

Regard wilberien sur la respiration transpersonnelle

Johann Henry

Introduction

A l'âge de 15 ans, lors d'une immersion de plusieurs semaines dans la nature, j'ai fait un rêve qui bouleversa ma vie. Je tenais un bébé dans mes bras, une petite fille qui me regardait droit dans les yeux. La qualité et la profondeur de ce regard, évocateur d'un Amour infini, étaient telles qu'elles m'habitent encore aujourd'hui. Cette rencontre me laissa dans les mois qui suivirent avec un sentiment d'absence et de vide très prégnant, et ce fut le début d'une quête intérieure qui ne me quitta plus. Il y avait quelque chose à découvrir, quelque chose à redécouvrir, quelque chose d'une saveur et d'une grâce extra-ordinaires. Quelque chose que je ne trouvais pas autour de moi, dans ce que le monde me proposait.

Je m'intéressai quelques temps au bouddhisme, me passionnai pour la Théosophie, puis dévorai les ouvrages de « Philosophie ésotérique » d'Alice Bailey. Ces enseignements, bien que complexes et ardu, furent pour moi la bouée de sauvetage qui me maintint en vie durant la dépression larvée qui accompagna ma vingtaine. Ils proposaient une formidable cartographie de l'Univers et de sa genèse, ainsi qu'une histoire de l'émergence des consciences et de leur devenir. Il me semblait que cela me mettait sur la piste de cette réalité perdue que je cherchais si désespérément.

Parallèlement, j'entamais des études de psychologie à Lyon. Bastion du freudisme, la vision de l'homme qui y était enseignée était pour moi d'une incroyable pauvreté. Intéressé par les dynamiques de groupe, les interactions et la place du langage dans les relations humaines, je me spécialisai dans le domaine de la psychologie sociale, puis de la psychologie du travail.

Après une tentative infructueuse dans le domaine du consulting en entreprise, j'ouvris un cabinet de psychothérapie. Mon intention était alors de proposer un accompagnement psychothérapeutique qui intègre les enseignements d'Alice Bailey. Je ne connaissais alors ni la psychologie transpersonnelle, ni la psychologie intégrale et je me sentais très seul dans le fait de proposer une psychologie qui intègre à la fois les dimensions collectives et spirituelles de l'Être. Ce fut donc avec une joie et un soulagement immenses que je découvris enfin, quelques années plus tard, d'une part l'œuvre colossale de Ken Wilber, et d'autre part l'impressionnant travail de pionnier de Stanislas Grof.

Le premier me passionna car j'y retrouvais l'essentiel de l'enseignement ésotérique qui m'avait accompagné durant tant d'années, mais décrit dans un langage psychologique et philosophique, donc beaucoup plus facilement communicable au plus grand nombre. Le second m'apporta également énormément, de façon plus concrète, via la pratique de la respiration transpersonnelle à laquelle je finis par me former. Celle-ci me permit notamment de me confronter à mes ombres ainsi qu'à mes blessures, et aussi de « raccrocher les wagons » du corps et des émotions que j'avais trop longtemps mis de côté durant toutes ces années de quête spirituelle.

Les travaux respectifs de Grof et de Wilber ont bien entendu déjà été mis en rapport, mais beaucoup plus souvent pour souligner leurs points de divergences que pour leur complémentarité. Pourtant, le Transpersonnel gagnerait beaucoup à une meilleure mise en dialogue de l'œuvre de ces deux « géants ». L'un a mis au point un outil – un véhicule ! - exceptionnel pour les aspirants « psychonautes » ; l'autre a établi une cartographie de la psyché extrêmement fine. Tout ce qu'il faut pour le voyage intérieur ! ...

Dans la première partie de cet article, je présenterai succinctement le travail de Wilber, en me concentrant sur la cartographie dynamique de la conscience qu'il propose. Puis en seconde partie, je proposerai une lecture wilberienne de deux voyages intérieurs réalisés au moyen de la respiration transpersonnelle. Je fais en effet l'hypothèse que la grille de lecture wilberienne peut être d'une aide conséquente pour accompagner les transes holotropiques à la fois pendant et après, lors du debriefing.

Partie I – Ken Wilber : « historien et géographe » de la conscience

1. Qui êtes-vous, M. Ken Wilber ?

Ken Wilber est né en 1949. Il vit actuellement à Boulder (Colorado) et continue de publier régulièrement des ouvrages malgré une maladie rare qui l'handicape lourdement depuis de nombreuses années. Philosophe américain le plus traduit au monde, l'œuvre de Wilber est impressionnante : près d'une trentaine d'ouvrages publiés depuis 1977, touchant à la psychologie, l'anthropologie et la sociologie, l'étude des religions, la philosophie, la politique, la spiritualité, etc. Peu traduit en français, il reste encore très peu connu du public francophone.

Son œuvre est considérable, et je m'en tiendrai ici uniquement à la première partie, portant sur la psychologie et qui le fit connaître comme l'un des Pères de la psychologie transpersonnelle.

L'ambition de Wilber, dès le départ, est de faire de la recherche fondamentale dans le domaine de la conscience. Wilber est un homme de synthèse. La mission qu'il se donne, c'est de passer en revue de façon systématique les très nombreux concepts, modèles et théories qui décrivent l'homme et sa conscience afin d'en faire émerger une synthèse, un *modèle intégral du développement de la conscience*. Wilber parvient ainsi le tour de force d'intégrer dans son modèle non seulement les multiples psychologies occidentales (psychanalyse freudienne et jungienne, psychologie humaniste et existentialiste, approche développementale piagétienne, travaux de Maslow...), mais aussi les psychologies orientales (vedanta, bouddhisme zen, bouddhisme tibétain, yoga intégral etc.). Pour Wilber, il apparaît en effet très tôt que la branche occidentale s'est essentiellement penchée sur la première partie du développement de la conscience (phases pré-personnelle et personnelle) tandis que la branche orientale s'est intéressée à la suite de son devenir (phases transpersonnelle et ultime). Ainsi pour Wilber, ces états de conscience trans-personnels, non-duels, atemporels et divins doivent non seulement cesser d'être rationalisés et pathologisés par la psychologie et la psychiatrie occidentales, mais être véritablement considérés comme le *devenir ultime de la conscience*.

