

*Le phénomène de synchronicité chez les familles  
proches de patients en soins palliatifs*

Projet de recherche

Jean-François Vézina, M.Ps

## Problématique et contexte théorique

Le rôle des coïncidences significatives dans la vie et le processus thérapeutique a été développé initialement dans les années cinquante par le psychiatre suisse Carl Gustav Jung sous le concept de synchronicité (Jung, 1952).

De façon concise, Jung définit la synchronicité comme une « coïncidence chargée de sens de nature acausale », c'est-à-dire sans liens de causalité (Jung, 1952). Plus précisément, il décrit le phénomène par « l'apparition simultanée d'un certain état psychique avec un ou plusieurs événements externes qui apparaissent comme des parallèles significatifs à l'état subjectif momentané » (Jung, 1952).

L'exemple du scarabée chez une patiente de Jung résistante au traitement offre un exemple typique du phénomène. « Un jour, j'étais assis en face d'elle, le dos tourné vers la fenêtre, à écouter son flot de rhétorique. Elle avait fait un rêve impressionnant la nuit précédente dans lequel quelqu'un lui avait donné un scarabée doré - un bijou coûteux. Pendant qu'elle me racontait ce rêve, j'ai entendu quelque chose derrière moi tapoter doucement sur la fenêtre. Je me suis retourné et j'ai vu qu'il s'agissait d'un insecte volant assez gros qui cognait contre la vitre dans un effort évident pour entrer dans la pièce sombre. Cela m'a semblé très étrange. J'ai ouvert immédiatement la fenêtre et attrapé l'insecte en l'air alors qu'il volait à l'intérieur. C'était un scarabée, ou un hanneton commun (*Cetonia aurata*), dont la couleur or-vert ressemble le plus à celle d'un scarabée doré. J'ai remis le scarabée à ma patiente avec les mots « Voici votre scarabée ». Cette expérience a percé le trou souhaité dans son rationalisme et brisé la glace de sa résistance intellectuelle. Le traitement pouvait désormais être poursuivi avec des résultats satisfaisants. » (Jung, 1951)

Étudiant ce phénomène depuis plus de 25 ans et ayant écrit deux livres sur le sujet, dont *Les Hasards Nécessaires : La synchronicité dans les rencontres qui nous transforment* (Vézina, 2001) et *Danser avec le Chaos : Accueilliez l'inattendu dans notre vie* (Vézina, 2012), la motivation première à réaliser cette recherche consiste à étudier ce phénomène dans un cadre scientifique en remettant en causes mes propres intuitions initiales publiées dans ces livres, puis mettre à jour les recherches sur le sujet. Le concept de synchronicité ne fait pas consensus dans la communauté scientifique actuellement. Bien que largement citées dans les recherches et les livres de croissances personnelles, l'exemple du scarabée pose un problème de sens comme le souligne (Hogenson, 2009)

« L'essence de la question n'est pas tant le rêve du patient que la relation de Jung lui-même avec l'imagerie du scarabée. Comme le souligne (Main, 2007), l'«incident du scarabée » n'est pas seulement une synchronicité pour le patient, mais une synchronicité pour Jung. »

« Jung a fait un rêve majeur de scarabée en 1913 suite à la rupture avec Freud, peut-être en s'inspirant du grand ensemble de scarabées que Freud avait dans sa collection d'antiquités. Main explique comment la « fascination de Jung pour le problème de la synchronicité » remonte au milieu des années 1920, lorsque l'égyptologie est devenue à la mode après la découverte de la tombe de Toutankhamon avec ses cartouches de scarabées. » (Hogenson, 2009)

Ainsi, comment expliquer l'effet de sens dans cet exemple ? Est-ce Jung qui « impose » son sens à sa patiente ? Est-ce que cet exemple aurait eu le même impact et la même valeur symbolique si le sens des événements avait été inversé à savoir si la patiente avait d'abord aperçu un scarabée dans le bureau de Jung puis rêvée ensuite de ce symbole ?

La notion de sens, voir ici la séquence et l'impact émotionnel, sont centraux dans l'apparition de la synchronicité et pose des défis conceptuels, méthodologiques et contextuels importants pour les recherches. Comment mesurer l'effet de sens dans une synchronicité ? Est-ce que ce sens n'est pas simplement « causé » par le sujet qui vit la coïncidence afin de répondre à son propre besoin de sens qui est central dans le développement humain ?

Il y a deux aspects centraux qui posent un problème ici. La notion de sens et la conscience qui en fait l'expérience, c'est dire à qui le sens est « proposé ».

Si nous voulons poser ce problème à la lumière des neurosciences, comment le cerveau interprète-t-il l'arrivée de coïncidences qui défient les lois de la probabilité ?

