

PSYCHOTHÉRAPIE ET PRATIQUE SPIRITUELLE

Entretien avec le Dr. Ferdinand Wullemier

(10.12. 2002, interviewé par Jean-Marc Mantel)

I

Net-Journal Essence – Selon vous, qu'est-ce que la spiritualité ?

Dr. Ferdinand Wullemier – Si je laisse venir à mesure ce qui afflue à mon esprit, je me représente tout d'abord la spiritualité comme un champ de conscience, un territoire auquel on accède, soit par moments - c'est le cas pour la plupart d'entre nous - soit en permanence, lorsqu'une personne est libérée et qu'elle continue son évolution sans s'arrêter. Dans ce champ de conscience élargi, cosmique, tout a une saveur différente : c'est le "monde plus lumineux", au sens propre et figuré. Tout m'y apparaît comme relié, même les êtres apparemment inanimés. Mon vécu subjectif du temps est également différent, ce dont je me rends particulièrement bien compte lorsque l'accès à ce champ spirituel est précédé - bien que ce ne soit pas du tout nécessaire - par la survenue de phénomènes parapsychologiques transitoires (précognition, clair audience, psychokinèse par exemple). Il n'est plus question de raisonner ou d'analyser une situation : elle se dévoile d'elle-même, immédiatement, de même que les décisions à prendre, sans hésitation ni conflit intérieur.

Babuji répétait souvent : "là où finit la religion commence la spiritualité". Il voulait dire qu'en nous affranchissant de l'aspect dogmatique de nos diverses religions et des actes de foi qu'elles exigeaient de nous, nous nous donnons plus facilement la possibilité de vivre une ou des expériences intérieures significatives que nous qualifions de spirituelles, pour autant bien entendu que nous soyons animés par une aspiration spirituelle. Ces expériences peuvent parfois survenir spontanément, mais elles sont rapportées beaucoup plus fréquemment par des personnes qui méditent régulièrement et efficacement.

Lorsque j'essaye - comme maintenant - de rendre compte avec des mots de ce que j'expérimente dans ce champ spirituel, il est inévitable que j'éprouve une difficulté, puisque ma pensée, et a fortiori ce que j'écris pour tenter de m'expliquer, se situent dans l'espace-temps conventionnel, alors que mon expérience spirituelle ne mobilisait pas mon activité mentale habituelle.

C'est pour cela que beaucoup d'affirmations concernant la spiritualité sont et ne peuvent être que contradictoires. Mon maître Chariji va même jusqu'à dire, en plaisantant très sérieusement, que la spiritualité est la science des paradoxes.

II

Net-Journal Essence – De votre point de vue, quelles sont les raisons du glissement vers le dogmatisme, observé dans les principaux courants religieux, notamment monothéistes ?

Dr. Ferdinand Wullemier – Depuis 10 ans, j'observe que tout s'exacerbe, s'intensifie et s'accélère, que ce soit au niveau des êtres vivants considérés individuellement - en particulier l'être humain -

ou à titre collectif. Dans les relations humaines, que ce soit au niveau des couples, des familles, des institutions, des milieux professionnels, des instances politiques, j'observe en tant que psychothérapeute que les positions ont (statistiquement) tendance à se radicaliser et que les consensus sont de plus en plus difficiles à trouver. Je perçois les gens en général comme de plus en plus excités, en phase de suradaptation dans un monde de plus en plus pollué mentalement. Dès lors je ne m'étonne pas que les dogmatismes s'exacerbent, y compris en matière religieuse, et que ce soit particulièrement observable dans les courants monothéistes, puisque leur tendance est de se démarquer et donc d'exclure les autres courants, afin de préciser leur credo, ce qui les rend particulièrement susceptibles d'intolérance. C'est la raison pour laquelle je ne nourris pas beaucoup d'espoir à propos des efforts entrepris dans les récents et spectaculaires dialogues religieux. Quant au courant actuel de laïcité militante qui s'exacerbe particulièrement en France, il me paraît ressortir du même phénomène.

Maintenant, y a-t-il une raison sous-jacente ou sur-jacente à cette évolution générale et à cette conséquence particulière que tu mentionnes ? J'ai fait deux hypothèses à ce sujet, dont l'une m'a été confirmée et précisée par mon maître Chariji. Nous vivons une période, une phase évolutive, où l'activité spirituelle est notablement renforcée. Agissant au niveau subtil, c'est-à-dire au niveau hiérarchique supérieur, ce renforcement influence aussi les niveaux qui lui sont subordonnés en chaque être vivant : mental, émotionnel, énergétique et physique. En conséquence, toutes nos tendances sont renforcées : si c'est mon aspiration spirituelle qui domine ma vie, c'est elle qui va surtout se renforcer ; si ce sont mes tendances matérialistes ou mes besoins de domination, le même phénomène se produira. Expliquant cela, Chariji a utilisé la métaphore du chauffage d'un liquide impur dans un récipient : ce qui est évaporable monte, ce qui ne l'est pas reste dans le récipient, où il se coagule....