Cette recherche sur le déploiement de la conscience n'est pas seulement livresque mais aussi très intime et personnelle pour Wilber, qui a pratiqué des décennies durant et de façon assidue différentes voies méditatives, et notamment le Zen et le Bouddhisme tibétain.

2. Le spectre de la conscience

Le travail de synthèse des multiples courants psychologiques de Wilber aboutit à la description d'un « spectre » extrêmement précis des différentes étapes que suit la conscience au cours de son développement. Telles les couleurs du spectre de la lumière, ces étapes sont comme des couleurs spécifiques successivement adoptées par la conscience et dont la « coloration » transforme de façon radicale le rapport au monde et aux autres, à l'identité, l'intentionnalité, etc.

Le nombre de stades décrit par Wilber varie selon ses ouvrages. Dans son livre « The Atman Project » (1980), il en distingue seize. Néanmoins, à des fins de simplifications, il les résumera dans ses ouvrages ultérieurs en général à dix stades principaux, subdivisés en trois parties, tels que présentés dans le tableau ci-dessous (à lire de bas en haut) ::

	10. Lum. blanche	10. Ultime	10. Soi Ultime
Stades trans-personnels	9. Violet	9. Subtil / Causal	9. Soi causal / unitaire
Supra-conscience	8. Indigo	8. Psychique	8. Soi intégral
Esprit	7. Opale	7. Visionnaire / Psychique	7. Soi holistique / autonome
Stades personnels	6. Vert	6. Visionnaire / Méta-réflexif	6. Soi relativiste / sensible
Soi-conscience	5. Orange	5. Mental formel / réflexif	5. Soi rationnel / gagneur
Psyché	4. Ambre	4. Mental rôles / règles	4. Soi mythique / conformiste
Stades pré-personnels,	3. Rouge	3. Mental – représentationnel	3. Soi impulsif / égoïste
(Sub) conscience	2. Magenta	2. Fantasmatique / émotionnel	2. Soi magique / animiste
Corps	1. Infrarouge	1. Sensorimoteur	1. Soi instinctif / archaïque

Tableau : les 10 stades de conscience

(« couleur » symbolique du spectre de la conscience, développement cognitif, développement du self)

Les stades pré-personnels

1. Sensorimoteur – Soi Instinctif / archaïque (**Infrarouge**)

Lors de ses tous premiers moments de vie, l'enfant n'a qu'un rapport physique et immédiat au monde. Ne possédant encore aucune capacité de représentation, il n'est au départ pas à même de se différencier du monde qui l'entoure. Progressivement, il remarque des différences entre son corps, celui de sa mère et les objets qui l'entourent. Une conscience de lui-même très grossière émerge peu à peu, mais cette conscience est totalement amalgamée au corps de l'enfant. C'est le *moi-corps*. Il n'a encore conscience ni du temps, ni de l'espace.

Le soi associé à cette étape est dit « instinctif et archaïque ». L'enfant est dans un état de dépendance totale au monde qui l'entoure, uniquement mu par ses instincts primaires.

2. Fantasmatique / émotionnel – Soi magique / animiste (**Magenta**)

Durant la phase intermédiaire du stade pré-personnel, les émotions, au départ très « brutes » (peur, rage, faim, tension, relâchement, satisfaction...) commencent à jouer un rôle spécifique. C'est la prépondérance du principe de plaisir évoqué par Freud. A ce stade, l'enfant commence à former des images des objets qui l'entourent, la plus importante étant bien sûr celle de sa mère. Ces images permettent l'émergence d'une proto-conscience encore très archaïque. Si l'enfant s'est lors du stade précédent suffisamment différencié de son environnement physique, il n'est néanmoins à ce stade pas différencié de son environnement émotionnel. Le soi est ainsi décrit comme magique / animiste, prêtant vie et conscience aux objets qui l'entourent.

3. Mental représentationnel – Soi impulsif / égoïste (Rouge)

Avec l'émergence du langage, la conscience de l'enfant prend de plus en plus de consistance. Il est capable d'évoquer des objets ou des personnes qui ne sont pas immédiatement présents sous ses yeux, et aussi progressivement de se rappeler d'événements passés et d'anticiper des événements à venir. En parvenant à distinguer de mieux en mieux le monde qui l'entoure, l'enfant gagne en retour une conscience accrue de lui-même. Sa conscience et sa cognition encore très égocentriques lui disent qu'il est au centre du monde. C'est le temps du soi impulsif et égoïste caractéristique de la période des 2-3 ans.

Les stades personnels

4. Mental rôles / règles - Soi mythique / conformiste (Ambre)

Avec le développement du langage, l'enfant est introduit à un monde nouveau. Le rapport direct (bien qu'essentiellement égocentrique et limité au physique) qu'il entretenait au départ avec le monde est maintenant médiatisé par le langage et les concepts qu'il représente. Le langage portant avec lui l'essentiel de l'expérience humaine collective accumulée, c'est progressivement avec les yeux de la société, ses codes, règles et normes, que l'enfant voit le monde. En intégrant les règles de grammaire du langage, l'enfant intègre également la « grammaire » des relations sociales : ce qui est autorisé et ce qui est interdit, ce qui est bien vu et ce qui l'est moins, ce qui est conforme et ce qui est marginal, voire déviant.

C'est le stade de l'émergence du surmoi mis en évidence par la psychanalyse freudienne. L'enfant intériorise la société, et apprend à contrôler ses pulsions (le Ça), condition *sine qua non* pour être accepté dans les différents groupes sociaux au sein desquels il prétend pouvoir trouver une place. C'est le stade du soi conformiste, qui obéit aux grands « mythes » que sont les codes, croyances et institutions portés par la société.

