

### **Le double dévoilement dans les thérapies transpersonnelles**

Le dévoilement est une question centrale de la relation thérapeutique et du processus d'évolution. On parle de dévoilement aussi bien en psychothérapie que dans les traditions spirituelles. J'aimerais dans cet article dévoiler les spécificités de la thérapie transpersonnelle et en particulier sa vision du dévoilement. En regardant le dévoilement comme un processus de séparation, je décrirai la vision transpersonnelle de l'être humain et de la thérapie. Je proposerai de découvrir les deux types de dévoilement qu'accompagne la thérapie transpersonnelle : un dévoilement psychique et un dévoilement de la nature sacrée de l'être humain. Je regarderai la place du dévoilement dans la relation thérapeutique et proposerai un regard approfondi sur le dévoilement du thérapeute dans ses différents aspects et dans ses liens avec le dévoilement du client. Enfin j'aborderai l'importance des expériences en état de conscience élargi et des différents dévoilements qu'elles permettent.

#### **Le processus de dévoilement**

Se dévoiler c'est enlever un voile, se déshabiller donc de quelque chose, se dénuder peut-être, peu à peu. Avec son préfixe privatif « dé » et son sens commun, le mot dévoiler dit bien qu'il s'agit de quitter quelque chose : un voile. Il s'agit donc d'accepter de le perdre, de le lâcher, accepter de perdre une forme connue. Se dévoiler parle d'abord de lâcher-prise. Chaque dévoilement suit un processus de séparation. Dans un premier temps, il s'agit de quitter un voile connu avec le risque de l'inconfort, de l'insécurité puis arrive un temps de peur ou de vide éventuel face à l'inconnu. Il y a enfin l'ouverture sur cet inconnu, ce neuf. Le neuf : quelque chose de soi montré à l'autre et/ou parfois à soi-même, quelque chose qui est habituellement voilé, dissimulé, et peut-être « in-su », non-conscient. Il y a aussi l'impact de ce neuf ici et maintenant.

*J'anime un groupe quand, à la pause du déjeuner, j'apprends la mort de notre chien, figure essentielle de notre famille. Je suis à ce moment là avec une amie et je peux exprimer mon chagrin, pleurer. Mais quand je me retrouve face au groupe, ma gorge est serrée, les larmes affluent. Je suis hésitante. J'ai peur de parler de l'évènement et de l'émotion qu'il entraîne, ce serait dévoiler quelque chose de personnel qui pourrait prendre trop de place et perturber le travail du groupe. Il s'agit donc d'abord que j'accepte de lâcher des idées, des croyances : ça ne concerne pas les personnes qui sont là, je peux me débrouiller sans en parler. Le risque serait que j'éclate en sanglots, que je m'effondre, que je sois jugée, que je ne puisse plus assumer ensuite, etc. Que va-t-il se passer? Pour moi, pour les autres là, pour la relation avec eux et l'après-midi de travail? Finalement je dis ce qui m'occupe, je laisse voir mon chagrin, mon malaise et je travaille avec la tristesse que je sens. L'importance de la vulnérabilité assumée va se diffuser dans le groupe, adoucit la relation entre nous et enrichit sans doute le travail.*

#### **La vision transpersonnelle de l'être humain**

Pour aborder le dévoilement dans la thérapie transpersonnelle, il s'agit de préciser sa vision de l'être humain et de la thérapie. L'anthropologie de la thérapie transpersonnelle est une anthropologie de la conscience comme toutes les autres thérapies, une anthropologie basée sur la relation, comme beaucoup des « nouvelles thérapies » en particulier la Gestalt-thérapie, c'est aussi une anthropologie déclarée, assumée du sacré. Le transpersonnel voit

## Le double dévoilement dans les thérapies transpersonnelles

l'être humain avec une dimension spirituelle intégrée dans ses fondements mêmes. Il prend en compte cette dimension non pas comme un plus quand le reste est à peu près équilibré, mais comme faisant partie intégrante de l'individu. "L'homme n'est pas un être humain sur un chemin spirituel mais un être spirituel sur un chemin humain". (Blin, 2007)

L'être humain possède une « âme », un « Soi », ou une « véritable nature », comme dans les traditions spirituelles. Il est habité par une logique de croissance et d'évolution, porté par son besoin de transcendance. Il a les pieds sur terre et la tête dans les étoiles c'est-à-dire qu'il peut incarner le lien entre le matériel et le spirituel. Son chemin d'évolution est un chemin qui peut paraître paradoxal, à la fois chemin de différenciation (prendre forme ou le principe terrestre), soit un déploiement horizontal et recherche d'unité avec tout ce qui est (le principe céleste), soit un déploiement vertical. C'est le principe humain ou l'éveil du cœur qui permet la véritable rencontre du céleste et du terrestre et l'unification des trois dimensions humaines : terre, ciel, cœur.

