

## **LA PSYCHOTHERAPIE, LE SPIRITUEL ET LE TRANSPERSONNEL**

Quelle place a la spiritualité aujourd'hui dans le champ thérapeutique ? La présence de cette dimension dans l'accompagnement d'une psychothérapie peut se concevoir de plusieurs manières selon le positionnement du thérapeute.

### **Ceux qui l'ignorent**

Soit, les thérapeutes considèrent que cette dimension ne relève pas de la thérapie et les clients sont renvoyés à eux-mêmes, comme si ces questions devaient se traiter ailleurs. La question est : où ? La grande majorité des thérapeutes aujourd'hui pensent que la spiritualité n'a pas sa place dans la psychothérapie et eux-mêmes sont gênés qu'on puisse seulement envisager de l'inviter dans le processus thérapeutique. Combien de fois n'ai-je pas entendu que « c'était de l'ordre de l'intime du sujet et que cela n'avait pas sa place dans la relation thérapeute-patient » ? Mais alors si l'intime est renvoyé ailleurs, de quoi est-il question dans une thérapie ?

Certains renvoient leurs clients vers d'autres lieux d'écoute (dans la sphère du religieux par exemple) ou pire, discréditent leurs expériences et peuvent même aller jusqu'à les assimiler à des désordres psychopathologiques. Ceci est très dommageable pour les clients qui ne trouvent pas l'écoute empathique dont ils auraient tant besoin. Et pas de possibilité pour eux d'élaborer quoi que ce soit pour donner du sens à leur quête ou à leurs expériences, qui pourtant sont souvent essentielles dans leur vie. S'ils ont, par exemple, vécu une expérience extraordinaire à laquelle ils ne savent pas donner de sens, ils seront parfois encore plus perturbés de se voir totalement incompris, voire catalogués de falsificateurs, crédules (gullible) ou délirants (delusional).

La psychologie humaniste a déjà opéré une véritable révolution en intégrant le corps dans le processus thérapeutique et dans certaines approches, le travail sur le corps est même à la base de certains processus thérapeutiques proposés. On a déjà redonné à la personne, son corps et ses émotions, n'est-il pas temps de lui restituer son âme ?

### **Acceptation relative de ce qui se présente**

Dans d'autres cas, les thérapeutes sont prêts à accueillir les questions autour de la spiritualité et les expériences d'états non-ordinaires de conscience, ce qui constitue déjà une véritable ouverture puisque le client pourra sentir que cette dimension, cette question peut être abordée dans le cadre de sa thérapie et il aura ainsi la chance de se sentir accepté dans la totalité de son expérience intérieure. C'est un premier pas mais à ce stade, il n'y a pas véritablement d'élaboration possible ni d'enseignement à tirer de tout cela. Le client n'est pas invité à approfondir ces thématiques mais au moins il se sent accueilli à défaut d'être véritablement compris, validé ou soutenu dans sa démarche.

### **Où la spiritualité est intégrée de fait**

Mais si les thérapeutes s'inscrivent dans une anthropologie transpersonnelle, ils ne vont pas considérer que l'homme en souffrance qui est présent devant eux est limité à cette identité. Ils reconnaissent en lui la dimension de transcendance, l'infini de l'Être qui s'exprime au travers de sa personnalité unique, limitée et parfois problématique. Et dans le travail

thérapeutique, cette présence de l'Être peut devenir le lieu de résolution, de ressourcement et de réalisation.

Le psychothérapeute transpersonnel va écouter, entendre et soutenir le processus de son patient quand celui-ci va tenter d'intégrer son vécu pour lui donner sens. Il est intéressant de prendre l'exemple des EMI (expériences de mort imminente) ou NDE. Ce sont véritablement des expériences bouleversantes qui peuvent avoir des effets thérapeutiques majeurs sur la vie des sujets. Comme Raymond Moody le disait avec humour « c'est un peu vexant pour nous thérapeutes de constater qu'une expérience qui dure quelques secondes ou quelques minutes transforme les gens de façon plus radicale que 15 ans de travail avec un thérapeute ! ».

La psychothérapie accompagne les hommes et les femmes dans cette quête de qui ils sont vraiment, les aide à ne pas rester enfermés dans les problématiques existentielles humaines inévitables. Mais si on en reste à des formes de thérapie centrées uniquement sur l'égo, alors on n'a fait qu'un bout du chemin. L'égo n'est pas le cœur de qui nous sommes. L'égo est comme un vêtement d'emprunt pour cette incarnation qui est au service de la conscience, au service de ce qui nous dépasse. Mais dans sa nature-même, l'égo se prend pour le centre du monde et nous joue tellement de tours, simplement parce qu'il est blessé et cherche par tous les moyens à maintenir son identité.

