

4. INTRODUCTION THEORIQUE ET PRATIQUE AUX ETATS MODIFIES DE CONSCIENCE (EMC) : VERS UNE PSYCHOTHERAPIE SYSTEMIQUE, INTEGRATIVE ET HOLISTIQUE QUI ASSOCIE LES ETATS MODIFIES DE CONSCIENCE A LA PRISE EN CHARGE

Alexis ROHRBACH

*Psychiatre et psychothérapeute FMH
Docteur en médecine, Pratique en cabinet privé*

Les états modifiés de conscience (EMC), appelés aussi états élargis de conscience, font référence à des états qui sont expérimentés dans de nombreuses pratiques comme la méditation (notamment la pleine conscience) et l'hypnose qui sont déjà bien reconnues dans le contexte médical et thérapeutique. L'écoute de sons et de musiques, la danse, la respiration ou encore les psychédéliques sont d'autres manières d'accéder aux EMC qui permettent d'explorer un champ de la conscience différent de l'état de conscience ordinaire habituel. Il est alors possible d'accéder principalement à deux aspects essentiels pour la thérapie, à savoir les ressources de la personne, puis, avec la pratique, aussi les traumatismes.

La formation abordera les EMC sur le plan théorique en mettant en avant les recherches sur le cerveau et quelques études effectuées autour de différentes pratiques. Une vision systémique élargie, intégrative et holistique sera proposée, afin de donner un cadre de référence dans lequel chacun.e peut réfléchir à la représentation de soi et du monde. En effet, les EMC invitent à plonger dans la subjectivité et à vivre des expériences qui remodelent non seulement les croyances, mais aussi la relation à soi et à l'univers qui nous entoure. Entrer dans un état modifié de conscience favorise une rencontre avec ce que je nomme « l'Invisible ». Si cette rencontre peut être issue de l'imaginaire, le vécu est bel et bien réel, et les connexions neuronales qui sont activées lors de ce processus se trouvent renforcées.

Tout au long de la journée, les participant.es pourront faire l'expérience de divers EMC au moyen de plusieurs outils qui les induisent (méditation, bols en cristal, tambour chamanique). En effet, il est essentiel d'avoir recours à l'expérience personnelle pour pouvoir comprendre et travailler avec les EMC. Aucune expérience n'est forcée et il est toujours possible d'interrompre le processus. Les participant.es apprendront principalement à poser une intention et à aller chercher des ressources.

Finalement, une réflexion sur l'utilisation des EMC en psychothérapie sera proposée et les participant.es seront invité.es à explorer leur propre pratique, afin d'imaginer comment les EMC peuvent s'intégrer dans leur contexte particulier.

Le séminaire aura lieu à l'UE-CEF sur le Site de Cery, le :

- **Vendredi 6 mars 2026 (9h00-17h00)**
- Les frais de participation s'élèvent à Frs 230.-, repas de midi compris (réduction de 50 % pour les collaborateurs du DP-CHUV, repas non compris)
(en cas de désistement se référer au point 1. des informations à la fin de la brochure)
- Inscription auprès du secrétariat de l'UE-CEF : melanie.aubert@chuv.ch