

3^e millénaire – Les fondateurs de la psychologie transpersonnelle ont parlé des états transpersonnels en termes d'« états modifiés de conscience », voire d'« états altérés » ; vous préférez les appeler « états élargis »...

Bernadette Blin – J'aime bien les nommer « états élargis de conscience » ou encore « états expansés » qui est une expression plus jolie mais moins employée. En tout cas, je préfère ces expressions à celles d'« états modifiés » ou « altérés » qui laissent entendre qu'il s'agirait d'états anormaux, voire pathologiques. Les expressions « états élargis » ou « états expansés » de conscience suggèrent mieux l'idée d'une ouverture de conscience ; parce que c'est de cela qu'il s'agit. En effet au travers d'expériences, de voyages dans les mondes de la conscience, se crée une ouverture qui peut être soit progressive, soit instantanée. Puis, par l'intégration de ces expériences, les personnes s'ouvrent de plus en plus à la vie et développent un champ de conscience plus vaste.

3^e millénaire – Vous voulez dire que l'expérience transpersonnelle ne s'intègre pas d'elle-même et qu'elle nécessite donc une phase d'intégration à la conscience ordinaire ?

Bernadette Blin – Il y a deux aspects à envisager et à différencier : Certaines personnes vivent des états d'ouverture de conscience de façon totalement imprévue et spontanée. Ces expériences peuvent être très profondes et très radicales. Elles peuvent survenir dans des occasions particulières (maladie, accident mais aussi simplement en marchant dans la rue, en contemplant un coucher de soleil...). Mais elles peuvent aussi être recherchées et induites par différents moyens à notre disposition (la Respiration Holotropique, la méditation, des techniques de transe, des rituels chamaniques, la prière, le jeûne, ect.) Ce sont des supports visant à faire voyager la personne dans des espaces de conscience différents de ceux qu'elle connaît dans sa vie quotidienne. C'est à l'aide de ces pratiques que nous pouvons vivre des expériences de l'ordre du transpersonnel, mais dès que nous revenons dans l'état de conscience habituelle, l'expérience s'arrête, et c'est à ce moment-là que doit s'opérer un processus d'intégration important. Il peut parfois se faire très naturellement si l'expérience est très claire et que la personne a déjà fait suffisamment de travail sur elle pour en comprendre le sens et la portée. Toutefois, il est souvent utile de se faire accompagner dans ce processus d'intégration car les expériences peuvent être très belles, extraordinaires, mais elles sont aussi quelquefois déroutantes, voire très difficiles. On va parfois au ciel, dans la lumière, mais à d'autres moments c'est l'ombre, les profondeurs de la cave qu'on va être invités à visiter. Il importe alors de pouvoir revenir sur ces expériences pour les « ramener » dans la vie quotidienne et permettre à la personne qui les a vécues de grandir.

Le bon exemple que l'on peut donner, en dehors du domaine de la psychothérapie, est celui des personnes ayant vécu une expérience de NDE. Pendant des années, on n'en a pas parlé, puis on a commencé à recueillir des témoignages et on s'est rendu compte que certaines personnes n'avaient pas du tout intégré cette expérience bouleversante parce qu'elles n'avaient pas le système de références adéquat qui leur permettait de comprendre ce qui leur était arrivé. Il est donc important de parler de nos expériences et de voir la façon dont elles viennent percuter notre système de valeurs ou de représentations de la vie et de la mort... Nous pouvons, en effet, nous demander ce qui est vrai ou non et de quoi ces expériences nous parlent sur le plan psychique, sur le plan spirituel. Nous sommes des occidentaux et nous avons besoin de relier les différents plans en leur donnant du sens.

3^e millénaire - Le mental de l'occidental, sa conscience de veille, semble moins adapté à l'intégration de ce type d'expérience ?