On pourrait dire que plus qu'une anthropologie de la relation, l'anthropologie du transpersonnel est une anthropologie du lien, de l'interconnexion, une anthropologie du cœur. « Le cœur est une présence directe qui permet une harmonisation complète avec la réalité. En ce sens il n'a rien à voir avec la sentimentalité. Le cœur est la capacité de toucher et d'être touché, d'atteindre et de laisser entrer. » (Welwood, 2000)

La thérapie transpersonnelle c'est donc le lien, la conscience, et le sacré dans cette dimension du cœur. Et la relation au corps y a une place privilégiée, qui va, au gré du cheminement, se transformer en passant du « corps-outil », au « corps-demeure » puis au « corps-être ». La proposition régulière de techniques et de pratiques corporelles comme la relaxation, la méditation et les expériences en état de conscience élargi (respiration holotropique, rebirth, transes...) caractérise aussi la thérapie transpersonnelle.

### Un double dévoilement

Quand nous nous dévoilons, une fois le voile tombé, nous montrons quelque chose de nous. Mais que peut-on dévoiler de soi ? Pour la thérapie transpersonnelle, il y a deux sortes de dévoilement.

Il y a le dévoilement psychique : chaque être humain peut dévoiler ses actes, ses rêves, ses pensées, ses émotions, ses ressentis, les différents aspects de lui donc, tout ce qui concerne sa personne, sa personnalité, sa différence.

*En début de séance Patrick m'annonce : j'ai quelque chose de difficile à vous dire, je ne sais pas si j'y arriverai. C'est au bout de trente minutes qu'il parvient à se dévoiler. Il a été blessé il y a plusieurs semaines par une de mes remarques. Parvenir à l'exprimer, réaliser combien il avait peur que je le juge, que je ne "l'aime plus", découvrir qu'il est accueilli avec cette blessure sans jugement marqueront un tournant dans sa thérapie en approfondissant la relation.*

Dans ce même mouvement, plus profondément, peuvent peu à peu se dévoiler aussi une sensibilité, une vulnérabilité qui vont amener au jour des trésors enfouis, des rêves, des élans et des souffrances, des blessures profondes.

*Patrick, à partir de ce dévoilement, va montrer de plus en plus sa peur de l'abandon face à moi, puis sa blessure d'amour avec sa mère jusqu'à contacter et exprimer tout l'amour du petit pour sa mère, tout le manque, toute la peur.*

Et il y a un deuxième dévoilement qui est le dévoilement de notre nature sacrée et de notre désir de retrouver cette nature.

Le chemin d'évolution va dévoiler, découvrir ainsi parfois jusqu'à « la » blessure fondamentale qui est la blessure de séparation : séparation de l'unité, séparation du divin ; une

## **Le double dévoilement dans les thérapies transpersonnelles**

séparation qui peut être vécue comme une rupture, un arrachement et qui est souvent ranimée dans les séparations de la vie.

*Manuela vient d'être abandonnée par son ami. Elle vit douloureusement cette séparation qu'elle avait pourtant souhaitée. Dans la séance de thérapie, elle se retrouve à la naissance avec une sensation de déchirement terrible quand elle fut séparée de sa mère. Puis une autre sensation de déchirement arrive avec des mots : "Je dois quitter le ciel, descendre dans la vie, dans ce tout petit corps. Comme si j'étais obligée de descendre, obligée d'aller dans la vie, je suis seule et je ne peux pas, ou je ne veux pas aller vivre pour souffrir, aller aimer pour souffrir, non je ne veux pas." C'est la blessure de séparation. Dans cette séparation particulière avec son ami, Manuela revit ce chemin de la perte.*

C'est la souffrance de la différenciation, jusqu'au désespoir qui peut ouvrir sur l'être. C'est un possible dévoilement de l'ombre et de la lumière qui constituent chaque être. Souvent d'ailleurs « c'est notre propre lumière et non pas notre obscurité qui nous effraie le plus. » (Williamson, 2004) C'est le dévoilement de notre nature sacrée. Nous touchons là tout ce qui concerne plus spécifiquement le regard de la thérapie transpersonnelle même s'il n'exclut à aucun moment tout le reste.