5. Mental formel / réflexif - Soi rationnel / gagneur (Orange)

Le mental continue de se développer, à gagner en finesse et habileté, aidant le soi à devenir plus mature. Progressivement, il devient réflexif : il ne prend plus les règles sociales et les concepts au premier degré, mais apprend à réfléchir dessus, à prendre de la distance pour se positionner personnellement par rapport à eux. Il développe un esprit critique sur l'ordre des choses transmis par la société via le langage. Faisant cela, il se différencie des rôles et identités attribués par la société et prend nouvellement conscience de lui-même, au-delà de ce que la société lui a imposé. Il peut alors utiliser son mental et sa compréhension du monde non plus pour obéir et se conformer, mais pour inventer sa vie, être toujours plus libre d'être celui ou celle qu'il/elle a envie d'être et de devenir. C'est le stade du soi rationnel, pragmatique et souvent ambitieux, qui veut sortir des superstitions en tout genre et ne « croit que ce qu'il voit ».

6. Mental visionnaire / méta-réflexif - Soi relativiste / sensible (Vert)

Vers le dernier stade personnel du développement, la conscience gagne encore en réflexivité et devient capable de réfléchir sur sa propre capacité de réflexion. L'individu réalise qu'il s'est complètement identifié à son moi mental (mental-ego) et il cherche à s'en différencier. Il est ainsi amené à un stade où il transcende et inclut à la fois son corps (et toute la sphère émotionnelle qui y est liée) et son mental (et toutes les identifications qui vont avec). N'étant plus identifié spécifiquement à l'un ou à l'autre, il peut ainsi les unir et les intégrer ensemble. Wilber parle de ce stade comme celui du Centaure, parfaite intégration des dimensions mentales associées à l'humain, et

corporelles associées à l'animal.

Ses capacités cognitives s'enrichissent aussi et gagnent en complexité. L'individu réalise la relativité de tout point de vue, qu'une vérité est vraie toujours relativement à une perspective particulière et jamais de façon absolue. Ayant renoué avec son corps et sa sensibilité, il s'ouvre nouvellement au monde, aux cultures différentes, à la Nature et au vivant. C'est le stade du soi relativiste et sensible.

Les stades trans-personnels et ultime

7. Mental visionnaire / psychique – Soi holistique / autonome (Opale)

Dans cette première phase du stade transpersonnel, la conscience se différencie progressivement de la réalité du corps, de l'égo, du mental, auxquels l'individu s'était identifié jusque là. La conscience apprend à s'en remettre à une réalité qui transcende et dépasse le monde « grossier » dans lequel il a évolué jusque là. La vie, tant individuelle que collective, est vue comme le déploiement progressif de la nature profonde des êtres et des choses. L'individu apprend ainsi à lâcher prise et à s'en remettre à cette réalité subtile qui demande à s'exprimer à travers lui. Ses perceptions et son rapport au monde deviennent progressivement trans-sensoriel, trans-rationnel et trans-langagier, et l'ouvrent à une réalité insoupçonnée jusque là. Ce monde est un monde interconnecté, vivant et vibrant, subtil, profond, où la conscience est présente partout et où l'individu redécouvre la réalité de sa conscience, de son identité et de son histoire, sous un jour radicalement nouveau.

8. Psychique – Soi intégral (Indigo)

Si la première phase transpersonnelle peut être considérée comme étant infiniment plus subtile que tous les stades précédents, elle reste néanmoins très proche du monde concret, formel, caractérisant les stades personnel et pré-personnel. C'est la version subtile-essentielle du monde formel. Au cours de la phase intermédiaire trans-personnelle, la perception se fait de plus en plus abstraite, et l'individu prend conscience de la réalité comme un monde d'archétypes divins, sacrés, fondamentaux. Ce faisant, la réalité concrète du monde lui apparaît comme étant de plus en plus relative et « illusoire », et il apprend à se reconnaître lui-même, en vérité, comme étant fondamentalement un être divin.

9. Subtil / Causal – Soi causal / unitaire (Violet)

Enfin, lors de la dernière phase du trans-personnel, les formes manifestées sont si radicalement transcendées qu'elles n'ont plus besoin d'émerger dans la Conscience. Cette dernière rejoint une réalité de totale transcendance, sans-forme, sans frontières, une réalité de pure Radiancé. Il n'y a plus ni self, ni Dieu, ni sujet, ni rien, sinon la pure Conscience qui est. Cette conscience habite l'Éternité, réconciliant toutes les temporalités. Étant sans forme et sans limite, elle habite le Kosmos (néologisme inventé par Wilber pour évoquer la réalité cosmique non seulement matérielle mais aussi subtile, immatérielle) dans son intégralité.

10. Ultime (Lumière Blanche)

Les textes sacrés parlent de cet ultime stade comme d'un grand renversement. Alors que jusque là, le mystique s'était toujours rapproché de lui-même, de son centre le plus profond, il atteint alors le Fondement de l'Être et réalise que celui-ci est précisément le Fondement de toutes choses. Il réalise ainsi qu'il n'a en réalité jamais quitté cet état qu'il a si durement bataillé à rejoindre. C'est le stade le plus élevé de l'Illumination, un stade non-duel, l'unité ultime dans laquelle toutes les choses et tous les événements, tout en restant parfaitement séparés et distincts, ne sont qu'Un.

3. Quelques précisions sur ces stades de développement

Cette synthèse du développement de la conscience a fait l'objet de nombreuses critiques¹. (1) Certains ont objecté que c'était un modèle bien trop linéaire et que quiconque observe la réalité du développement humain peut constater que les choses ne fonctionnent pas comme telles. (2) D'autres lui ont reproché son côté « rigide », comme si tout le futur du développement humain était déjà connu et gravé dans le marbre. (3) Enfin, certains y voient un modèle dualiste, opposant les différentes dimensions de l'être les unes aux autres.

Ces critiques ont permis à Wilber d'affiner progressivement son approche.

(1) Tout d'abord, ce modèle présente le cheminement global de la conscience, son développement idéal en quelque sorte. Et il est effectivement très clair que dans le réel, le développement de la conscience est en réalité beaucoup plus irrégulier, effectuant percées, stagnations, régressions, puis reprenant éventuellement sa progression.

