

# QUELLES SOUFFRANCES POUR QUELS NIVEAUX EVOLUTIFS

## DE LA PERSONNE ?

*Ferdinand Wulliemier*<sup>1</sup>

Cette communication repose sur 3 thèses principales formulées à partir de mon expérience personnelle de souffrance et de l'enseignement de mon guide spirituel Shri P. Rajagopalachari :

**I:** En principe il n'y a pas moyen, tant que nous sommes incarnés, d'échapper à la souffrance, sous une forme ou une autre. La sagesse populaire le dit à sa façon dans l'expression bien connue: "Chacun reçoit sa part (ou son lot) de souffrance", ce que confirme Bouddha lui-même : "Souffrance, tout est souffrance !".

J'appellerai 'souffrance non-spécifique' cette souffrance universelle, véritable "substratum de l'existence" comme le rappelle Shri P. Rajagopalachari [1].

**II:** Ce sont les formes de cette souffrance qui varient selon la manière que nous avons de décoder nos expériences de vie en général, selon la valeur que nous leur attribuons, que nous attribuons donc aussi à ces expériences particulières que nous appelons douleurs, peines, misères, afflictions ou souffrances. Or ces valeurs et ces décodages eux-mêmes sont fonction du stade évolutif dans lequel nous sommes au moment où nous vivons ces expériences. J'appellerai ces expériences 'souffrances spécifiques' On peut y retrouver l'expression populaire "chacun doit porter sa croix", qui sous-entend une croix particulière, spécifique, personnalisée.

**III:** Une psychologie spirituelle devrait être en mesure de nous fournir:

–Un modèle théorique intéressant et performant pour rendre compte de ces différentes formes de souffrance;

–Des principes thérapeutiques cohérents et différenciés, nous permettant d'aider nos clients à gérer le plus adéquatement possible leurs souffrances, (pour autant que nous les ayons précédés valablement sur ce chemin).

---

<sup>1</sup>Psychiatre FMH, Privat Docent à la Faculté de Médecine de Lausanne, Committee Member of Sahaj Marg Research Institute, Hyderabad.

**I:** Considérons tout d'abord les souffrances non spécifiques : il n'est pas très difficile de les mettre en évidence, ce qui nous permettra d'être bref :

Tout au long de notre existence, 2 possibilités nous sont offertes, dont nous 'profitons' fréquemment et largement, en général de l'une comme de l'autre :

- Soit nous affrontons la souffrance liée au fait plus ou moins reconnu par nous-mêmes que nous tournons en rond, que nous stagnons. En conséquence, au minimum nous souffrons d'ennui, au maximum nous souffrons au point de nous faire hospitaliser en milieu psychiatrique pour dépression.

A ce propos, Shri P. Rajagopalachari enseigne que si nous avons la sagesse de regarder profondément en nous-mêmes, nous devons admettre qu'en dernier ressort cette souffrance correspond à une nostalgie déjà présente à notre naissance, nostalgie de l'âme qui se languit de retourner à sa source, à sa demeure originelle[1].

- Soit nous évoluons par paliers successifs, dès notre enfance et idéalement jusqu'à notre mort, et notre croissance à chacun de ces paliers évolutifs fait toujours un peu mal : pour prendre deux extrêmes dans ce cheminement, l'enfant souffre lorsqu'il apprend à marcher; l'adulte mûr souffre lorsqu'il parvient au stade existentiel et qu'il se rend compte de ses limites physiques et intellectuelles, de son insignifiance. La croissance s'assortit donc inmanquablement de processus successifs de deuil et de syndromes d'adaptation, dont nous savons bien qu'ils occasionnent l'un et l'autre une certaine quantité inévitable de douleur et de souffrance. On retrouve ici une autre expression de sagesse populaire : "Il n'y a pas de croissance sans souffrance."

**II:** Nous pouvons maintenant passer aux souffrances spécifiques des différents niveaux évolutifs que nous traversons ou que nous devrions idéalement traverser au cours de notre vie.