La deuxième idée qui m'est venue est nettement plus fantaisiste : la population actuelle du globe serait-elle influencée par certaines âmes réincarnées plus ou moins en même temps, qui répéteraient en partie leurs anciens programmes, autrement dit qui réactualiseraient leurs samskaras, avec pour conséquence que l'histoire se répéterait sans se répéter tout à fait, les circonstances étant partiellement différentes et certains nouveaux apprentissages ayant pu se produire.

III

Net-Journal Essence – Quelle est votre compréhension de la méditation ?

Dr. Ferdinand Wulliemier – Si je suis capable d'investir mentalement quelque chose ou quelqu'un et d'y penser continuellement, par définition je médite sur cet objet (chose ou personne). Si cela dure suffisamment longtemps (plusieurs minutes), mon absorption - la profondeur de mon état méditatif - s'intensifie, si bien que la pensée disparaît, en tout cas de ma conscience : je suis en samadhi (arrêt de la pensée).

Dans mon expérience, lorsque j'ai essayé de "méditer" seul, j'ai fini par calmer quelque peu mon activité mentale, après une première phase d'accélération du flux de mes pensées - phénomène initial classique lorsqu'on ne se concentre plus sur un objet extérieur, comme on le fait habituellement dans ce que nous appelons à tort la vie éveillée. Je n'ai pas pu aller au-delà de ce ralentissement du vagabondage mental. J'ai alors exercé une méthode bien définie, mais sans

véritable maître vivant à la clé (il était mort sans successeur). J'ai obtenu à peu près les mêmes résultats que dans la période précédente. J'ai ensuite trouvé ma voie et mon Maître et les choses ont radicalement changé : j'ai véritablement eu l'impression d'être aidé, passant du stade où je tentais vainement de méditer à celui d'être médité. En d'autres termes, je pense que j'ai alors pu faire suffisamment confiance pour cesser de vouloir "garder le contrôle", oser me laisser devenir suffisamment passif pour mourir psychiquement, ce qui constitue une magnifique préparation à la mort du corps physique : en effet, depuis lors, j'ai cessé d'avoir peur de la mort.

IV

Net-Journal Essence – Comment s'intègre la méditation à votre pratique clinique de psychiatre et psychothérapeute ?

Dr. Ferdinand Wulliemier – Ce qui me paraît déterminant et primordial, c'est d'être moi-même un aspirant qui pratique, si possible constamment, donc également au cours des entretiens psychothérapeutiques. C'est ce que j'appelle adhérer au principe d'ajustement spirituel. Quelque chose de cet état est alors inévitablement transmis aux personnes qui consultent et j'ai pu constater qu'ils sont davantage enclins à aborder l'aspect religieux, spirituel ou métaphysique de leur vie.

Depuis 25 ans je collabore avec des eutonistes, entre autres sous la forme de thérapies conjointes, pour la plupart des patients qui me consultent. Cela implique aussi et surtout un travail individuel, chez l'eutoniste comme chez le psychiatre. La prise de conscience du vécu corporel, la détente qui résulte de ce travail à médiation corporelle, auprès de thérapeutes qui pratiquent elles-mêmes la méditation, se sont révélées être une autre manière de préparer ces personnes à rechercher le calme intérieur, la régulation de leur activité mentale et par la suite à poser des questions concernant une pratique spirituelle comportant la méditation, puis à s'y mettre eux-mêmes. L'eutoniste a souvent été consultée, dans ces derniers cas, pour améliorer une posture, corriger une tension, etc.

En ce qui me concerne, je n'enseigne pas directement la méditation à mes patients. Autrement dit, dans mon identité de psychiatre-psychothérapeute, je me vois plutôt comme un passeur, qui ne cache pas qu'il pratique une voie spirituelle et que celle-ci comporte des temps de méditation, quotidiennement. A la demande, je donne des informations sur les différentes façons de méditer et les adresses des associations concernées. C'est ainsi que durant ces 15 dernières années, de nombreux patient(e)s et surtout ex-patient(e)s se sont mis à méditer.

V

Net-Journal Essence – Quelle relation voyez-vous entre le corps et la spiritualité ?

Dr. Ferdinand Wulliemier – Pour moi le champ de conscience spirituel inclut le champ physique, corporel, donc la spiritualité inclut le corps. Par conséquent, elle ne peut l'ignorer, ni le condamner ou le dénigrer comme l'ont fait la plupart des religions.