### **Un peu d'histoire**

Ce n'est pas d'hier que psychothérapie et spiritualité sont reliées. Le psy a souvent été considéré comme le « médecin de l'âme ».

L'ancêtre du psy, le chamane, faisait son travail de guérison psychique dans le lien avec les mondes invisibles. Puis l'avènement de la psychiatrie scientifique et de la psychanalyse a permis de débarrasser le traitement thérapeutique de superstitions et d'aspects magico-religieux qui, en occident, relevaient plus de dogmes et de croyances que d'observations et de compréhensions empiriques. Mais le prix à payer fut de couper l'homme de son âme. L'individu est devenu le centre du monde, c'est-à-dire que l'égo est devenue la seule réalité reconnue de cet individu.

La psychothérapie s'est développée dans la droite ligne du modèle médical, à une période où le progrès des approches scientifiques devenait la seule perspective sérieuse. Cela perdure encore aujourd'hui où l'on voit que tant qu'une théorie n'a pas été « validée scientifiquement », elle a beaucoup de mal à se faire admettre et reconnaître. Les théories psychanalytiques et psychologiques sont en recherche de validations académiques avec toutes les dérives que nous connaissons aujourd'hui, particulièrement en France en ce début de XXIème siècle.

### **Pourquoi la spiritualité nous concerne aujourd'hui ?**

Nous vivons un moment particulièrement difficile et passionnant en même temps. Le monde est en crise, notre société est en crise, et le mal-être, les troubles dépressifs, les conduites à risques, les dépendances, les problèmes psychosomatiques et même les cancers sont en constante augmentation. Alors que les connaissances scientifiques se sont développées de façon exponentielle, les progrès techniques et technologiques sont vertigineux parfois, nous

n'avons toujours pas trouvé le bonheur que tout cela était censé nous apporter. Nous sommes à un moment où tout le système de l'ancien paradigme matérialiste d'un monde où l'esprit ne souffle pas se cogne à ses propres excès et nous mène dans une impasse. Il est particulièrement intéressant de noter que de plus en plus de voix s'élèvent dans tous les milieux, toutes les disciplines, pour revendiquer de rendre à la vie sa dimension spirituelle, ceci concerne tout autant l'homme que la nature, l'individu que la société toute entière. Beaucoup de chercheurs nous invitent à redonner sa place au mystère, à prendre conscience que nous sommes tous reliés et interconnectés et que si nous continuons à vouloir l'oublier, nous allons vers un suicide collectif.

La spiritualité est une composante incontournable de l'existence humaine et à ce titre, elle a sa place dans une démarche de psychothérapie.

Souvenons-nous de l'époque où la sexualité était encore très contrôlée et conçue dans le cadre d'une morale judéo-chrétienne plutôt restrictive sur ce chapitre. Si à cette époque, des clients avaient partagé leurs fantasmes à leur thérapeute, est-ce que celui-ci aurait cherché à les remettre dans le droit chemin de la morale dominante ? Probablement. J'imagine qu'aujourd'hui cette pensée fait sourire et qu'aucun thérapeute sérieux et sensé dans le monde occidental n'interviendrait de cette manière. On reconnaît à chacun le droit à une sexualité libre et épanouie pour autant qu'elle ne porte pas atteinte à l'intégrité aussi bien physique que psychique ni à la dignité de quelqu'un d'autre.

Et aujourd'hui, la place de la spiritualité dans la thérapie serait-elle plus taboue que la sexualité ?

On ne doit pas ignorer non plus les confusions et les craintes concernant les liens entre spiritualité et religion. Il convient donc de situer le propos : quand on parle de spiritualité, il ne s'agit pas de religion, ni de croyances particulières. Chacun peut avoir ses propres croyances, pratiquer telle ou telle religion. Une expérience spirituelle est une expérience intérieure transcendante, individuelle, qui s'affranchit de tous les cadres et vient parfois bouleverser toutes les croyances préexistantes.