Il ne s'agit pas ici de détailler chaque stade évolutif et les souffrances qui le caractérise, par exemple les 9 stades que décrit Ken Wilber dans "Transformations of

consciousness "[2]. Nous nous contenterons ici de 5 exemples, présentés de manière un peu schématique :

1. Pour une personne qui navigue essentiellement *dans les eaux prégénitales*, qui recherche la satisfaction la plus immédiate possible de ses désirs, les raisons de souffrir sont bien entendu multiples et intenses, puisque toute atteinte à sa recherche de sécurité et de plaisir sera vécue comme une menace, une atteinte narcissique, une frustration, une déception, une attaque. Autrement dit cette personne vit dans une sorte de prison, dans un lieu plutôt infernal dont il n'imagine peut-être même pas qu'on en puisse sortir. Son décodage de la souffrance sera donc celui de coups qui lui sont injustement administrés, qui la maintiennent dans le rôle de victime passive ou agressive, puisque son illusion égotique principale consiste à croire que le monde ne remplit pas son contrat avec elle, lui qui devrait être là pour la satisfaire. Or nous savons que ce grave malentendu est à la fois très tenace et très répandu dans la population humaine, en particulier chez beaucoup de nos clients. En conséquence ces êtres humains souffrent beaucoup, et surtout, comme le dit si justement Arnaud Desjardin, ils "souffrent de souffrir", ils sont "malheureux d'être malheureux" [3,4]. Leur souffrance est donc directement liée au fonctionnement limité de leur ego immature, à l'archaïsme de leur économie narcissique. En termes plus usuels, si ces 'hommes tragiques' comme le dit H. Kohut [5] souffrent à ce niveau évolutif, c'est parce que selon eux le monde n'obéit pas du tout suffisamment et assez souvent à leurs désirs. Ils en sont profondément atteints dans leur amour-propre. Autrement dit, c'est leur égoïsme qui détermine essentiellement leurs souffrances, même si cela leur est très difficile à admettre, en raison du faible degré d'ouverture de leur conscience.

2. Prenons maintenant le cas d'un être un peu plus évolué, appelons-le '*adulte raisonnable*' ou *conventionnel*, ayant fait tant bien que mal l'acquisition de ses divers rôles familiaux, professionnels et sociaux, quelqu'un qui a intégré la relation triangulaire : cet être souffre aussi, mais plus modérément, puisqu'il est capable de reporter la satisfaction de ses désirs, – une faculté appelée avec optimisme 'principe de réalité' par Sigmund Freud, alors qu'il s'agit plutôt, selon une vision psychologique spirituelle, du 'principe des plaisirs différés'. A ce stade on ressent les souffrances banales de tout un chacun : frustrations et déceptions de la vie quotidienne, révolte plus ou moins contenue contre le fait de devoir souffrir, rancunes par incapacité de pardonner complètement, peurs de la mort et de la souffrance en cas de maladie, etc., etc. En résumé, à ce stade on souffre encore de souffrir mais on tolère mieux ce qu'on appellera des 'coups du sort', de la malchance, ou un 'juste retour des choses' ou encore une 'conséquence inévitable de certaines actions'. Il s'agit donc d'une atténuation notable du vécu prégénital : on ne fait plus tellement dans le drame, et les souffrances sont parfois même utilisées comme des signaux pour corriger d'anciens comportements. C'est la raison pour laquelle la plupart des psychothérapeutes apprécient

ces clients, puisqu'ils constituent une minorité de cas relativement faciles, dans le sens où ils collaborent assez activement.

3. *Au stade existentiel* (ou *centaurique* selon Ken Wilber [6]), stade ultime de notre développement psychologique "personnel" (donc encore individualiste), la souffrance est liée à la prise de conscience de notre finitude humaine, à la fois dans notre durée de vie éphémère et dans notre infime dimension face à l'Univers : le pénible sentiment d'absurdité spécifique à ce stade a été abondamment décrit. Cette forme particulière de souffrance peut être comprise comme celle de ne pas ou de ne plus pouvoir comprendre certains aspects de la vie avec notre fonctionnement intellectuel conventionnel, d'où la recherche caractéristique et souvent pathétique de nouvelles explications. Ce malaise peut devenir intense et conduire à un état dépressif, où la souffrance est ressentie à la fois comme personnelle et comme liée à la condition humaine toute entière, ce qui lui donne cette dimension philosophique. A ce stade la souffrance et la mort sont affrontées avec courage ou résignation, comme de dures réalités incontournables. C'est pourquoi l'une des modalités défensives de ce stade est le cynisme, lorsque la personne n'est pas capable d'envisager le dépassement de ce stade évolutif pour aborder le champ spirituel. Beaucoup de thérapeutes sont mal à l'aise avec ces patients car ils n'ont eux-mêmes pas transcendé ce stade, et n'ont donc pas de réponses valables à leur fournir.