### **Le dévoilement dans la relation thérapeutique**

"Les mots qui vont surgir savent de nous ce que nous ignorons d'eux." (Char, 1977)

#### *Dévoilement et cadre*

Toute relation se nourrit de dévoilements. La relation thérapeutique présente cette caractéristique : c'est un chemin d'ouverture où le client et le thérapeute cheminent volontairement ensemble sur un chemin de conscience. La relation elle-même est le lieu de dévoilement et d'engagement et les chemins (du thérapeute et du client) dépendent de la qualité et de la profondeur de cette relation. Le dévoilement du client et du thérapeute sont interdépendants, même s'ils prennent souvent des formes différentes, le client parlant plus de lui-même que le thérapeute, le dévoilement du thérapeute étant au service du processus du client qui est là pour lui-même et son propre chemin. Il y a une nécessité de mutualité du dévoilement pour la sécurité et la profondeur de la relation.

Le cadre de la thérapie va conditionner et accompagner ce dévoilement. Il y a le cadre externe avec, pour l'essentiel, les règles de respect, de confidentialité, de non-passage à l'acte. Et il y a le cadre interne du thérapeute, capital pour le processus thérapeutique qui peut être regardé essentiellement comme un processus de dévoilement. Ce cadre interne du thérapeute est fondamental pour toute thérapie, mais complètement indispensable pour accompagner les expériences en état de conscience élargi, qui demandent souvent un engagement total en particulier dans le contact physique. "Ce cadre interne est suffisamment construit si le thérapeute a lui-même exploré sa psyché, sa relation au monde, s'il a découvert et intégré de multiples facettes du vivant, de l'être et s'il continue à le faire". (Chavas, 2003) Il doit aussi être engagé sur un chemin de conscience avec une pratique corporelle de conscience et des soutiens compétents. "L'encadrement intersubjectif interactif que le thérapeute met en œuvre est le produit d'une existence riche et consistante, imprégnée d'une sécurité intérieure et d'une formation métabolisée en profondeur. C'est cette structuration de sa vie intérieure qui fait de lui une personne de référence et qui valide son message thérapeutique" (Mendiburu, 2003). C'est ce qui lui permet aussi cette liberté de dévoilement.

#### *Le dévoilement du thérapeute transpersonnel*

"Je ne peux pas écouter en toi. Je suis avec toi, mais j'écoute en moi." (Moss, 2004)

## Le double dévoilement dans les thérapies transpersonnelles

Je suis thérapeute, que puis-je dévoiler?

L'essentiel est d'abord que je sois engagée dans la relation thérapeutique et que le client me sente engagée ; l'essentiel est de nourrir cette relation. Si c'est en dévoilant quelque chose de moi, dans la mesure où le cadre posé est respecté, alors le dévoilement est légitime et fertile. Une condition à mon dévoilement de thérapeute : il s'agit qu'à ce moment là, l'autre, le client, son processus, ou la relation, soient plus importants que ce que j'ai, moi, à dire ou à montrer.

Je suis thérapeute : j'ai confiance dans le processus de la personne et j'ai conscience de faire un travail engagé. Je m'engage d'abord à ouvrir un espace d'accueil. Et c'est en me dévoilant moi-même que je peux ouvrir et offrir cet espace. Me dévoiler c'est d'abord cultiver une attitude de transparence, une ouverture intérieure qui laisse peu à peu transparaître qui je suis, au-delà des voiles.

Et qui suis-je ? C'est la grande question humaine à tous les niveaux de l'être.