Selon le psychiatre Bernard Beitman, le cerveau serait configuré naturellement pour chercher des liens de cause à effet dans son environnement et dans tout ce qu'il rencontre (Beitman, 2009) Et comme l'écrit le neuroscientifique Mark Solms, (Solms, 2022) le cerveau serait constamment en train de réduire au maximum l'imprévu afin de créer un ordre relatif qui nous permet de nous adapter et prédire les phénomènes que nous rencontrons dans le monde. Solms pose l'hypothèse que la structure physiologique responsable « d'allumer » la conscience et qui est responsable de réguler notre besoin de sens, serait une structure qui se trouverait dans les zones très anciennes du cerveau au niveau de la formation réticulée.

D'un point de vue énergétique, le cerveau, au moyen de la conscience, tenterait de réduire au maximum l'entropie selon le principe d'homéostasie et d'énergie libre développée par Freeston (Rabeyron & Massicotte, 2020) tel que le rapporte Solms (Solms, 2019). Le rôle de la conscience serait alors de limiter au maximum le chaos et l'incertitude (Solms, 2022), mais dépenserait beaucoup d'énergie pour y arriver.

Si le cerveau est occupé à limiter le chaos, comment la nouveauté peut entrer dans le champs de notre conscience ? Par surcroît, comment notre besoin de sens, qui est à la fois un besoin intime, personnel et collectif, rejoindrait les phénomènes du monde extérieur et objectif comme lors de synchronicités ?

Ce serait possiblement l'un des rôles des synchronicités comme l'a souligné le physicien David Peat (Peat, 2000) : d'abord créer un pont entre l'esprit subjectif et la matière objective puis faire entrer de la nouveauté qui déstabiliserait la conscience au point d'attirer notre attention sur les nécessités de changer quelque chose pour mieux nous adapter. Cette propriété créative et adaptative de la synchronicité est rapportée par Terry Marks Harlow (Marks-Tarlow, 2020) qui a étudié les liens entre les systèmes complexes comme la théorie du chaos et la synchronicité. J'ai aussi exploré cette hypothèse des propriétés créatives et adaptatives de la synchronicité dans la nature et la psyché dans un article le sujet (Vézina, 2020).

Cette position est en partie corroborée par les recherches de Panksepp (Panksepp, 2019). Ses recherches ont pu démontrer le rôle central des émotions dans la satisfaction des besoins chez les humains, en particulier sur les liens entre les besoins de sens de notre conscience à la fois à l'échelle de l'identité personnelle et collective et objective, car l'homéostasie est un principe énergétique que l'on retrouve tant chez l'humain dans la régulation énergétique de ses émotions que dans la régulation énergétique du climat dans son environnement. En regard du besoin de sens, il est essentiel de l'étudier tant de l'intérieur que de l'extérieur et particulièrement lors de la tentative de régulation des crises émotionnelles qui se superposent de plus en plus aux dérèglements dans les changements de températures externes qui créent des angoisses importantes dans nos relations avec l'environnement.

Pour le physicien Carlo Rovelli (Rovelli 2017), la meilleure façon de mesurer et observer le « sens » du temps est d'observer le sens des changements naturels de température à l'échelle de l'univers qui ne peut qu'aller que dans un sens : Du plus chaud au plus froid.

Selon (Panksepp, 2019) qui va dans le même sens que Solms (Solms 2022), le rôle de nos émotions aurait donc le même rôle homéostatique dans le corps humain que le rôle de la température dans le climat. Le rôle des émotions est de nous informer de l'état de satisfaction de nos besoins et veiller notamment à ce que la température du corps soit stable alors que la conscience sait que nous allons rencontrer inévitablement le refroidissement absolu de notre corps qu'est la mort qu'elle tente de le retarder le plus possible en réduisant l'imprévisibilité. Panksepp a identifié les systèmes « Seek » and « Play » de la régulation de nos émotions comme celle de la surprise et de notre « curiosité » pour la nouveauté qui est apparue plus récemment

dans le développement du cerveau comme étant impliqués dans la satisfaction du besoin de sens (Panksepp, 2019)

Ces découvertes récentes vont aussi dans le sens des recherches de Liane Gabora, dans un livre collectif sur les neurosciences et la créativité en collaboration avec les travaux de Panksepp (Nalbantian & Matthews, 2019). Parmi tous les besoins que nous avons à réguler, le besoin de sens est probablement le besoin le plus complexe et comporte une double échelle : L'échelle de satisfaction personnelle subjective tout comme l'échelle de satisfaction objective et collective. Cette opposition apparente des échelles nous place au coeur du problème de sens dans la synchronicité.