4. Pour l'aspirant qui aborde les états transpersonnels, de nouvelles souffrances seront au rendez-vous, puisque son ego va se faire peu à peu raffiner, va se faire peler comme un oignon, va perdre illusion après illusion. De plus, va se développer cette souffrance de séparation particulière propre à la quête spirituelle non encore aboutie, que dans les traditions dévotionnelles on considère comme inéluctable tant que dure l'incarnation, puisque cette dernière empêche la fusion totale ou *laya avastha* avec le Bien-Aimé divin. Une autre souffrance spécifique peut débiter à ce stade, souffrance dite de l'ouverture du coeur, souffrance de transmutation, vécue dans le corps qui absorbe de plus en plus de cette 'énergie sans énergie', appelée de divers noms (Lumière divine, Esprit-Saint, Amour Universel, pranahuti). C'est à nouveau le décodage des événements qui fait la différence, qui fait la spécificité de cette souffrance ou de ces différentes sortes de souffrances, dont certaines sont réduites d'intensité à ce stade évolutif, puisque pour l'aspirant sérieux la souffrance de souffrir a nettement diminué. En effet, pour lui il s'agira plutôt soit de signaux indiquant les erreurs à corriger, soit d'épreuves à surmonter, quand ce n'est pas de bénédictions qu'il peut même appeler de ses vœux dans le but d'épuiser ainsi au plus vite son karma ou de se débarrasser de ce qu'il nommera par exemple ses samskaras actualisés

en bhog<sup>2</sup>. L'aspirant prend donc en principe pleine responsabilité de tout ce qui lui arrive, car il a compris que tout cela est le résultat de ce qu'il a lui-même créé, dans cette vie-ci ou dans les précédentes. C'est pourquoi je propose de situer seulement à ce stade l'accès au réalisme, qu'on aurait pu appeler "principe de réalité" si l'expression n'avait pas été déjà utilisée pour qualifier le fonctionnement normal ou adulte. De telles personnes n'ont plus besoin d'un psychothérapeute mais d'un guide spirituel. Les thérapeutes d'orientation spirituelle ont cependant passablement de clients qui sont ou se disent sur une voie spirituelle, parce que ces derniers sont souvent mal préparés psychologiquement ou parce qu'ils rencontrent une difficulté aigüe sur leur parcours. Aider de telles personnes est très délicat et requiert beaucoup de discernement et d'expérience qui ne peuvent être acquis que par une pratique spirituelle ayant déjà porté quelques fruits..

5. Considérons pour terminer ce rapide tour d'horizon de quelques types de souffrances que l'être humain peut rencontrer, le cas particulier du Saint ou du Maître spirituel. Il n'y a bien entendu à ces stades plus de souffrance personnelle ni de dualisme : il n'y a donc plus ni souffrance ni 'non-souffrance' mais un état qui transcende ces deux vécus. Peut-on cependant dire que ces êtres humains particuliers ne souffrent plus, qu'ils ne ressentent plus aucune souffrance psychique, ni douleur corporelle, alors que d'un autre côté ils sont réputés prendre sur eux toute la souffrance de leurs disciples ou même la souffrance de l'humanité toute entière ? Ils souffrent donc bel et bien, mais ils ont complètement maîtrisé leurs souffrances personnelles et sont devenus capables d'un tel degré de compassion et même d'un tel Amour appelé universel qu'ils peuvent maintenant véritablement partager les souffrances de leurs prochains et les soulager. Voici à ce propos l'une des définitions que Shri Ram Chandra donne du Saint :

"A Saint is the target for the world sorrows [6] (Un Saint est la cible des peines du monde) Dans ce cas, la souffrance ressentie provient donc des autres, qui sont pourtant ressentis comme des frères et des soeurs, semblables à eux-mêmes et faisant partie d'eux-mêmes dans un Univers unifié, où il n'y a plus d'intérieur ni d'extérieur, où il n'y a plus de carapace défensive. Cette 'souffrance universelle' n'a donc plus rien à voir avec l'ego, avec le plaisir ou avec l'amour-propre, mais avec l'Amour qu'une telle personne ne peut s'empêcher de diffuser.