Bernadette Blin – Pour avoir longuement fréquentée les milieux chamaniques, je vois bien que pour les chamanes, qui ont toujours honoré les différents états de conscience, le problème de l'intégration de l'expérience transpersonnelle ne se pose pas. La raison en est que le contexte social, la cosmologie et la cosmogonie ne sont pas les mêmes que pour l'occidental. Pour les cultures chamaniques, la vie, la mort, ne sont pas séparées. Le monde des esprits est une réalité vivante et les interactions entre les différents plans (les différents mondes) sont naturelles et n'ont pas à être prouvées, par exemple. Pour nous occidentaux, notre système de représentations n'intègre pas a priori ces niveaux de manifestation. Pour certains, ça n'existe tellement pas qu'ils ne seront pas capables de réellement « voir » ou ressentir ce qui leur arrive. Mais de plus en plus de nos contemporains sentent qu'il y a là, une voie à explorer et c'est qui suscite aujourd'hui tant d'attrait pour le chamanisme...

3^e millénaire – Faute d'un élargissement de conscience, il existe donc un véritable élargissement culturel au niveau planétaire.

Bernadette Blin – Absolument ! En occident, nous avons éradiqué le chamanisme, et ce n'est pas un hasard s'il revient actuellement sur le devant de la scène au moment crucial où la nature est en danger. Par exemple, le rituel amérindien de la sweat-lodge (hutte de sudation), qui est un rituel de purification, physiquement (transpiration, élimination de toxines), psychiquement (retour dans la matrice utérine et quasi nudité) et spirituellement (prière collective), favorise un état de conscience connecté avec la terre mère et nourricière.

Ces cultures chamaniques sont en lien et en solidarité avec le Tout, avec la nature en tant que création, et reconnaissent le potentiel positif des états élargis de conscience. Et Stanislav Grof parle même de *potentiel de guérison* [1]. C'est une démarche de guérison mais aussi de recherche d'équilibre entre les êtres humains autant qu'entre les différents règnes de la nature. Les états élargis de conscience nous permettent de nous retrouver en interconnexion avec nos frères humains, les animaux et la nature dans son ensemble.

3^e millénaire – Finalement, pour vous, ce qui se manifeste comme un besoin de ressourcement et d'écologie, et qui est plus qu'un élargissement culturel, serait en fait un appel à un élargissement de conscience ?

Bernadette Blin – Oui, c'est clair qu'il faut soutenir tout ce qui se fait aujourd'hui au niveau écologique. Mais néanmoins, je pense que l'écologie n'a un avenir que si elle devient une écologie spirituelle, c'est-à-dire si elle élargit sa vision, ne reste pas au niveau matériel. L'écologie ne peut pas se limiter à la dimension utilitaire, encore que cet aspect soit nécessaire et indispensable. Prenons par exemple la lutte contre la pollution, quelle qu'elle soit. Personne ne peut plus contester que cette démarche est vitale. Mais rien ne changera vraiment si nous ne reconnaissons pas que la terre est un organisme vivant, que tout est interconnecté. Nous devons oser aller à l'endroit où se rejoignent la médecine, l'alimentation, la relation avec les autres, la protection de la nature, la remise en cause des systèmes économiques basés sur la croissance et le profit comme seul but, la spiritualité, etc. Et c'est pourquoi le transpersonnel est enthousiasmant, parce qu'il conduit bien au-delà de la seule psychothérapie, c'est le champ où se retrouvent des psychologues, des psychiatres et des psychothérapeutes, mais aussi des économistes, des médecins, des artistes, des physiciens, des neurobiologistes, etc. Le transpersonnel est un carrefour où toutes les disciplines ont quelque chose à dire et à découvrir. Par ailleurs, je pense qu'il est vain quelque part de chercher à faire une psychothérapie transpersonnelle sans s'inscrire dans une dimension collective. C'est pourquoi je souligne toujours qu'en tant que thérapeutes transpersonnels, nous avons une

responsabilité au niveau social. Et c'est cela qui me passionne aussi dans le travail thérapeutique en groupe.

3^e millénaire – Cette démarche n'implique-t-elle pas une vision très différente de nous-mêmes que celle imposée par la culture occidentale ?