Je suis un être humain ordinaire et, même si le dévoilement ne se résume pas à dire ou montrer, parfois il s'agit vraiment de me dé-voiler, de laisser exister, de dire les différentes facettes de moi. Je peux dévoiler la femme, la mère, la fille, l'enfant, l'être humain ... que je suis. Peuvent se dévoiler aussi des aspects de moi multiples et peut-être étonnants pour l'autre, pour le client, aspects qui peuvent l'entraîner par contagion dans une humanité à dévoiler et à respecter. "Toutes mes expériences de vie, mes propres explorations intérieures [...] tant d'aspects de moi qui vont pouvoir se montrer à un moment ou à un autre. J'ai expérimenté et je connais : la joie, le rire, le désir, le plaisir, le désespoir, la souffrance, la tristesse, la solitude, la passion, le ventre d'une mère, des naissances, des accouchements, le vide et le manque, le cœur qui s'ouvre et qui se ferme, l'énergie dans mon corps, être lionne, aigle, fleur, arbre, falaise, cellule." (Chavas, 2003)

Je suis face à une personne, à un groupe. Instant après instant, je m'exerce à la conscience, et entre autres je suis attentive à l'émergence de mes propres besoins et des peurs qui vont avec : d'abord le besoin d'être efficace (à distinguer de l'intention d'être efficace), le besoin de comprendre, le besoin d'être comprise, le besoin d'être approuvée et finalement le besoin d'être aimée. Tous ces besoins et ces peurs sont comme des voiles qui me protègent. S'ils sont là, je n'ai pas à les nier, ou à les repousser. Mais je peux les accueillir, je peux les nommer pour moi et parfois pour l'autre.

Je cultive aussi l'humilité d'un être humain ouvert au mystère. Car mes besoins, mes voiles me protègent de quoi ? De toucher, de sentir et éventuellement de montrer ma vulnérabilité, ma blessure et aussi ma foi ou mon manque de foi en moi, dans la vie, dans l'être humain qui est là en face de moi. Alors je m'exerce aussi à lâcher les réponses, les certitudes et à dévoiler les questions. Est-ce que je fais réellement confiance à la relation, à l'amour ? Est-ce que je fais vraiment confiance à l'alchimie de ce qui se passe entre les personnes ? Est-ce que je crois véritablement au mystère ?

*Gisèle revient régulièrement dans la plainte, la revendication. Elle me fait beaucoup de reproches, en particulier à propos de situations anciennes. Ce jour-là, je me sens soudain envahie, impuissante. Je perds vraiment confiance dans notre relation. Et je dévoile ça, dans des mots. "J'ai perdu confiance dans notre relation. Je ne crois plus qu'on puisse arriver à quelque chose ensemble. Sans doute vaut-il mieux qu'on s'arrête." Ce dévoilement sera très fort pour Gisèle et pourra laisser s'ouvrir un espace de vulnérabilité et une étape plus profonde de son cheminement thérapeutique.*

## Le double dévoilement dans les thérapies transpersonnelles

Attentive à laisser ces questions ouvertes, j'entre alors en relation avec cet espace intérieur que Richard Moss appelle l'espace du " je ne sais pas" (Moss, 2004). Un espace où je suis dévoilée, vulnérable et vraiment vivante.

Tous ces voiles - mes besoins et mes peurs - mes réponses et mes certitudes - me protègent aussi du contact avec mon ombre et avec ma lumière qui est la même lumière que celle de l'autre qui est là. J'ai l'intention d'accueillir et de me déshabiller de tout ce qui m'a rétréci pour pouvoir habiter ce qui me permet d'aimer. Je peux donc voir certains voiles, dévoiler, dire parfois et en même temps je peux me relier, me consacrer à quelque chose de plus grand, m'offrir et offrir à l'autre un espace de moi bien plus grand que ceux-ci. Et je me détends, je m'enracine dans mon corps pour faire la place à ce plus vaste que moi que je peux appeler mystère, présence, que je peux appeler amour.