Pour illustrer ce niveau de conscience, voici encore deux citations de mon Maître :

"You cannot avoid to pinprick me. I am like a pincussin". ("Vous ne pouvez vous empêcher de m'administrer des coups d'épingle. Je suis comme une pelote d'épingle")<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Des termes que nous expliquerons plus loin.

<sup>3</sup> Conversation informelle, Madras, juillet 1990.

"Without pain there is no love. The greater the love the greater the pain. (...). It is easy to suffer from your pain, but if you love somebody so much that their pain affects you, that pain is going to be worse than your own pain.(....) When I see you eating an ice-cream, I cannot enjoy your ice-cream, but when I see you suffering I can suffer with you". ("Sans souffrance il n'y a pas d'amour. Plus grand est l'amour, plus grande est la souffrance. (...). Il est facile de souffrir de votre propre souffrance, mais si vous aimez quelqu'un à un point tel que sa souffrance vous affecte, cette souffrance sera pire que la vôtre. (...) Lorsque je vous vois en train de manger une glace, je ne peux jouir de votre glace, mais lorsque je vous voir en train de souffrir, je peux souffrir avec vous".)<sup>4</sup>

On comprend donc, - cela dit en passant -, pourquoi certains gurus de faible calibre choisissent avec grand soin leurs disciples et en limitent le nombre !

Mais on comprend aussi l'utilité peut-être irremplaçable de la souffrance pour celui qui aspire à l'Amour Universel : la souffrance, devenue maintenant altruiste, fait figure de panneau indicateur dans la recherche de cet Amour.

### III: a) Apports théoriques d'une psychologie spirituelle

Ayant décrits toutes ces différentes formes de souffrance, nous devons maintenant nous demander s'il existe une manière unifiante de les comprendre, de les mettre sous une même égide et si la spiritualité est à même de nous aider dans une telle entreprise.

En fait, il serait logique qu'une psychologie et une psychiatrie spirituelles, qui tentent de ramener lentement mais sûrement notre discipline à sa source, à ses origines historique et étymologique, c'est-à-dire à une véritable science de l'âme, soit à même de nous fournir, de par sa position hiérarchique élevée, un modèle global cohérent.

Dans cette optique, j'aimerais proposer ici la prise en compte du concept de *samskara* qui me paraît fondamental pour une vision spiritualisée de la psychologie et de la psychopathologie. J'utiliserai donc ce concept en tant que support explicatif pour l'existence des différents stades évolutifs et des différentes formes de souffrances précédemment décrits.

---

<sup>4</sup> Conversation informelle, Madras, février 1995

Pour simplifier, je propose de définir un *samskara* comme un programme ou une sorte de mémoire figée, situé dans notre corps causal et formé à partir d'impressions de même nature que nous avons emmagasinées au cours de nos incarnations successives, faute d'avoir été en mesure de les nettoyer, ou de les actualiser sans former de nouvelles impressions lors de ces actualisations.

Ces actualisations de *samskaras* sont appelées *bhog* dans la philosophie indienne traditionnelle. Elles ne concernent bien sûr pas uniquement les souffrances. En fait ces phénomènes en eux-mêmes ne sont ni agréables ni désagréables : c'est nous qui les colorons en plaisirs ou en souffrances par nos attachements et par les réactions émotives qui s'en suivent lors de l'actualisation de nos *samskaras*.

En fait si nous faisons de cette notion de *samskara* un élément théorique fondamental, nous admettons ipso facto qu'ils déterminent notre *karma*, c'est-à-dire nos joies et nos peines répétitives, nos habitudes, nos choix répétitifs, nos attirances, nos traits élémentaires de caractère et nos symptômes, sur lesquels en dépit de toutes nos justifications ou rationalisations secondaires, nous n'avons qu'une prise très limitée ou aucune prise du tout, tant que nous restons en deça du seuil de notre libération.

Pour faire maintenant le lien entre *samskaras* et niveaux évolutifs, nous dirons que plus la charge samskarique est lourde, plus les attachements affectifs de la personne considérée seront forts. Ou plus exactement que la nature de ces *samskaras*, leur nombre et leur poids, détermineront le niveau de développement de l'égo, en particulier le niveau de développement psycho-affectif et moral [5] de la personne, son type de carapace défensive, partant ses types particuliers de joies et de souffrances.