Bernadette Blin – Absolument ! Il nous faut voir, par exemple, que nous ne sommes pas des êtres humains sur un chemin spirituel, mais que nous sommes des êtres spirituels sur un chemin humain. Et qui dit spirituel, dit état élargi de conscience. En effet, nous sommes plus que notre identité, nous sommes plus que notre histoire, nous sommes plus que notre corps, nous sommes plus que celui que nous croyons être. Dans l'anthropologie du psychothérapeute transpersonnel, nous sommes à la fois un ego, ce qui soutient notre processus d'incarnation, notre dimension matérielle mais nous sommes beaucoup plus que cela. Et en tant qu'êtres spirituels nous sommes tous interconnectés, reliés dans l'Être, l'Essence, dans le Tout.

3^e millénaire – Cette vision de l'homme ne renvoie-t-elle pas à une conception de la complexité, au sens où il devient impossible de penser la réalité dans les termes de la logique classique ?

Bernadette Blin – Nous atteignons ici une question qui me touche particulièrement, la question de la pensée paradoxale. La réalité est tellement complexe que l'on ne peut que la toucher de manière paradoxale. Et c'est parfois très déroutant. Je constate souvent la difficulté qu'ont les gens à trouver les mots pour décrire les expériences d'élargissement de conscience, lors des séminaires de Respiration Holotropique proposés par l'IRETT [2], par exemple. Notre langage traduit un certain niveau de réalité, celui de la matière ou encore celui des états d'âme, mais parler de réalités transpersonnelles devient très compliqué parce qu'un aspect de la réalité peut être perçu comme vrai tout autant que son contraire. Ainsi, lors d'une expérience intense et difficile à décrire, j'ai vécu le fait que *le temps n'existe pas* ; il en est resté une sorte d'empreinte inoubliable, et pourtant je me retrouve confrontée, dans ma vie quotidienne, au fait que le temps existe vraiment... Le temps existe et n'existe pas ; c'est là un paradoxe ! Dans d'autres expériences, nous pouvons découvrir, par exemple, que l'ego existe et n'existe pas – paradoxe dont est parfaitement averti le psychothérapeute transpersonnel.

3^e millénaire – Les physiciens ont été les premiers à formuler une pensée paradoxale dès lors qu'il s'agissait d'explicitier deux niveaux de réalité, celui du fondement de la matière et celui de notre expérience courante du monde matériel. L'expérience du transpersonnel induit, elle aussi, une telle pensée dès lors qu'il s'agit d'explicitier deux niveaux de réalité vécus. Le transpersonnel et la physique fondamentale se rejoindraient-ils ?

Bernadette Blin – En effet, les objets qui nous entourent, par exemple, sont solides sous le rapport de notre expérience habituelle de la matière, et pourtant la physique nous enseigne que les choses n'ont aucune solidité intrinsèque. Le monde de l'expérience du transpersonnel est totalement en accord avec ce que nous dit la physique quantique sur le plan de la réalité, et ces deux voies, celle du transpersonnel et celle de la physique fondamentale, se rejoignent inévitablement.

3^e millénaire – La grande difficulté, c'est que nous vivons entre deux mondes...

Bernadette Blin – Deux mondes qui sont interpénétrés ! J'aime bien ce que dit Richard Moss, dans son livre *Le deuxième miracle* [3]. Considérant l'ego, il dit qu'il est « le premier miracle », alors que nous le considérons souvent comme un problème ou un obstacle. Richard Moss nous dit que l'ego est à la fois une blessure et un cadeau. C'est un cadeau parce que grâce à l'ego nous pouvons prendre conscience que nous sommes conscients, mais le prix à payer est que, de ce fait, nous nous coupons de la Source originelle, nous nous cristallisons sur cet ego et nous nous y identifions. De là découlent les blessures de l'ego, ses souffrances et ses mécanismes de défenses et de survie, tout ce qui fait l'objet de ce pourquoi les gens viennent en psychothérapie. Le psychothérapeute classique s'intéresse, avec juste raison, à l'ego. Le psychothérapeute transpersonnel également, parce qu'il n'est pas question de faire l'impasse de la souffrance, sauf qu'il sait qu'il y a aussi l'espace de l'être qui contient tout et par conséquent également l'ego.