(2) A ceux qui lui reprochent que ce modèle est rigide, que la vie crée sans arrêt de la nouveauté et qu'il n'y a pas de chemin tout tracé, Wilber précise qu'en effet, ces stades ne sont pas donnés à l'avance, ils ne sont pas prédéterminés. Ils représentent plutôt un potentiel. Ils sont plus proches de ce que Rupert Sheldrake appelle les champs morphiques, c'est à dire des « habitudes d'évolution », une sorte de mémoire cosmique riche de l'expérience de celles et ceux qui ont déjà fait le chemin, mais encore de bien des façons plastique et modelable par les innombrables êtres qui feront à leur tour le chemin. Cette précision ouvre de façon considérable le champ du devenir de la conscience.

(3) Enfin, Wilber rappelle que ce modèle est une holarchie et non un ensemble de strates se superposant (et s'excluant) les unes aux autres. Chaque nouveau niveau de conscience *transcende et inclut les précédents*. Comme le schéma ci-dessous le montre, les stades personnels transcendent *et incluent* les stades pré-personnel. De même, les stades transpersonnels transcendent *et incluent* les stades personnels (qui eux-mêmes contiennent les stades pré-personnels).

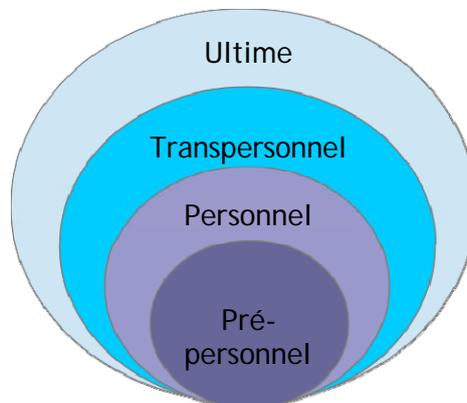


Schéma : holarchie des niveaux et des structures de la conscience

Le modèle décrit par Wilber n'est donc pas seulement développemental, mais aussi *structurel*. Il représente une véritable topique des structurations multiples du psychisme. Ainsi, quelqu'un qui aurait rejoint le 6ème stade de développement par exemple (stade vert) porte en lui les 5 stades précédents (et également, de façon virtuelle/potentielle, les 4 stades ultérieurs). Comme je le décrirai dans la deuxième partie, ceci est d'un intérêt vital pour qui accompagne des respirations transpersonnelles, les états modifiés de conscience faisant voyager vers les structures antérieures mais aussi potentielles (non encore actualisées) de la psyché.

¹ Voir notamment « Ken Wilber in Dialogue », qui reprend les critiques des principales figures de la psychologie transpersonnelle : S. Grof, R. Walsh, M. Murphy, J. Kornfield, M. Washburn, etc.

4. Lignes de développement

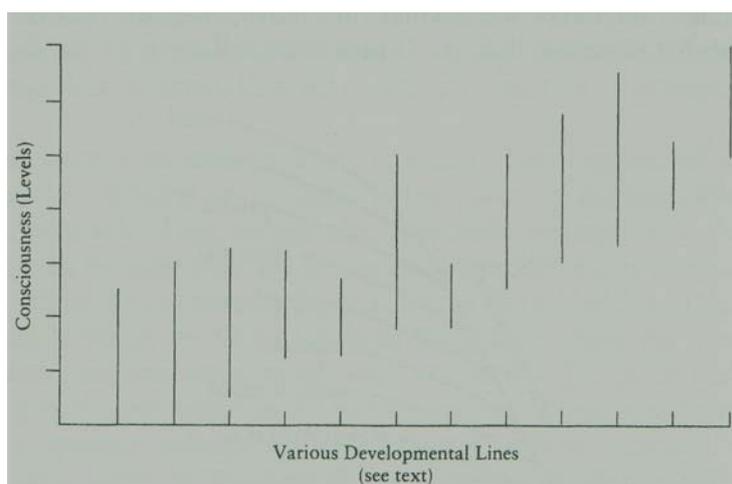
Pour Wilber comme pour de nombreux psychologues développementaux, il est certain que le développement de la conscience a quelque chose d'universel, que cette dernière emprunte toujours le même chemin, qu'importe l'endroit du globe ou l'époque concernée. Le cheminement de la conscience passe toujours du pré-personnel au personnel et enfin au transpersonnel ; du corps, vers le mental égo, vers l'âme ou le Soi, et enfin vers l'Esprit.

Cependant, il affina progressivement ce modèle avec la notion de *lignes de développement*². Si le développement psychique suit bel et bien toujours le même chemin, celui-ci n'est néanmoins *pas homogène*. C'est à dire qu'il se déploie selon différentes lignes, relativement indépendantes les unes des autres, qui peuvent présenter, chez un même individu, des écarts de développement parfois importants.

Ces lignes, Wilber n'en dresse pas une liste exhaustive, mais on peut citer parmi les plus importantes : la cognition (comment je vois le monde), le développement moral (comment devrait être le monde), l'interpersonnel (comment j'entre en relation avec les autres), les émotions (comment je les vis, les gère, les accueille..), le spatio-temporel (comment j'habite et me situe dans ces deux dimensions), les besoins (cf le travail de Maslow), l'identité (cf le travail de Cook-Greuter), l'esthétique, le psychosexuel, le spirituel, les valeurs, etc.

Selon l'histoire du sujet, ses capacités naturelles, son contexte, son entourage, et bien sûr aussi sa capacité à travailler sur lui-même, le niveau de développement de ces différentes lignes peut donc être très variable. Quelqu'un peut avoir atteint les niveaux trans-personnels pour la ligne cognitive par exemple, parce qu'il a beaucoup étudié le monde et est capable de le voir de façon globale et subtile, et être par ailleurs sur les niveaux simplement personnels voire pré-personnels sur les lignes psychosexuelle, émotionnelle et interpersonnelle (ce qui peut donner une personne qui est très peu consciente de ses ombres et peut fonctionner sur un mode dominant / dominé dans ses relations par exemple).