Ainsi on expliquera facilement qu'une personnalité lourdement chargée d'un point de vue samskarique fonctionnera préférentiellement au niveau prégénital, en d'autres termes qu'elle aura une réactivité émotionnelle très forte aux événements habituellement considérés comme désagréables, qu'elle décodera, ainsi qu'on l'a déjà dit, comme des blessures narcissiques, des coups ou des tuiles qui lui tombent sur la tête. Cette personne tentera bien sûr désespérément d'éviter la souffrance, et de ce fait même tombera d'autant plus systématiquement et lourdement dans le cycle infernal ou le cercle vicieux des *bhog* de plaisir et de souffrances, qui provoqueront dans ce cas force réactions émotives et nouvelles

impressions, qui se sédimentent à leur tour en de nouvelles couches samskariques prêtes à s'actualiser à leur tour.

Qu'en résultera-t-il pour l'égo ? Inévitablement celui-ci se durcira, s'épaissira de plus en plus, en proportion de la mobilisation toujours plus forte et fréquente de ses mécanismes de défense, qui contribueront à la construction d'une carapace caractérielle protectrice de plus en plus imperméable, nécessaire pour continuer d'ignorer l'évidente vérité, à savoir que cette manière de comprendre ce qui arrive et d'y réagir par la politique de l'autruche ou l'évitement actif et agressif est aberrante et aggravante.

Or tenter d'éviter la souffrance nous apparaît comme tellement humain, tellement naturel et justifié, nous l'avons tellement souvent fait nous-mêmes et continuons à le faire qu'il convient peut-être d'expliquer pourquoi nous aurions malgré tout intérêt à nous débarrasser de cette tendance plus ou moins instinctive, et à apprendre au contraire à accepter, à contenir et à maîtriser de plus en plus grandes quantités de souffrance si nous voulons sérieusement entreprendre un chemin spirituel.

D'un point de vue historique, il semble que cette sagesse ait été jadis plus répandue mais qu'elle se soit perdue chez nous au cours du Moyen-âge, où l'on parlait encore beaucoup de consacrer sa vie à préparer et à réussir sa mort. Cette supposition est en tous cas compatible avec l'évolution historique de la signification du terme de souffrance, qui tend à montrer que les choses se sont modifiées, (ou dégradées) durant cette époque, au cours de laquelle il est probable que nous avons donc dû passablement alourdir notre charge samskarique, du moins en Occident. En effet, étymologiquement, souffrir a eu tout d'abord le sens de 'tenir bon' ou de 'supporter', et au XI<sup>ème</sup> siècle on l'utilisait aussi dans le sens de "permettre". Ce n'est qu'au XVI<sup>ème</sup> siècle, (peut-être en rapport avec les effets de la Renaissance ?) que souffrir commence à être utilisé dans le sens d'éprouver une douleur, équivalent du verbe *douloir*, tombé par la suite en désuétude au point qu'on ne sait même plus le conjuguer à l'heure actuelle.

Si nous considérons maintenant le plaisir, concept et expérience antithétiques de la souffrance, mais tout aussi directement déterminé par nos *samskaras*, nous devons admettre le fait d'expérience qu'il nous est à la fois bien difficile de résister au plaisir et de le supporter longtemps, comme si nous n'étions pas construits ou prévus pour une telle endurance dans ce domaine. Donc même si nous le déplorons, nous devons nous rendre à l'évidence qu'il est pour nous quasiment impossible de maîtriser le plaisir, cet opposé de la



souffrance, du moins d'une manière directe. En effet, puisque de par sa nature même nous vivons le plaisir comme agréable, nous le recherchons, nous y sommes attachés, nous avons même tendance à nous y adonner tant et plus. Nous avons ainsi créé en nous des désirs, qui peuvent être très forts, surtout s'ils sont sur le point ou en cours de satisfaction : demandons-nous par exemple s'il est aisé d'interrompre un rapport sexuel, – plaisir sensuel suprême puisque tous les sens y sont impliqués, – de l'interrompre par un simple acte de volonté ! ?

Or il en est tout autrement de la douleur et de la souffrance, qui de manière naturelle ont tendance à durer plus longtemps dans notre organisme, souffrance que nous pouvons de plus volontairement apprendre à endurer en quantité croissante et de plus en plus longtemps, pour finalement et idéalement maîtriser cette souffrance lorsque notre évolution est allée suffisamment loin, à la rencontre de l' Amour Universel, étrangement couplé à la souffrance comme nous le verrons plus loin.