*Stéphane est déprimé, avachi dans son fauteuil, il a "du mal à trouver le contact avec son cœur". Je suis assise, je respire doucement et bien ancrée dans mon corps, je laisse s'agrandir l'espace de mon attention douce, incluant Stéphane et beaucoup plus grand que lui encore. J'écoute tout ce qu'il est avec tout ce que je suis. C'est un moment de grâce à recevoir. Des mots très simples me viennent de cet espace. J'invite Stéphane à s'asseoir plus droit, à sentir sa respiration. Peu à peu, il se redresse, son corps se détend et s'ouvre. Et voilà qu'il est touché, il me voit, il se retrouve. Des larmes coulent sur ses joues, de bonheur, dit-il.*

Dévoiler mes besoins, mes peurs, mes réponses et mes certitudes – à moi ou à l'autre - peut être un acte conscient, mais le dévoilement du plus grand, du plus ouvert, du plus aimant peut seulement advenir et être reçu. On ne peut l'activer volontairement, on peut seulement l'inviter et se préparer pour sa venue. Ce sont les deux sortes de dévoilements déjà cités, l'un relevant d'un travail d'attention, de conscience, l'autre se manifestant par grâce...

Et avec tout ça, je suis vraiment et pour toujours imparfaite, je suis parfois maladroite et je suis parfois fatiguée. Je peux aussi montrer cela dans la relation thérapeutique ; cela fait alors partie intégrante de la relation, du processus thérapeutique et du mouvement de dévoilement.

Les mots que je dis ne représentent qu'une infime partie du dévoilement possible. Je crois, et je cite là Richard Moss que, quoi que je dise, « c'est ce que j'arrive ou je n'arrive pas à vivre, moi thérapeute, qui est présent quand je suis face à une personne ou à un groupe », à vivre dans ma vie, dans mes relations, dans la relation à moi, au sacré... Je crois qu'au-delà des mots, au-delà des gestes, au-delà du corps, ou dans un corps plus subtil, peut se dévoiler tout ce que je suis.

*C'est lundi. Je rentre d'un stage de formation pour thérapeutes sur la sexualité. Bien sûr je n'en dis rien à mes clients. Dans cette première journée après le séminaire, trois d'entre eux, que j'accompagne depuis des années, me parlent subitement de leur sexualité. Benoît me révèle les relations régulières qu'il a avec des prostituées. Sylvie me parle des gadgets sexuels que lui impose son mari. André me confie ses fantasmes. De manière générale, après ce stage la sexualité deviendra un sujet fréquent des séances de thérapie.*

### *Le dévoilement du client*

"Là où nous nous sommes contractés et détournés de notre expérience, nous pouvons commencer à découvrir des qualités vraies de notre être qui sont restées voilées." (Welwood, 2000)

Le processus thérapeutique est intimement lié au dévoilement progressif du client mais ce dévoilement lui appartient ; c'est le dévoilement du thérapeute, tel que nous venons de le

## **Le double dévoilement dans les thérapies transpersonnelles**

voir, qui en est la première condition. Cette liberté, cette possibilité de dévoilement chez le thérapeute, dans le respect de l'autre et de lui-même, autorise et encourage le dévoilement du client. Le thérapeute transpersonnel regarde au-delà des voiles, il tient dans son attention toute la personne depuis les voiles jusqu'à la lumière, jusqu'au mystère. C'est grâce au regard qui est ainsi accueillant et contenant du thérapeute, grâce aussi à sa transparence possible que le client va pouvoir lâcher des voiles et "lâcher les voiles". Il va peu à peu apprendre, soutenu par l'accueil du thérapeute, à dévoiler et à accepter davantage tout ce qu'il est, depuis son histoire, depuis sa forme psychique et peut-être jusqu'à l'être, jusqu'à la lumière. Car "la majorité voire la totalité du chemin spirituel consiste à s'accepter soi-même." (Kornfield, 1998)

Oui le cheminement humain (thérapeutique et spirituel) est un chemin de dévoilement et il invite chacun de nous à s'accepter et à s'accueillir exactement tels que nous sommes. Et la relation que j'ai avec moi, thérapeute, la douceur avec laquelle je m'accueille dans ce que je suis, peut créer au sein de la relation thérapeutique un espace où l'amour va peut-être pouvoir fleurir, fleurir entre nous, cet autre et moi, et fleurir pour chacun dans sa relation à lui-même.