Pour Jung (Jung 1952), la présence d'émotions intenses lors de synchronicités et l'apparition d'un sens qui apparaît étrange et bizarre indiqueraient l'activation d'archétypes. Jung a mis en évidence la nature des archétypes en tant que « facteurs formels responsables de l'organisation des processus psychiques inconscients : ce sont des "modèles de comportement". En même temps, ils ont une "charge spécifique" et développent des effets numineux qui s'expriment sous forme d'affects » (Jung, 1952)

Selon Jung, « Il existerait des formes innées d'« intuition », à savoir les archétypes de la perception et de la compréhension, qui sont les déterminants a priori nécessaires de tous les processus psychiques. Tout comme ses instincts obligent l'homme à adopter un mode d'existence spécifiquement humain, de même les archétypes contraignent ses façons de perception et de compréhension à suivre des modèles spécifiquement humains. » (Jung, 1919)

Ce tour d'horizon nous amène à poser aussi le problème du sens dans la synchronicité à la lumière du concept de « densité symbolique » proposé par Hogenson qui est en lien avec l'activation des archétypes (Hogenson, 2009). Cette position va dans le même sens que les niveaux de densités de sens selon (Azziz, 1990) qui vont nous guider dans la présente recherche à savoir que lors de coïncidences nous observons:

1. Sens parallèle (les événements tombent en même temps, ce sont des coïncidences qui défient les probabilités, mais ne génèrent pas d'émotions ou de sens particuliers)
2. Les événements tombent en même temps avec une charge émotionnelle très importante (Nous désignons ici le caractère numineux de l'expérience)
3. Les événements qui tombent en même temps transforment quelque chose dans la vie de l'individu.
4. Les événements ont une portée archétypale objective et l'émotion tout comme le changement ne s'observent pas seulement que pour une personne, mais dans une « vague de sens » qui se mesure dans l'environnement du sujet.

Pour Dean Radin, (Radin, 2009) corroboré par le physicien François Martin dans Atmanspacher (Atmanspacher & Primas, 2009), l'effet de sens dans la synchronicité indiquerait aussi la manifestation du principe d'intrication que nous ne retrouvons habituellement qu'à l'échelle quantique, mais qui se trouverait un passage dans le monde objectif lors de synchronicités.

Le modèle de (Atmanspacher & Rickles, 2022) appelé « Dual Aspect Monadism » apparaît comme le modèle le plus intégrateur et pertinent pour étudier le phénomène de synchronicité car il réunit toutes les dimensions de la densité symbolique et propose une vision unifiée de la réalité avec l'échelle subjective et objective en incluant la dimension quantique du phénomène. Comment alors étudier ce phénomène alors qu'il est imprévisible dans le contexte de notre recherche ?

Le contexte de fin de vie comme dans le cas d'un patient en soins palliatifs, période liminale et habituellement stressante pour l'individu et son entourage, m'apparaît comme un espace propice pour étudier le phénomène des synchronicités. Il a été rapporté dans la littérature (Beitman, 2022) que les périodes liminales sont plus susceptibles de générer ces situations à hautes densités symboliques. Ce contexte offrirait donc un terrain et un contexte d'exploration propice à l'apparition des événements à haute densité symboliques dont les synchronicités font partie. De plus, les travaux de Anne Ancelin Shutzenberger montrent que cette période liminale est propice à l'apparition de dénouements de courants de conflits émotionnels familiaux sous la forme de coïncidences étranges qui défient les lois de la causalité (Ancelin Shutzenberger, A 2016)

## Références

- Ancelin schützenberger, A (2016) Aïe, mes aïeux ! : liens transgénérationnels, secrets de famille...Desclee de Brouwer
- Antoine, P. (2017). Chapitre 2. L'analyse interprétative phénoménologique. Dans : Delefosse, M. S. éd., Les méthodes qualitatives en psychologie et sciences humaines de la santé. Paris: Dunod. 33-59.
- Antoine, P., et Smith, J. A. F. (2017). Saisir l'expérience : présentation de l'analyse phénoménologique interprétative comme méthodologie qualitative en psychologie. *Psychologie Française*, 62(4), 373–385.
- Atmanspacher, H., & Primas, H. (2009). *Recasting reality : Wolfgang Pauli's philosophical ideas and contemporary science* (Vol. 1-1 online resource (viii, 340 pages) : illustrations). Springer. <http://site.ebrary.com/id/10252216>
- Atmanspacher, H., & Rickles, D. (2022). *Dual-aspect monism and the deep structure of meaning* (Vol. 1-1 online resource : illustrations). Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/e/9781003270584>
- Aziz, R. (1990) C. G. Jung's Psychology of Religion and Synchronicity, Albany, NY: State University of New York Press.

Beitman, B. (2022). *Meaningful Coincidences How and Why Synchronicity and Serendipity Happen*. (Vol. 1-1 online resource (211 p.)). Inner Traditions International, Limited.  
<https://public.ebookcentral.proquest.com/choice/PublicFullRecord.aspx?p=7046386>

Beitman, B. D. (2009). Brains Seek Patterns in Coincidences. *Psychiatric Annals*, 39(5).  
<https://doi.org/10.3928/00485713-20090421-02>

Guba, E. G., et Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (p. 105–117). Sage Publications, Inc.