Mon incarnation, j'ai non seulement à l'accepter et à faire avec, mais je peux la considérer comme la nouvelle chance qui m'est donnée pour mener à bien mon but spirituel. C'est le véhicule indispensable à la poursuite de mon évolution, dont je vais prendre soin, sans m'identifier à lui.

C'est peut-être là que réside la difficulté principale : le corps existe, il me permet de ressentir perceptions et sensations, plaisirs et douleurs, mais il n'existe que temporairement. En effet, durant les expériences d'absorption au cours des états méditatifs (samadhi), mes perceptions sensorielles s'effacent, et avec elles ma conscience corporelle, prélude ou préconscience de ce qui m'attend à la mort physique.

Il y a d'autre part une technique corporelle minimale à acquérir pour pouvoir tenir une posture (asana) qui favorisera l'installation d'un état méditatif.

Tout cela s'organise grâce à l'activité de mon mental, dont on pourrait dire qu'il est en lui-même la réponse à votre question : "quelle est la relation entre le corps et la spiritualité ?" C'est lui qui fait la relation, le lien entre les deux, qui me permet d'écrire cette réponse.

VI

Net-Journal Essence – Certaines traditions spirituelles insistent sur le fait que tout effort est une entrave à l'établissement dans la conscience d'être, l'effort se situant dans le domaine de l'agir, et l'être dans celui du non-agir. Comment concilier, selon vous, l'effort et le non-effort, la discipline et l'abandon ?

Dr. Ferdinand Wulliemier – Je ne peux répondre qu'en fonction de ma propre expérience et de l'enseignement de mon maître, Shri P. Rajagopalachari et de la voie que je suis, le Sahaj Marg yoga, qu'on peut situer à la fois comme une forme particulière de Raja yoga et comme un yoga intégratif, qui inclut karma yoga, jnana yoga et bhakti :

Non-effort, non-agir, agir, discipline et abandon apparaissent comme des concepts et des prescriptions contradictoires, ce qui est tout à fait "normal" dans le champ spirituel, la spiritualité pouvant être considérée comme la science des paradoxes (puisqu'elle est capable de les résoudre).

Plus précisément, lorsque je pratique ma méthode, j'ai des efforts à faire, une discipline à respecter, jusqu'à ce qu'elle devienne partie intégrante de ma vie : par exemple l'effort de me lever assez tôt le matin (contre une certaine inertie) pour avoir le temps de méditer environ une heure ; ou celui d'effectuer quotidiennement (par une concentration active), un nettoyage des impressions que j'ai emmagasinées durant la journée. Mais lorsque je décide d'entrer en méditation, je ne peux qu'accepter une passivité, un non-faire, sinon l'état méditatif (absorption ou samadhi) ne s'installe pas.

Dans son éternité, l'Être (ou le Soi ou le Maître intérieur) est de nature passive. Par conséquent, pour m'identifier et fusionner avec Lui, mon activité mentale doit pouvoir se ralentir puis s'immobiliser dans le non-temps ou le pré-temps.

Le risque est alors de devenir un légume, peut-être apaisant pour son entourage mais incapable d'assumer ses responsabilités d'être humain. Ce danger a été signalé dans la tradition Sahaj Margienne, face auquel un Maître digne de ce nom doit trouver la parade, afin d'être en mesure d'aider un disciple qui se trouverait coincé à ce stade avancé.

Lorsque l'abandon complet au Maître intérieur a été réalisé, sous la conduite d'un Maître incarné pleinement réalisé (qui a donc lui-même intégré l'agir et le non-agir, ou, pour le dire autrement, qui est en perpétuel état de "sahaj samadhi" ou samadhi naturel), l'aspirant agira (ou n'agira pas) sans effort, puisqu'il n' a plus de conflit intérieur, que ne persiste en lui que vacuité ou pureté.

VII

Net-Journal Essence – Comment voyez-vous la possibilité d'intégrer la spiritualité à la psychiatrie ?

Dr. Ferdinand Wulliemier – Depuis que j'ai intégré en moi-même les aspects spirituels de ma vie et de la vie, cela me semble tout naturel que chez les patients qui me consultent, cette même intégration puisse se réaliser, à leur rythme et à leur manière.

Je considère en fait que notre développement se fait du biologique au psychologique, et du psychologique au spirituel. C'est pour cela d'ailleurs que je me suis installé avec une co-thérapeute à médiation corporelle, ce qui nous permet de répondre aux différents niveaux où le travail s'avère nécessaire. En effet, il s'agit d'abord de répondre à la demande ou aux différentes demandes explicites pour laquelle ou pour lesquelles les patients sont venus nous voir. Cependant, un travail silencieux, de nature spirituelle, est constamment à l'oeuvre, dès le premier contact téléphonique. D'autre part, comme mon approche intérieure et relationnelle (thérapeutique) a changé assez nettement depuis une bonne douzaine d'années, et qu'en plus l'une de nos patientes a écrit un roman qui racontait son traitement, ma réputation de psychiatre qui prend en compte la dimension spirituelle de l'être humain s'est encore renforcée, ce qui a eu pour conséquence que les gens qui venaient me voir étaient de plus en plus sélectionnés, dans le sens d'accorder eux-mêmes de l'importance à la dimension religieuse ou spirituelle de la vie humaine.