D'un point de vue neuropsychologique, on comprendra en fait aisément que si notre charge samskarique se modifie, et donc que notre niveau de conscience change, l'interprétation que fera notre cerveau de ce que l'on appelle souffrance ou plaisir se modifiera également. C'est bien sûr spectaculairement le cas dans cet état de conscience particulier qu'est le coma, où les activités de conductions nerveuses et de décodage cérébral sont suspendues, bloquées ; mais c'est aussi vrai à l'autre extrême, c'est-à-dire dans l'état spirituel d'éveil, où l'activité mentale est régulée, où le silence intérieur est prévalent, de telle sorte que les oscillations entre les opposés que sont par exemple souffrance et plaisir sont maintenant réduites et désormais insuffisantes pour produire les sensations et les émotions habituelles, autrement dit pour passer la frontière synaptique et conduire ainsi les informations ou les décoder selon l'ancien conditionnement.

Shri P. Rajagopalachari dit textuellement à ce propos :

"The swing between the opposites is minimized until I don't know even the difference between pleasure and pain" [7]. ("Les oscillations entre les opposés sont amoindries au point que je ne sais plus faire la différence entre plaisir et douleur").

### Suis-je pour autant libéré ?

En fait, un aspirant sincère suivant une voie spirituelle digne de ce nom, aura grâce à l'efficacité de sa pratique et à l'aide de son Maître, toutes ses chances d'alléger sa charge samskarique personnelle, en devenant progressivement capable d'absorber de plus en plus de souffrances, décodées également d'autres manières en fonction du degré d'ouverture de sa conscience, par exemple comme des cadeaux de son Maître ou tout simplement comme des occasions d'évoluer. Dans ce cas il ne s'agit bien sûr pas d'une attitude masochique ou de fanatisme ascétique, mais d'une attitude parfaitement réaliste, qui consiste tout simplement à reconnaître à la souffrance sa valeur évolutive, à en comprendre le sens profond, ce qui a pour résultat d'accepter peines et souffrances, qui se chargent bien d'ailleurs de survenir d'elles-mêmes sans qu'on ait besoin d'aller les chercher. Donc l'aspirant accepte cette souffrance sans faire d'histoires, sans produire de réactions émotives, en créant un minimum d'oscillations, un minimum d'interférences, autrement dit en faisant de la place à cette souffrance, en la faisant sienne.

Dans une telle attitude, il se peut même que l'aspirant parvienne à poursuivre son allègement samskarique jusqu'au point d'être libéré à la fois des plaisirs et des souffrances, et par conséquent d'accéder à une condition véritablement spirituelle qu'on peut nommer par exemple "béatitude", félicité ou ananda. Shri P. Rajagopalachari enseigne que nous pouvons comparer la voie pour y parvenir à une rivière, dont l'une des rives représenterait le plaisir et l'autre la souffrance. La sagesse consiste alors de rester dans le milieu du courant, ce qui nous évite de nous attarder, puisqu'en cet endroit l'eau coule trop vite pour nous permettre de dévier de notre direction. On reconnaîtra facilement dans cette métaphore une compatibilité avec les thèses de la "via media", la Madhyamika ou 'voie du milieu' bouddhique.

Cet état de béatitude ne doit bien entendu pas être confondu avec une sensation de plaisir qui pourrait être désiré et obtenu, mais plutôt comme une nouvelle manière consciente d'exister, qui peut très bien d'ailleurs co-exister avec une douleur physique par exemple. Mais, répétons-le, dans ce cas la personne libérée ne souffrira plus personnellement d'avoir cette douleur, car elle n'aura plus de crainte pour elle-même.

Intoxiqué par cette béatitude, libéré à la fois de mes plaisirs et de mes souffrances, je pourrais bien sûr être tenté et peut-être même réussir, en tout cas pour quelques temps, à échapper totalement à la souffrance, la mienne et celle des autres. Cependant, s'il s'agit

d'une manoeuvre d'évitement, donc de nature défensive, égoïste, je n'aurai d'autre issue que de redescendre au-dessous du seuil de libération. C'est pourquoi il est en général conseillé à l'adepte de ne pas s'arrêter en chemin, de continuer en direction d'un but plus élevé, telle que la Réalisation divine ou la fusion avec l'Ultime, et si possible de commencer également à s'occuper des autres, puisqu'on est maintenant à même de les aider véritablement.