Ces écarts de développement peuvent être représentés selon ce que Wilber appelle *le Psychographe intégral*. Il ne s'agit pas d'un outil de mesure en tant que tel, mais plutôt d'un outil de représentation permettant de mettre en évidence d'une part les différentes lignes de développement, d'autre part les écarts possibles dans leur déploiement propre.



Exemple de Psychographe intégral

tiré de l'article « A Unified Theory of Development » - K. Wilber

2 Encore peu présente en psychologie développementale, la notion de lignes de développement trouve son origine dans les travaux de Anna Freud, James M. Baldwin, Jean Piaget et Howard Gardner.

Partie II – « Voyage en Holotropie » avec des cartes wilberiennes...

Comme évoqué dans l'introduction, je me donne pour projet d'explorer deux voyages intérieurs induits par la respiration transpersonnelle à l'aide des cartographies proposées par Wilber.

1. Irina³ : à la découverte de territoires « inconnus »

Description

Irina est une jeune femme de 36 ans à qui tout réussit. Intelligente, curieuse, travailleuse, sociable, elle suit une brillante carrière dans de prestigieuses institutions internationales à vocation humanitaire. Au moment où elle vient consulter en psychothérapie pour la première fois, elle s'apprête à réaliser un « Iron Man⁴ ». Elle en reviendra la semaine suivante en disant avec le sourire qu'elle a eu beaucoup de plaisir et que c'était « comme un grand week-end de sport ! »... A part quelques difficultés dans sa vie affective, tout réussit à Irina. Elle a une grande confiance dans la vie et est appréciée par son entourage pour sa disponibilité, sa bonne humeur et son sourire.

Mais si elle vient consulter, c'est qu'à la suite d'un vol de ses affaires, et notamment de son ordinateur où il y avait « toute sa vie », elle en vient à se questionner sur sa propre existence, elle se demande si elle est si heureuse et si accomplie que cela. Cette « mise à nu » provoquée par le vol (au propre comme au figuré puisqu'elle a été volée alors qu'elle était en plein entraînement de natation dans le lac et qu'elle s'est retrouvée « sans rien »), l'ébranle très profondément et elle veut aller de l'avant pour savoir ce qu'il se passe en elle. Si elle consulte de temps en temps des thérapeutes plutôt « énergéticiens », elle a toujours remis à plus tard la psychothérapie qu'elle souhaitait entreprendre. De même, elle a beaucoup lu au sujet de la méditation, mais n'a jamais réussi à s'y mettre, ne serait-ce que quelques minutes. Elle veut se saisir de ce mauvais épisode pour honorer ce « rendez-vous intérieur » qu'elle sent en elle depuis si longtemps. Et dans cet élan, avant même le premier rendez-vous, elle prend la décision de participer au prochain séminaire de respiration transpersonnelle que j'anime quelques semaines plus tard.

Les consultations hebdomadaires que nous avons avant ce séminaire permettent de poser quelques repères dans sa vie psychique, et également de renouer avec certaines émotions présentes mais refoulées (principalement de la tristesse), ainsi que réexplorer son passé de petite fille, qui s'avère progressivement beaucoup plus douloureux et chargé que ce qu'elle se racontait à elle-même jusque-là. Ces (re)découvertes ont eu pour conséquence qu'Irina était extrêmement angoissée à l'approche de son expérience de RH, au point d'avoir envie de fuir au moment de l'induction. Elle était persuadée qu'elle allait reconnecter avec un passé extrêmement sombre et douloureux, et ne se sentait pas d'expérimenter cela.

Son voyage fut tout autre... Irina a arboré un sourire extatique durant toute la séance. Elle a très peu bougé, bien qu'elle ait eu l'impression d'avoir beaucoup dansé. Lors du debriefing, elle raconte avoir contacté des réalités subtiles incroyables, eu des visions d'une beauté et d'une grâce indescriptibles, et été traversée d'une énergie « d'Amour infini ». Elle dit avoir vécu cela de tout son Être et de tout son corps, et compare cela à un incroyable « orgasme cosmique » !... Son visage est métamorphosé.

3 Les prénoms et les certains détails ont été modifiés afin de garantir l'anonymat des personnes.

4 Le « Iron Man » est connu comme étant l'une des épreuves sportives parmi les plus difficiles au monde : 3.8 km de natation, suivi de 180 km à vélo, puis enfin un marathon...

Il est infiniment plus ouvert, son regard plus intense et profond et son sourire semble parler d'un endroit très différent de d'habitude.

Dans les semaines qui ont suivi son expérience, Irina reste extrêmement habitée par cette expérience qu'elle décrira comme étant « la plus incroyable qu' [elle a] eu de toute [s]a vie ». Elle sent en elle une énergie et une ouverture nouvelles, fait du nettoyage dans ses relations, s'inscrit à un séminaire de méditation, et rencontre un homme dont elle tombe très amoureuse. Consciente qu'elle ne doit pas tout révolutionner dans sa vie d'un coup (!), elle considère toutefois changer de travail, dont certaines valeurs, bien que relatives à l'humanitaire, ne lui conviennent plus.

Lecture

Les repères donnés par Wilber sont très aidants pour lire ce qui s'est passé pour Irina. On pourrait schématiquement dire que son niveau de conscience est essentiellement en **conscience verte** (cf pages 4 & 5). Le stade « vert » est le stade le plus abouti des stades « personnels ». L'ego est pleinement construit, épanoui, et il commence à intégrer des dimensions qui le dépassent. Chez Irina, cela se traduit par l'importance donnée à la relation, sa capacité d'empathie qui l'aide beaucoup dans son travail où elle doit arriver à mettre d'accord des personnes très différentes, ses valeurs qui la portent à travailler au sein de l'humanitaire plutôt que dans de grandes entreprises privées, son amour de la nature, son choix de se tourner vers les thérapies alternatives plutôt que vers la médecine allopathique, etc... Irina est une « *executive woman* » proche du stade orange, mais elle met son opiniâtreté, son intelligence et ses compétences au service de valeurs qui transcendent (et incluent!) sa seule réussite personnelle (d'où le stade vert).