- Girard, M. et al. (2015). Le chercheur et son expérience de la subjectivité : une sensibilité partagée. *Spécificités*, 8(2), 10-20. <https://doi.org/10.3917/spec.008.0010>
- Hogenson, G. B. (2009). Synchronicity and moments of meeting. *Journal of Analytical Psychology*, 54(2), 183-197. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5922.2009.01769.x>
- Jung, C. G. (1919). 'Instinct and the unconscious'. CW 8, 129-38
- Jung, C. G. (1951) 'On synchronicity', *Collected Works*, vol. 8, *The Structure and Dynamics of the Psyche*, 2d ed., London: Routledge & Kegan Paul, 1969.
- Jung, C. G. (1952) 'Synchronicity: an acausal connecting principle', *Collected Works*, vol. 8, *The Structure and Dynamics of the Psyche*, 2d ed., London: Routledge & Kegan Paul, 1969.
- Marks-Tarlow, T. (2020). *A fractal epistemology for a scientific psychology : Bridging the personal with the transpersonal* (Vol. 1-1 online resource). Cambridge Scholars Publishing. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=2349566>
- Main, R. (2004) *The Rupture of Time: Synchronicity and Jung's Critique of Modern Western Culture*, Hove & New York: Brunner-Routledge.
- Main, R. (2007) *Revelations of Chance: Synchronicity as Spiritual Experience*, Albany, NY: State University of New York Press.
- Morrow, L. S. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counselling psychology. *Journal of counseling psychology*, 52(2), 250-260. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.250>
- Nalbantian, S., & Matthews, P. M. (2019). *Secrets of creativity : What neuroscience, the arts, and our minds reveal*. Oxford University Press.
- Paillé, P., Mucchielli, A. (2016). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris: Armand Colin. <https://doi.org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.3917/arco.paill.2016.01>



- Panksepp, J. (2019). Emotional Foundations of Creativity : The Brain's SEEKING System. In S. Nalbantian & P. M. Matthews (Éds.), *Secrets of Creativity : What Neuroscience, the Arts, and Our Minds Reveal* (p. 0). Oxford University Press.  
<https://doi.org/10.1093/oso/9780190462321.003.0011>
- Peat, D (2000) *La synchronicité: Un pont entre l'esprit et la matière*. Éditions du Rocher/Le Mail
- Polkinghorne, D.E. (2006). An agenda for the second generation of qualitative studies. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 1, 68-77.
- Ponterotto, J. G. (2005). Qualitative research in counseling psychology: A primer on research paradigms and philosophy of science. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 126-136. doi: 10.1037/0022-0167.52.2.126
- Rabeyron, T., & Massicotte, C. (2020). Entropy, Free Energy, and Symbolization : Free Association at the Intersection of Psychoanalysis and Neuroscience. *Frontiers in Psychology*, 11, 366. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00366>
- Radin, D. (2009). *Entangled Minds : Extrasensory Experiences in a Quantum Reality*. Simon and Schuster.
- Reeves, H., & Reeves, H. (1994). *La synchronicité, l'âme et la science*. A. Michel.  
<http://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb35742418r>
- Rovelli, C. (2017) *L'ordre du temps*, Flammarion
- Smith, J. A. et Shinebourne, P. (2012). Interpretative phenomenological analysis. Dans H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf et K. J. Sher (ed.), *APA handbooks in psychology. APA handbook of research methods in psychology, Vol. 2. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (vol. 2, p. 73-82). Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-005>

- Smith, J. A., & Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis as a useful methodology for research on the lived experience of pain. *British journal of pain*, 9(1), 41–42. <https://doi.org/10.1177/2049463714541642>
- Solms, M. (2019). The Hard Problem of Consciousness and the Free Energy Principle. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.02714>
- Solms, M. (2022). *The hidden spring : A journey to the source of consciousness*. Profile Books.
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative Quality: Eight “Big-Tent” Criteria for Excellent Qualitative Research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837-851. <https://doi.org/10.1177/1077800410383121>
- Vézina, J.-F. (2001). *Les hasards nécessaires : La synchronicité dans les rencontres qui nous transforment*. Éditions de l’Homme. <http://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb38815723v>
- Vézina, J.-F. (2012) *Danser avec le Chaos: Accueillez l’inattendu dans votre vie*. Éditions de l’Homme
- Vézina, J.-F. (2020). L’espace d’un instant : La synchronicité comme acte de création dans le temps. *Journal of Interdisciplinary Methodologies and Issues in Sciences*, Vol. 7-L’ère du Temps. <https://doi.org/10.18713/JIMIS-210120-7-12>