Dans une telle évolution favorable, c'est-à-dire de nature spirituelle ou transpersonnelle, que devient alors l'égo ?

Les formulations pour rendre compte de son sort varient bien sûr avec les traditions spirituelles. Dans la voie que je poursuis on parle de 'raffinement' de l'égo : le moi n'est pas cassé, il ne disparaît pas, mais il s'allège par paliers successifs, correspondant aux niveaux de sa maturation, niveaux qui correspondent eux-mêmes à ce qu'on appelle (peut-être improprement) niveaux de conscience. A l'examen clinique, si j'ose encore employer ce terme, on constate en général que le caractère s'est adouci, que les mécanismes de défense se sont assouplis et amenuisés jusqu'à ce que l'aspirant finisse, dans le cas idéal, par être complètement 'à nu'. Quant aux facultés instrumentales du moi, elles ne sont pas touchées, et l'intelligence devient bien entendu plus vive, plus rapide et plus créatrice car plus intuitive, du moment que les a priori et autres limitations personnelles, familiales et socio-culturelles ont diminué en même temps que les mécanismes de défense, qui tendaient à préserver l'individualisme, le séparatisme propre à l'identité égotique.

C'est donc la partie défensive de l'égo qui subit ce qu'on peut appeler une '**évolution involutive**' [9], rendue à la fois inévitable et nécessaire, ainsi que le dit si joliment Chögyam Trungpa, qui donne à l'égo le nom de 'watcher' (surveillant) :

"You do not have to regard the watcher as a villain. Once you begin to understand that the purpose (...) is not to get higher but to be present, here, then the watcher is not efficient enough to perform that function, and it automatically falls away".(p.74) ("Vous ne devez pas considérer le surveillant comme un vilain. Une fois que vous commencez à comprendre que le but (...) n'est pas de s'élever mais d'être ici présent, alors le surveillant n'est pas suffisamment efficace pour effectuer cette fonction, et il s'amenuise automatiquement" [10].

Dans l'optique d'une psychologie spirituelle, ce n'est qu'à partir de ce moment que l'on pourrait considérer un être humain comme normal ou adulte, ou plus modestement, comme parvenu à une certaine maturité. Dans ce sens j'approuve pleinement que l'on

préconise ce que Jean-Marc Mantel a appelé une "médecine de la libération", qui sous-entend que les thérapeutes qui s'en réclament soient ou deviennent des aspirants sincères à une telle libération, qui marque la fin de la souffrance de souffrir pour soi-même, c-à-d. égoïstement.

Je suis par contre un peu mal à l'aise en face de mots tels que "réalisation spirituelle", peut-être parce que je suis un peu jaloux à l'idée que plusieurs d'entre vous soient peut-être déjà parvenu à un stade évolutif si élevé, alors qu'en ce qui me concerne, après 10 ans de pratique spirituelle assidue, j'ai l'impression d'avoir mis juste un pied dans le domaine véritablement spirituel. Autrement dit, je n'ai quant à moi pas l'intention de faire coïncider d'une certaine manière la fin de la souffrance avec une telle Réalisation avec R majuscule : ce serait pour moi contribuer à galvauder, à banaliser et donc à disqualifier certains mots aussi forts et même sacrés que Réalisation divine. Mon malaise s'estompe si l'on parle de réalisation spirituelle dans un sens large, où la libération constitue le premier stade ou la première étape d'un vaste processus évolutif appelé réalisation spirituelle avec un "r" minuscule.

III. b) D'un point de vue pragmatique, voyons maintenant très rapidement, si une psychologie d'inspiration spirituelle peut nous fournir quelques pistes ou une certaine forme de guidance thérapeutique.

En vertu du principe spirituel qui consiste à commencer le travail sur soi-même, qu'on pourrait nommer 'principe de la responsabilité entière', on ne peut éviter certaines exigences introspectives en tant que thérapeutes d'orientation ou d'inspiration spirituelle, face à notre propre souffrance et face à celle des clients qui viennent nous consulter :

1) En ce qui concerne tout d'abord notre propre souffrance, être préoccupé par la question éthique de savoir à quelles exigences nous devrions nous sentir tenus de satisfaire, revient à se demander avec plus ou moins de sérénité à quelles souffrances nous devrions fatalement nous exposer ou avoir été exposés avant de nous déclarer thérapeutes spirituels ?