*Je suis face à Corinne qui se dit perdue. Comme avec Stéphane, je suis bien posée dans mon siège et mon corps, je laisse mon attention s'agrandir. Et là encore : cadeau, un espace de douceur nous entoure. Je me sens pleine de gratitude, heureuse, proche de Corinne, qui laisse couler des flots de larmes. Soudain elle dit : "merci, merci, je t'aime et je sens que tu m'aimes et je peux m'aimer maintenant et dire oui à la vie."*

### **Les expériences en état de conscience élargi**

La place fondamentale du corps dans la thérapie transpersonnelle et en particulier dans le travail en état de conscience élargi facilite l'accès à une infinité d'expériences, et interroge donc fortement cette notion de dévoilement. Avec la confiance dans le mouvement naturel du corps et de l'être qui pousse dans le sens de la libération (physique, psychique et spirituelle), nous proposons ces expériences dans le cadre d'un processus thérapeutique et justement dans une intention de dévoilement. La respiration holotropique, la transe, le rebirth,... offrent un accès au-delà, en-deçà de notre état de conscience ordinaire, habituel, un accès direct à de l'inaccessible, de « l'in-su », du neuf. Ce sont des expériences dans le corps, où habite jusque dans la cellule, l'entière de l'être humain, sa singularité, son histoire et ce qui le relie à l'humanité, au Vivant et à l'Être.

Ces expériences, par l'utilisation du souffle, de la musique, du mouvement, (comme cela existait dans toutes les traditions) font donc tomber les différents voiles qui empêchent un contact plus profond avec le corps et l'être, avec les sens, les émotions, les traces du passé dans le corps, la cellule... (Expérience biographique, histoire familiale) Elles peuvent permettre aussi de vivre l'animal, le végétal, le minéral, d'autres vies..., la liberté, les pouvoirs, la puissance, la compassion, le cœur ouvert. Elles peuvent faire tomber le voile de l'illusion de la séparation (nous sommes tous liés, tout est interconnecté...) et nous dévoiler notre vraie nature, ce que nous sommes vraiment : notre être sacré, vide et plein.

Tous les dévoilements sont possibles là depuis toutes les expériences sensorielles, biographiques, jusqu'à l'archaïque avec toutes les expériences dites de régression (que je préfère appeler d'ingression ou d'actualisation) et jusqu'aux expériences transpersonnelles qu'on pourrait définir comme transcendant la personne, où tout est possible. Ce dévoilement peut aussi advenir là comme il advient parfois spontanément dans nos vies. "D'un côté elles (les expériences transpersonnelles) apparaissent sur le même continuum expérientiel que les expériences biographiques et périnatales, et proviendraient ainsi de l'intérieur même du psychisme. Mais d'un autre côté, elles semblent également profiter, sans l'intermédiaire de



## Le double dévoilement dans les thérapies transpersonnelles

### Bibliographie

- BLIN Bernadette, De l'inconscient individuel à l'expérience transpersonnelle, in revue *Actua Psy* n° 119 - SNPPSY janvier 2003 -
- BLIN Bernadette, Le féminin divin ou l'approche transpersonnelle, in revue *Réel* n°10 - Mars 2007 -
- CHAVAS Brigitte, Guérir ou accepter de perdre, in revue *Synodies* n°2 - Grett juin 2004 -
- CHAVAS Brigitte, *Gestalt-thérapie et Respiration Holotropique*, fin 3e cycle - EPG 2003 -
- CHAR René, *Chants de la Balandrane* - Gallimard 1977 - 80 p.
- GROF Stanislav, *Quand l'impossible arrive* - Guy Trédaniel 2006 - 390 p.
- GROF Stanislav, *Pour une psychologie du futur* - Dervy 2002 - 445 p.
- KORNFELD Jack, *Périls et promesses de la vie spirituelle* - La Table Ronde 1998 - 602 p.
- MENDIBURU Jean-Pierre, La fonction du cadre, in revue *Gestalt* n° 25 - S.F.G.décembre 2003 -
- MOSS Richard, *Le deuxième miracle* - Le souffle d'Or 1997 - 310 p.
- MOSS Richard, La présence, le thérapeute et la relation d'aide, in Revue *Synodies* n°1 - Grett mars 2004 -
- PELLETIER Pierre, *Les thérapies transpersonnelles* - Fides 1996 - 472 p.
- WELWOOD John, *Pour une psychologie de l'éveil* - La Table ronde 2000 - 398 p.
- WELWOOD John, *Parfait amour, imparfait bonheur* - La Table Ronde 2006 - 262 p.
- WILLIAMSON Marianne, *Un retour à l'amour* - J'ai lu 2004 - 245 p.