confirmé de nombreuses intuitions. Ceci dit, je ne suis pas un incondicional de l'abstention des antidouleurs, j'étais content d'avoir une anesthésie durant le traitement canalaire lui-même où on détruit directement les nerfs... Sa propre gestion de la douleur dépend en particulier de sa capacité à en faire quelque chose d'utile, en la transformant en conscience et compassion. Une molaire cassée est « cassante » en ce sens qu'elle casse notre idée automatique de droit à la bonne santé parfaite et pour toujours. Elle dissocie notre sentiment d'unité corporelle, et réveille la peur fondamentale de la dislocation. Cependant, celle-ci est grandement atténuée quand on l'accepte en gardant présent à l'esprit qu'il y a un lien entre les morceaux disloqués de notre corps vécu, et ce liant est une présence, un sentiment de conscience-bonheur répandu dans l'espace. Cette « colle » subtile permet de recoller les morceaux plus épais et disloqués du corps vécu. Ce n'est pas si facile de faire ces « recolles », mais quand on y réussit, les choses vont bien de nouveau et on peut s'exclamer : « Ça colle ! »

- Il y a rapport profond entre la mort feinte de petits animaux, comme ces batraciens et reptiles quand ils sont attaqués par un prédateur, et la soumission amoureuse dans le cas d'une relation de domination. Dans les deux cas, il y a l'immobilisation en face du prédateur-agresseur. Il s'agit d'un phénomène présent dans le grand public, on estime en général à 30 % la proportion de la population générale qui recourt à des jeux de dominance sexuelle pour émoustiller et relancer un désir fuyant. Cette tendance que certains sexologues estiment comme presque normale, peut être reprise en considérant la douleur elle-même comme le prédateur-agresseur-dominant. À ce moment-là, on peut utiliser cette très ancienne réaction dans l'évolution des espèces, la mort feinte. Le prédateur passera son chemin sans plus faire attention à vous. Du point de vue physiologique, il s'agit de la stimulation du noyau postérieur du nerf parasympathique, qui est comme le frein à main du système physiologique, par rapport au noyau antérieur qui représenterait le frein à pédales, beaucoup plus nuancé et raffiné. Le noyau postérieur donne une immobilisation massive et entière de notre système physiologique, et cela peut bien sûr beaucoup aider en face d'une douleur forte et prolongée, car en induisant une stimulation intense du système parasympathique, on obtient une relaxation intense. Comme nous l'avons dit, puisque celle-ci est associée à une stimulation non moins intense du sympathique, par l'attention même que provoque une douleur forte, nous nous retrouvons en situation de costimulation intense, et donc proche de l'absorption profonde, voire de l'extase.
- On peut continuer dans ce sens en réfléchissant à la réaction d'inhibition post-traumatique : quelqu'un qui est « sous le choc » après un traumatisme physique ou émotionnel est inhibé au niveau du corps et de l'esprit. Cela peut être considéré comme une tentative d'autothérapie. De même, en thérapie comportementale, on traite les phobies ou autres traumatismes en les associant à une sensation de relaxation physique profonde du corps à ce moment-là. Au lieu de répéter uniquement des tensions, on les associe à une détente. Les souffrances alors se dissolvent dans cette détente comme un morceau de sel dans l'océan.