### **Qu'est-ce que nous apporte la psychothérapie transpersonnelle ?**

Elle ne rejette aucunement les autres approches thérapeutiques, elle vient les éclairer autrement et resituer l'aventure humaine dans une vision plus large. Cette cosmologie s'est construite en articulant différentes disciplines, des sciences exactes, en particulier, la physique et l'astrophysique, la biologie, la neurophysiologie et les sciences humaines, telles que la psychologie, la philosophie, l'anthropologie etc. Elle fait de la place à toutes les dimensions dont nous sommes porteurs et qui nous composent. Les recherches et les découvertes des précurseurs du mouvement transpersonnel ont confirmé les révélations de grands sages, des mystiques tout au long de l'histoire en y apportant une forme de caution scientifique (exemple les données de la physique quantique, l'ordre implicite de David Bohm, les champs morphogénétiques de Rupert Sheldrake, le mysticisme quantique de Fritjof Capra, etc.). La conception holographique de l'univers et la primauté de la Conscience sur toute manifestation dans la réalité existentielle et matérielle ouvre des perspectives nouvelles au praticien qui accompagne ses clients dans leur tentative de comprendre qui ils sont et comment faire pour aller mieux dans leur vie. Cela resitue les problématiques

existentielles que tout un chacun rencontre dans sa vie dans une vision plus large et plus vaste de la vie et du vivant. Comme un paysage qui change quand il est abordé d'un autre angle de vue. Mais la psychologie transpersonnelle n'est pas non plus une évasion de la dure réalité pour une échappée dans les hauteurs d'une spiritualité mal comprise et désincarnée. Elle part de là où chacun est dans l'instant. L'accent est mis sur l'instant présent puisqu'il est le seul qui existe vraiment. Bien sûr, dans un processus thérapeutique, on va s'intéresser au passé du sujet dans la mesure où des traces de ce passé imprègnent le présent. Et l'on sait que toute transformation, si elle advient, ne peut avoir lieu que dans le présent. Ce qui nous amène à privilégier le travail sur, dans et par le corps. Un travail de connaissance et de conscience du corps qui est la base de toute expérience sensorielle, émotionnelle et spirituelle. La psychothérapie transpersonnelle va insister aussi sur comment le corps résonne et va l'inviter à parler pour qu'il manifeste tous les plans de l'être. C'est ainsi que parfois des personnes vont sentir leur cœur s'ouvrir et s'emplir de gratitude et vont découvrir ces sentiments que nous appelons les « qualités de l'être », comme la joie pure sans objet, la paix, la compassion... Et laisser vibrer ces sentiments en soi change le climat intérieur dans lequel nous vivons.

C'est cela, entre autres, le travail du thérapeute. Il ne doit cautionner aucun dogme en matière de religion, ni dispenser un enseignement spirituel, ni se comporter en guru de sectes (dans le mauvais sens donné à ce terme dans les sociétés occidentales). Il n'a rien à vendre et n'a pas à inculquer quelque évangile que ce soit à ses patients. Il accompagne et facilite l'émergence de contenus des couches profondes de l'inconscient et reconnaît la valeur des expériences même insolites vécues par ses patients. Car c'est là que réside aussi la beauté de l'homme – au sens d'humain - qu'il révèle en se dévoilant.

### **Le transpersonnel aujourd'hui et demain**

Le mouvement transpersonnel peut être encore considéré comme un mouvement pionnier dont les valeurs et les concepts dérangent, comme c'est souvent le cas des disciplines nouvelles qui viennent questionner les écoles dominantes. On peut regarder comment les découvertes de Freud ont été accueillies dans la société bourgeoise bien-pensante de Vienne à la fin du XIXème siècle et comment Reich a terminé sa vie quand il a développé la vision énergétique de la sexualité et a affirmé que dans le corps était inscrite la vie psychique des individus.

A son tour, la psychologie transpersonnelle nous propose de reconnaître que l'homme n'est pas limité à son histoire personnelle, que la réalité matérielle n'est en fait que la manifestation projetée d'un réel plus intangible, à la source de tout ce que nous considérons comme la réalité au sens conventionnel du terme.

Cette dimension spirituelle est en fait très simple et elle est là depuis toujours. Elle est là dans le fait de regarder le monde et la vie avec l'émerveillement de l'enfant qui découvre chaque brin d'herbe, comme un cadeau, comme un miracle. On peut dire que c'est une certaine façon d'être en relation avec soi-même, avec les autres et avec le monde environnant.

Ne pas accueillir et reconnaître la dimension spirituelle de l'individu dans un accompagnement thérapeutique, c'est comme l'amputer d'une partie de lui-même. C'est

cette défaillance que la psychothérapie transpersonnelle se propose de combler, en offrant des moyens et outils spécifiques et aidants.

Le GRETT, en France est une des organisations qui œuvre pour redonner aux êtres humains d'être qui ils sont dans toutes les dimensions de leur être et pour réenchanter le monde.

Bernadette Blin  
Mars 2014

**Bernadette Blin**, psychologue, psychothérapeute transpersonnelle, superviseuse. Directrice de l'IRETT. Co-auteur de *Guérir l'ego, révéler l'être, Manuel de Psychothérapie transpersonnelle et Quand la conscience s'éveillera*. Présidente d'EUROTAS. Présidente d'honneur du CESHUM.