2) Mis en face des souffrances de nos clients, cette question se précise :

- Sommes-nous prêts à accepter l'éventuelle souffrance narcissique de constater que notre formation ou nos formations précédentes ne sont pas suffisantes pour nous

permettre d'assumer le rôle de thérapeute spirituel ? ou d'accepter que ces anciens modèles de compréhension et de conduite font même obstacle à une conceptualisation et à un fonctionnement spirituellement adéquats ? Sommes-nous même prêts à en tirer les conséquences pratiques ?

- Sommes-nous au clair quant à notre propre niveau de développement et de souffrances non résolues, et savons-nous reconnaître ces niveaux chez nos clients ? Dès lors savons-nous percevoir où se trouve le 'niveau-cible' d'intervention et choisir le mode approprié de cette intervention ? Savons-nous jusqu'à quel niveau de problèmes nous pouvons encore répondre thérapeutiquement nous-mêmes, et à partir de quand nous devons passer la main et à qui ? L'expérience avec de nombreux soignants depuis 25 ans m'a montré que dans la plupart des cas, à commencer par le mien, cette acquisition requiert un certain apprentissage, raison pour laquelle je me suis mis à organiser des séminaires de sensibilisation et de formation<sup>5</sup>.

- Quelles qualités spirituelles et quelles qualités humaines, quel genre de caractère devons-nous développer pour répondre valablement aux souffrances de nos clients ? Autrement dit, admettons-nous le principe de la priorité des qualités de cœur sur le développement de l'intellect ? Si oui, seule une voie spirituelle efficace me semble pouvoir nous aider à réaliser la transformation nécessaire.

- Sommes-nous des adeptes capables d'utiliser des outils proprement spirituels tels que par exemple suggestions positives subtiles et prières ? Si oui, savons-nous à qui adresser ces prières ?

Après toutes ces questions laissées volontairement sans réponses précises – ce qui m'arrange bien –, j'aimerais pour terminer, exprimer mon espoir que nous soyons venus ici avec le désir sincère de nous spiritualiser, autrement dit que nous soyons tous venus dans le but d'apprendre, dans le but de nous transformer à partir d'une sagesse spirituelle que nous ne détenons pas nous-mêmes, plutôt que chercher à récupérer certaines informations triées sur le volet afin d'éviter la souffrance d'un éventuel changement.

---

<sup>5</sup> Il s'agit de trois types de séminaires ayant pour titres : 1) "L'intervenant centré et ouvert, outil thérapeutique", (avec la collaboration de M-C Guinand), 2) " Notre développement bio-psycho-spirituel, ses troubles et leurs remèdes", 3) "Cinq principes de bases pour une psychothérapie d'inspiration spirituelle".

Renseignements auprès de C. Wulliemier CH - 1082 Corcelles-le-Jorat tél : 21-903.22.70  
ou fax : 21- 903.23.74

## BIBLIOGRAPHIE

1. Wilber K. Engler J. Brown D.P. *Transformations of Consciousness*, Shambala, Boston and Shaftesbury, 1986
2. Desjardin A. *Au-dela du Moi*, la Table ronde, Paris,1979
3. Desjardin A. *Pour une mort sans peur*, Table ronde ,Paris 1983
4. Kohut H. *The restoration of the self*, International Univ. Press, N-Y, 1977
5. Wilber K. *The Spectrum of Consciousness*, Theosophical Publishing House, Wheaton, 1977
6. Ram Chandra *Thus speaks Shri Ram Chandra*, Shri Ram Chandra Mission, Shahjahanpur, India
7. Rajagopalachari P. *The Heart of the lion*, Shri Ram Chandra Mission, North American Publishing Commitee, Molena, 1993
8. Wulliemier F. *Notre évolution involutive ou l'invertendo de notre croissance*, in Press
9. Jigmed Tenpa'i N. *Instructions on turning Happiness and suffering into the path enlightened*, Harold Talbott, 1989
10. Chögyam Trungpa *Cutting Through Spiritual Materialism*, Shambala Boston & London, 1987