Si elle se sent a priori bien au sein de cet état de conscience, l'épisode du vol de ses affaires a néanmoins l'effet d'une déflagration intérieure. C'est comme si on lui avait retiré, l'espace d'un moment, le masque de sa persona, si puissante et si valorisée, et qu'elle n'avait trouvé derrière ce masque rien d'autre qu'un vide abyssal et très angoissant.

Aidée néanmoins par la puissance et le courage liés à son niveau de conscience, elle se lance dans la thérapie et la respiration transpersonnelle. Et, alors qu'elle pensait descendre dans les profondeurs pré-personnelles de son être, afin d'y réparer ou d'y récupérer quelque part meurtrie, elle est traversée par l'une de ces *peak experiences* si bien décrites par la psychologie transpersonnelle depuis Maslow (1972) et Grof (2002). D'après son témoignage, son voyage intérieur l'a amenée au moins au niveau **indigo** (Soi intégral), qui est notamment marqué par la reconnaissance de réalités qui dépassent le monde formel lié à nos 5 sens et d'une identité qui transcende elle aussi notre réalité purement physique. Peut-être a-t-elle un peu touché aussi au niveau **violet** (Soi causal). Il est bien entendu très délicat de pouvoir affirmer cela étant donné que je n'ai pas de données de première main, mais disons que son témoignage a la saveur de ces deux niveaux. Irina, partie d'un niveau **vert** qu'elle habite le plus clair de son temps, fait donc, via la transe holotropique, une percée dans les niveaux **indigo** voire **violet** de la conscience, soit *deux à trois stades au-delà du stade vert*.

Ce qui est intéressant, c'est ce qui se passe après. Irina ne reste pas au niveau **indigo/violet**. Elle ne revient pas non plus au niveau **vert**, d'où elle vient si on peut dire ainsi. Lorsqu'elle revient dans sa vie de tous les jours, son centre de gravité psychique a muté : il est désormais **opale** (soi holistique / autonome). C'est à dire qu'elle a basculé sur le stade de conscience immédiatement postérieur à celui qu'elle habitait jusque là. Cela s'est manifesté par un changement de valeur, assez radical, qui s'exprime notamment par le fait de relativiser beaucoup sa réussite professionnelle, le sentiment que ce qu'elle a à « donner » est quelque chose qui la dépasse elle personnellement (cette incommensurable énergie d'amour qu'elle a expérimentée) et le fait de se consacrer enfin à sa vie

intérieure (méditation, temps de contemplation... Cette vie **opale** a été très présente pour Irina pendant plusieurs semaines après la séance de RH, puis certains traits du stade **vert** sont revenus, et sa vie oscille à l'heure où j'écris ces lignes entre ces deux centres de gravité. L'hypothèse est qu'elle est en période de transition, et que comme toute transition véritablement durable, cela peut prendre un peu de temps ! Comme elle a l'intention de participer à de prochaines séances de RH, il sera intéressant de voir comment tout cela va évoluer.

Le schéma ci-dessous tente de décrire le chemin parcouru par Irina durant cette période.

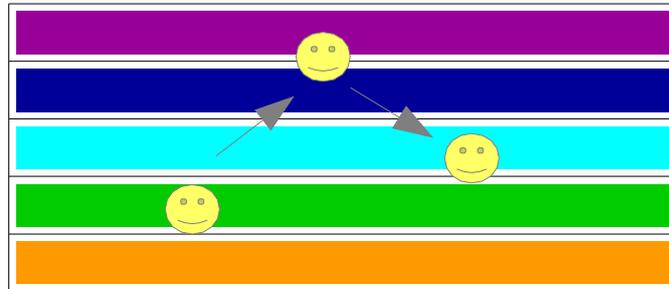


Schéma : Le voyage d'Irina

1er smiley : La vie d'Irina au stade vert.

2ème smiley : sa peak experience durant le séminaire de RH

3ème smiley : son retour au quotidien, au stade opale

2. La réunification de Thomas

Description

Thomas a 36 ans. Après avoir occupé des postes administratifs dans divers milieux associatifs militants et entreprises de l'économie sociale et solidaire, Thomas a pris un important virage professionnel il y a trois ans : il s'est installé avec son amie pour démarrer une petite exploitation maraîchère bio fonctionnant sur le principe de la permaculture. Thomas travaille dur, mais il est très débrouillard. Il propose notamment du « wwoofing » à des personnes qui l'aident sur son exploitation en échange du gîte, du couvert et d'un apprentissage des bases de la permaculture. Thomas est un passionné. Tout ce qu'il fait, il le fait à 200%. Ce qui lui a valu par le passé, dans ses différents boulots, de frôler le burn-out à plusieurs reprises.

Thomas est toujours souriant. Mais ce sourire est assez étrange : à la fois il donne un abord franc et généreux, et en même temps, son regard est comme absent, retiré, effacé. Le problème de Thomas, ce sont les relations. Lorsqu'il est seul, qu'il doit prendre des décisions pour lui et pour son travail, il sait se montrer autonome, responsable et affirmé, mais dès lors qu'il est en relation, il ne sait plus se positionner. Cela lui a posé de nombreux problèmes par le passé dans le milieu associatif, où il ne savait pas dire non.... Et cela lui pose de nombreuses difficultés, avec certains de ces clients, et surtout avec certains « wwoofers » qui ne travaillent pas à la mesure de ce qui devrait être. Thomas trouve toujours des excuses pour les autres, et il compense les manquements, les erreurs, voire les abus de son entourage en travaillant encore plus. Cela agace profondément son amie qui aimerait qu'il s'affirme davantage.