Par ailleurs et de façon plus générale, le niveau vibratoire d'un thérapeute spiritualisé (ou plutôt en voie de transmutation spirituelle) me semble contribuer de façon directe à induire des changements de niveaux de conscience chez ses patients, qui se traduisent de différentes façons : par exemple, ils se mettent à rapporter des rêves à contenus spirituels évidents ou une "peak experience", ou encore, plus banalement, remettent en question le sens donné jusqu'ici à leur vie, etc. Le travail du thérapeute s'en trouve donc facilité, si bien que la dimension spirituelle leur apparaît tout naturellement comme une suite évolutive, à la fois souhaitable et inévitable.

VIII

Net-Journal Essence – Dr Wulliemier, nous vous remercions beaucoup pour le temps et la réflexion que vous avez acceptés de partager avec nous. Vous revenez d'un séjour en Inde et dans les Himalayas. En guise de conclusion à cet entretien, accepteriez-vous de nous faire partager votre sentiment prédominant ressenti lors de votre retour en Suisse où vous vivez et exercez ? Et avez-vous un message plus spécifique à adresser aux lecteurs du Net-Journal de l'association Essence ?

Dr. Ferdinand Wulliemier – Il est vrai que je viens d'effectuer deux séjours successifs en Inde, le premier à Madras - que les Indiens appellent maintenant Chennai - et le deuxième à Satkohl, un petit hameau près d'Almora. Dans les deux cas, il s'agissait de me rendre auprès de mon maître spirituel.

Le 2ème séjour a coïncidé avec le terrible tremblement de terre du Gujarat, un événement qui m'a en quelque sorte rattrapé dans l'avion de retour (de Delhi à Amsterdam). En effet, à peine installé, j'ai entendu l'appel du chef-stewart à un éventuel médecin, si possible parlant français. On m'a fait monter en business class, où trois stewardesses tenaient une femme qui hurlait sa terreur, liée à ce qu'elle avait vécu durant 4 jours et 4 nuits, bloquée avec deux de ses proches à Ahmedabad, parmi les cris des blessés et des gens paniqués. J'ai demandé aux stewardesses de la lâcher, lui ai pris la main et elle s'est instantanément calmée. Je n'ai jamais trouvé le trajet aussi court, occupé à calmer successivement cette femme, les deux personnes qui l'accompagnaient, les membres de l'équipage du Boeing 747, ainsi qu'un ou deux passagers. Les stewardesses étaient conscientes que les problèmes de comportement étaient en train de devenir de plus en plus aigus lors des transports aériens, effectués par des gens de plus en plus agités, anxieux et/ou violents, placés de plus dans la promiscuité que l'on sait, du moins en classe économique. J'ai bien été forcé de leur expliquer pourquoi je restais si calme dans une telle atmosphère de terreur, perceptible pour toutes les personnes présentes, y compris par moi-même. Je leur ai donc dit que j'étais allé participer à l'inauguration d'un ashram dans les Himalayas indiens, dans un endroit caractérisé par un minimum de pollution mentale, et que, grâce à ma pratique spirituelle, effectuée sous la guidance bienveillante de mon maître, associant l'apprentissage de l'état méditatif et le nettoyage des corps subtils, mon espace intérieur s'était progressivement agrandi, et que je ressentais plus de compassion que d'agacement ou de peur, y compris de la mort.

Chaque fois que je rentre en Suisse, je tâche bien entendu de préserver l'acquis spirituel et psychologique de mon séjour auprès de mon Maître, que ce soit en Inde ou ailleurs, l'Inde en tant que pays n'étant pas déterminant à ce niveau.

Le message qui en découle pourrait être celui-ci : le monde actuel a besoin de calme, de tolérance, de compassion et si possible d'amour, peut-être comme jamais dans l'histoire humaine. Or, là où réside la peur, l'amour ne peut s'établir et se développer. Si donc nous nous sentons concernés, voire co-responsables de cet état de fait, ne devons-nous pas mettre en oeuvre tout ce qui nous est possible, à notre niveau, pour contribuer à une évolution favorable, devenue urgemment indispensable ? Et que pouvons-nous faire d'autre et de plus efficace que consentir à nous transformer et à nous laisser transformer ?