Richard Moss parle aussi d'« environnement contenant » [4]. Ainsi l'utérus de la mère, au moment de la gestation, est l'environnement contenant. L'environnement contenant va ensuite devenir l'environnement précoce dans lequel, nouveau-né, nous allons nous développer. Puis, très rapidement, il va être défini par ce que nous nous créons avec nos pensées : l'ego génère des pensées de peur, de paranoïa, de méfiance, de jalousie, qui constituent l'environnement contenant – notre maison intérieure – dans lequel nous vivons avec tous les effets que cela suscite. En tant que psychothérapeutes transpersonnels, avec cette vision plus vaste de l'individu, nous invitons peu à peu les gens à découvrir ces espaces intérieurs – qui dépassent d'ailleurs la dualité intérieur-extérieur –, tel un espace d'amour inconditionnel comme en témoignent certaines personnes qui rayonnent de ce sentiment d'amour vis à vis de l'ensemble du groupe avec qui elles ont cheminé.

3^e millénaire – L'élargissement de conscience n'implique-t-il pas également l'intégration du corps ?

Bernadette Blin – Ces ouvertures de conscience viennent s'enraciner jusque dans le corps. D'ailleurs, pour que ces expériences se passent le mieux possibles, il faut que les gens soient le mieux possible ancrés dans leur corps. Car il ne s'agit pas de se déconnecter, mais au contraire de se reconnecter. Et il faut noter que certaines démarches spirituelles ne favorisent pas toujours la relation au corps. Je pense à certains qui sont partis en Inde et qui sont revenus dans des états de décompensation très problématiques ; le lien avec le corps n'avait pas été réalisé. J'aime beaucoup le travail de Jack Kornfield, qui a écrit *Après l'extase, la lessive* [5], il s'est rendu compte qu'après son périple en Inde où il avait appris la méditation auprès de maîtres spirituels, ses capacités relationnelles et émotionnelles étaient, elles, très limitées, et c'est alors qu'il a entrepris un travail de psychothérapie – on ne peut pas faire l'impasse sur les blessures de l'ego.

La psychothérapie transpersonnelle n'est pas qu'une démarche spirituelle ou qu'une simple démarche de l'ego. On ne peut pas entreprendre une démarche spirituelle s'il n'y a pas au préalable un travail sur l'ego ; ce dernier doit être sain, comme l'évoque le titre – qui peut être discutable – de notre livre *Guérir l'ego* [6]. En effet, je ne sais pas si on peut véritablement guérir l'ego, mais en tout cas nous avons voulu, par ce titre, dire qu'il fallait prendre soin de l'ego pour pouvoir révéler cette dimension de l'être.

Il s'agit pour moi d'un défi car nous faisons presque le même travail que les autres psychothérapeutes – au niveau de l'ego - mais la finalité de la thérapie transpersonnelle et de toute l'aventure humaine se situent là dans cet espace au-delà, là où les états élargis de conscience nous montrent le chemin.

Notes

[1] - Stanislav Grof, *Pour une psychologie du futur. Transformation psychique et paix intérieure*, Dervy, 2002.

[2] - L'IRETT : *L'Institut de formation à la psychothérapie transpersonnelle* dont Bernadette Blin est la fondatrice.

[3] - Richard Moss, *Le Deuxième Miracle. Intimité, spiritualité et relation consciente*, Le Souffle d'Or, 1997.

[4] - Richard Moss, *Le Mandala de l'Être*, Albin Michel, 2008.

[5] - Jack Kornfield, *Après l'extase, la lessive. Comment la sagesse du cœur se développe sur la voie spirituelle*, La Table Ronde, 2001.

[6] - Bernadette Blin & Brigitte Chavas, *Guérir l'ego, révéler l'être. Le défi des thérapies transpersonnelles*, Guy Trédaniel, 2009.