Thomas a expérimenté deux séances de RH en individuel avant de l'aborder en groupe. Ces deux séances ont été très intériorisées. Thomas avait l'impression de n'avoir pas vécu grand chose, mais ses

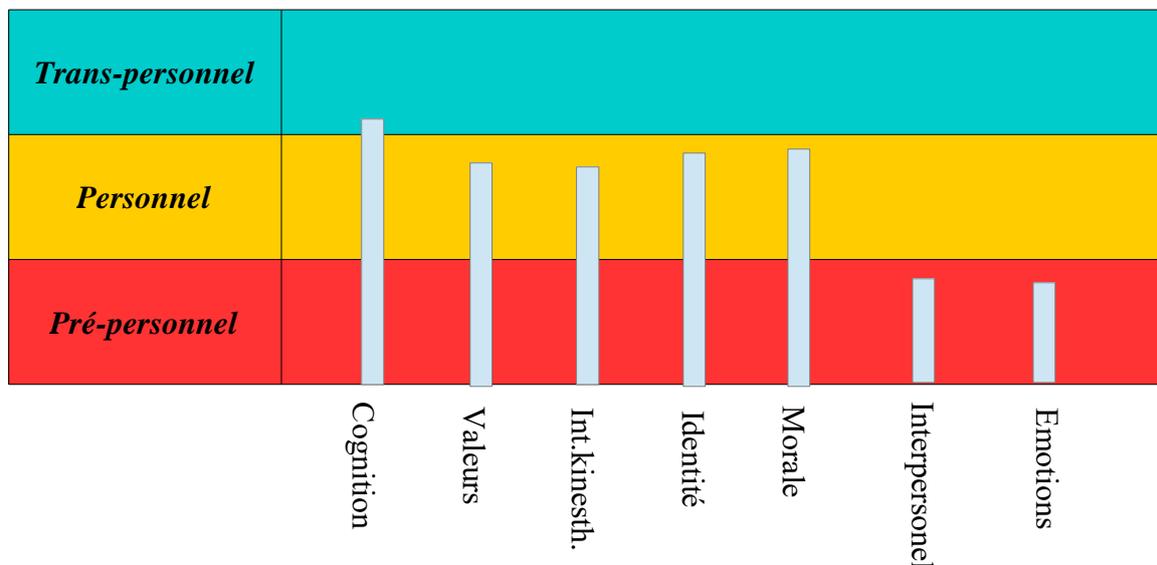
poings étaient souvent serrés et sa mâchoire contractée.

Lorsque Thomas a pratiqué la respiration transpersonnelle en groupe pour la première fois, son visage s'est métamorphosé. Son sourire s'est envolé, pour laisser la place à une expression crispée, se faisant par moment menaçante. Thomas s'est donné beaucoup de libertés. Le territoire du matelas s'est rapidement révélé trop restreint pour lui et il s'est mis à beaucoup bouger, dans tous les sens. Nous avons du poser des limites afin de protéger les respirants proches de lui. Lorsqu'il a senti ces limites, Thomas s'est immédiatement assis, et est resté comme prostré pendant un petit moment. Puis il s'est levé d'un coup, et s'est mis à batailler et à hurler contre tout ce qui faisait obstacle à ses mouvements. Nous avons du aménager le cadre pour lui permettre de se confronter aux limites, et en même temps qu'il puisse conquérir cet espace dont il avait manifestement besoin. Après un assez long moment, son visage s'est détendu, puis cette bataille enragée est devenue apparemment ludique pour lui (il se mettait parfois à rire comme un petit garçon).

A son retour, Thomas se sentait littéralement vidé mais profondément heureux. Il sentait que quelque chose avait bougé en lui. « Maintenant, je n'ai plus peur de ma force » partagea-t-il en grand groupe. Thomas refit par la suite plusieurs respirations individuelles, qui furent très physiques, et souvent assez animales. Ces expériences lui ont permis progressivement de changer profondément sa façon d'habiter les relations. Tout en restant relativement discret et introverti, il n'avait plus peur de la confrontation, et pouvait même apprécier une conversation « banale », chose qui le tendait particulièrement auparavant. Il est venu rayonnant un jour en thérapie en m'annonçant triomphant : « j'ai viré un wwoofer !!! ». Il était en effet parvenu à demander fermement à un wwoofer qui abusait de son hospitalité depuis trop longtemps de prendre ses affaires et de partir, ce que l'autre fit sans broncher... Les relations avec son amie se sont elles aussi détendues.

Lecture

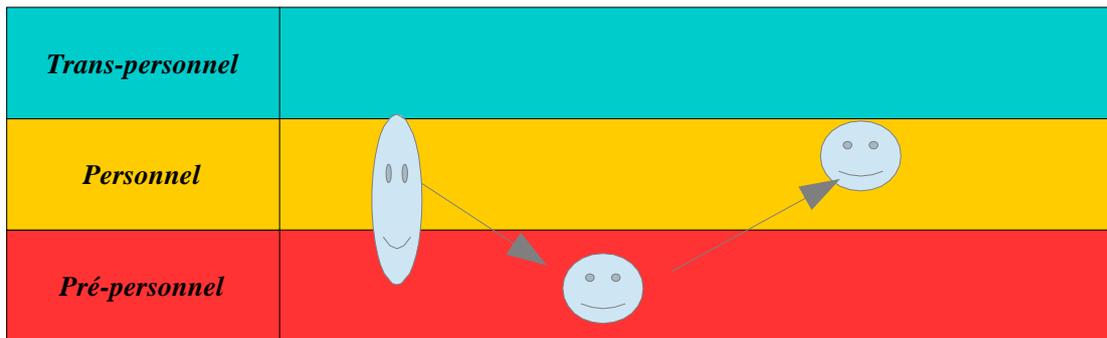
Que s'est-il passé pour Thomas ? Si l'on reprend la grille de lecture des niveaux de conscience de Wilber, quelque chose paraît étrange : Thomas correspond presque point par point à tous les aspects de la conscience **verte** (empathie et capacité de comprendre le point de vue des autres, amour de la nature, vision large, besoin d'un sens qui dépasse le seul bonheur individuel...) mais il lui manque un point essentiel : l'affirmation de soi. Cette affirmation de soi est l'héritage de la conscience **orange** qui précède immédiatement la conscience verte, mais aussi bien au-delà de la conscience **rouge**, durant laquelle l'enfant s'affirme pour la première fois (le stade anal selon la psychanalyse). La notion de lignes de développement et de psychographe dont nous avons parlé p. 7 & 8 nous permet d'éclairer cela de façon intéressante. Je n'ai pas eu à explorer de façon systématique l'ensemble des lignes de développement de Thomas mais on peut estimer que sa cognition, ses valeurs, son identité, et sa morale s'organisent globalement autour de la conscience verte, tandis que ses relations interpersonnelles et dans une certaine mesure ses émotions, se situent elles à un niveau moindre. Son psychographe peut symboliquement être représenté comme ci-dessous, en utilisant un découpage plus simple des niveaux de développement (pré-personnel – personnel – trans-personnel).



Le psychographe de Thomas

La conscience de Thomas s'organise donc sur les niveaux les plus matures de la conscience personnelle (**vert**), sa cognition semble d'ailleurs commencer à se déployer au-delà dans une dimension transpersonnelle (**opale**), Thomas prenant conscience de ce « quelque chose de plus grand que soi » qui nous inclut tous. Mais certaines dimensions de son être, notamment interpersonnelle et émotionnelle, présentent une maturité bien moindre (niveaux pré-personnels, sans doute **ambre**), Thomas ayant beaucoup de difficultés, comme nous l'avons vu, à exister et à se positionner dans les relations. Ce positionnement, s'acquiert essentiellement au stade **orange** (stade individualiste), mais trouve ses origines au stade **rouge**, correspondant au stade anal des psychanalystes, phase où l'enfant, vers les 2-3 ans, commence à s'affirmer et à s'opposer à ses parents. Or, lorsque Thomas avait cet âge-là, sa mère a traversé une période de grave dépression et a dû être hospitalisée plusieurs semaines (peut-être plusieurs mois). Son père était un homme hypersensible et colérique qui, s'il n'était pas violent physiquement, criait très fort sans crier gare. On peut imaginer dans un tel cadre que Thomas n'a pas pu vivre sereinement ce qu'il avait de besoin de vivre à ce stade de conscience : le fait d'être accueilli comme légitime dans les moments où il s'affirmait pour la première fois en conscience... Aussi, si son développement psychique ne s'est pas arrêté pour autant, une partie de lui est restée coincée à ce stade de développement pré-personnel, ayant un impact direct sur ses relations et sa gestion émotionnelle (son grand sourire étant le masque qu'il avait trouvé pour parvenir à être accepté malgré l'adversité de l'entourage).

Grâce au travail psychothérapeutique, et plus particulièrement à la respiration transpersonnelle, Thomas a pu « récupérer » cette partie de lui dans les couches pré-personnelles de sa psyché, et en quelque sorte « réactiver » sa maturation. Il a pu vivre son affirmation « moi-je », se confronter à des limites qui étaient contenant et protectrices, et non plus annihilantes. Ceci a eu un impact impressionnant sur le psychisme de Thomas, et favoriser la maturation des lignes de développement « interpersonnel » et « émotionnel » vers des stades personnels.



Le processus de réunification de Thomas

Conclusion

J'ai le sentiment au terme de cet article de n'avoir fait qu'entr'ouvrir les possibilités que présente le travail de Wilber pour qui pratique la respiration transpersonnelle. A chaque stade/strate de conscience correspond notamment un mode de représentation du monde et d'entrée en relation avec lui très spécifique, un « langage » (pas simplement verbal) singulier, en d'autres termes une *Gestalt* particulière. Pour moi qui suis de plus en plus familier avec ces Gestalts, cela me donne des points de repères extrêmement précieux dans mes interventions au cours des séances de respiration transpersonnelle, et ce travail me donne envie d'approfondir d'avantage cela. Une autre question s'est posée à moi grâce à ce travail, à propos des lignes de développement : la respiration transpersonnelle a-t-elle le potentiel d'agir sur toutes les lignes de développement, où s'adresse-t-elle plus spécifiquement à certaines d'entre elles (par ex : les émotions, l'intelligence kinesthésique, l'interpersonnel...) ? C'est également quelque chose que j'aimerais approfondir par la suite.

Quant aux limites de mon travail, je suis conscient que la « catégorisation » à laquelle je me suis livré ici pour « lire » les différents niveaux/strates de conscience concernés par chaque expérience nécessiterait d'être davantage précise, et comporte une grande part d'interprétation de ma part. Un autre thérapeute aurait-il eu la même lecture ? Il n'existe pas à ce jour, à ma connaissance, de test de psychographe, tant mieux ou tant pis selon si l'on est pro test ou non ! Néanmoins, je conviendrais volontiers que ces catégorisations nécessiteraient d'être les plus rigoureuses possibles, afin de valider ou d'invalider le modèle wilberien exploré dans cet article.

Bibliographie

- Blin, B & Chavas, B. (2011). *Manuel de Psychothérapie transpersonnelle*. InterEditions.
- Grof, S. (2002). *Pour une Psychologie du Futur*. Dervy
- Grof, S. & Grof, C. (2014). *Théorie et Pratique de la Respiration Holotropique*. Dervy
- Maslow, A. (1972). *Vers une Psychologie de l'Etre*. Fayard.
- Rotheberg, D. & Kelly, S. Eds (1998). *Ken Wilber in Dialogue*. Wheaton : First Quest Editions.
- Sheldrake, R. (2001). *L'Âme de la Nature*. Albin Michel.
- Visser, F. (2009). *Ken Wilber La Pensée comme Passion*. Paris : Almora.
- Wilber, K (1996). *The Atman Project*. Wheaton : Quest Books
- Wilber, K (1997). *Une brève Histoire de Tout*. Boucherville : Les Editions de Mortagne.
- Wilber, K. (1999). *A Unified Theory of Development* in *Collected Works*, Vol. IV. (pp. 25-45).
Boston : Shambhalla
- Wilber, K. (1999). *Transformations of Consciousness* in *Collected Works*, Vol. IV. (pp. 47-176).
Boston : Shambhalla
- Wilber, K (2000). *Integral Psychology*. Boston :Shambhalla
- Wilber, K (2000). *Sex, Ecology, Spirituality*. Boston :Shambhalla