

## DEPRESSION ET OPPORTUNITES DE LA CRISE

*Ferdinand Wulliemier mai 2009*

La réflexion que je vous livre porte principalement :

- Sur les crises qui précèdent, accompagnent ou suivent les états dépressifs que nous pouvons traverser en tant qu'êtres humains <sup>1</sup>;
- Sur le potentiel d'opportunités que ces crises peuvent nous offrir d'un point de vue évolutif.

Je commencerai par passer en revue les divers modèles de compréhension de la crise que j'ai successivement étudiés et qui ont contribué à la compréhension que j'en ai actuellement, une compréhension synthétique et hiérarchisée basée sur les étapes de notre développement bio-psycho-spirituel et ses troubles. Cette tentative probablement inachevée vise à me permettre d'offrir différentes versions de la crise à mes interlocuteurs, en fonction des niveaux de conscience et de développement qui les caractérisent à un moment donné de leur existence. Dans ce qui va suivre, vous pourrez donc vous-même choisir la version de la crise qui vous convient le mieux ou qui vous correspond.

Cette étape de mon exposé est nécessaire pour montrer que les opportunités que peuvent offrir une crise consistent surtout en la possibilité de franchir un palier évolutif, pour autant que certaines conditions soient remplies, à la fois chez les personnes en crise et chez les membres de leur entourage significatif qui tentent de les aider, y compris soignants et thérapeutes.

### *L'approche descriptive classique de la crise et de la dépression*

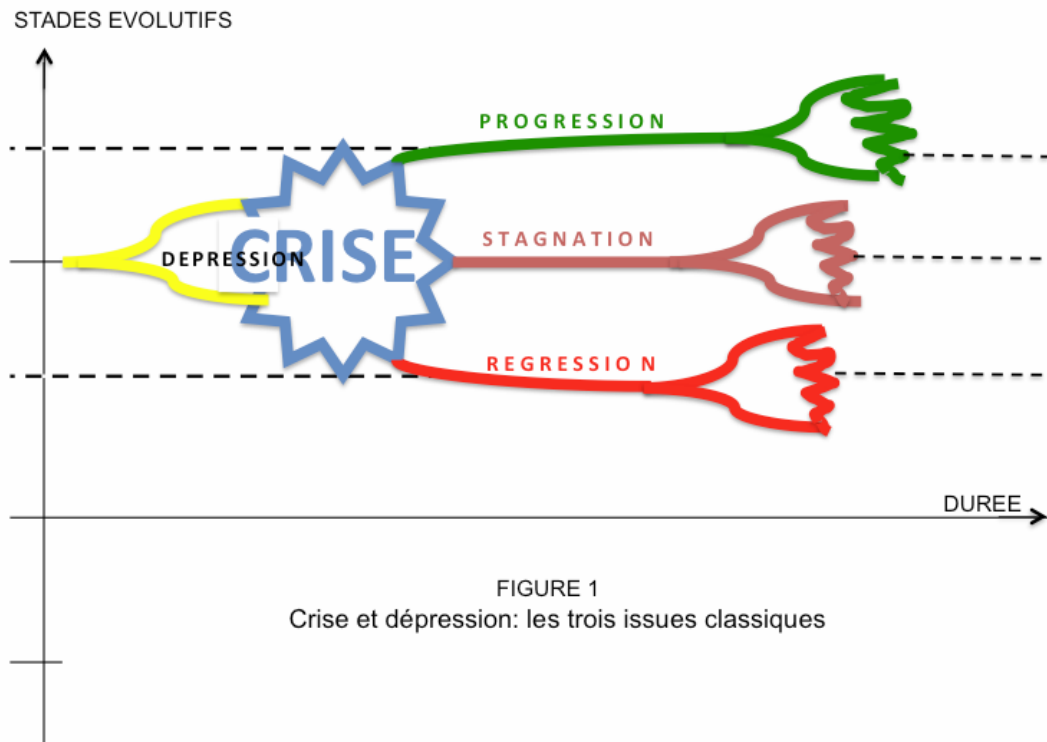
Ce que j'ai appris ou retenu de cette manière simple, neutre et objective de présenter les choses, c'est la constatation que les épisodes de crise et de dépression que nous observons ou expérimentons sous une forme ou sous une autre, ont trois issues possibles :

- Ou bien nous en bénéficions et nous saisissons la perche qui nous est tendue au cours de cet épisode pour franchir un palier évolutif : il s'agit donc d'une progression ;
- Ou nous sortons de l'aventure à peu près pareils à ce que nous étions auparavant : il y a stagnation ;
- Ou encore nous régressons plus ou moins durablement à un niveau inférieur de fonctionnement. J'inclus dans cette troisième issue, le cas extrême de l'autodestruction.

C'est ce que j'ai représenté schématiquement sur la figure 1 :

---

<sup>1</sup> Dans ce qui va suivre, je me contenterai d'utiliser le terme de dépression dans son sens général, englobant ses différentes formes cliniques connues, sans faire de distinction entre elles et en y ajoutant le burn-out.



Cette manière de voir la crise et la dépression a pour avantage de ne pas susciter de contestation, même chez des personnes dépourvues d'insight.

### *L'approche psychanalytique*

Les psychiatres de ma génération faisaient presque tous une psychanalyse personnelle, entre autres dans le but de devenir plus lucides et moins réactifs aux phénomènes transférentiels. Si donc je me réfère à ce qui me reste de cet apprentissage et de cette identité partielle, et que j'introspecte un peu plus en détails les composantes de la crise proprement dite – qui n'est d'ailleurs pas spécifiquement liée à la seule dépression – je remarque que les ingrédients principaux qui l'alimentent sont l'angoisse et la confusion :

- L'angoisse est généralement la résultante d'émotions intenses (tristesse, colère, rage, culpabilité, sentiment de dévalorisation et d'échec, honte, etc.) que la personne en crise n'a ni la possibilité de contenir, ni celle de les exprimer : ces émotions bloquées et non reconnues, ressenties consciemment comme de l'angoisse, entretiennent ainsi une situation conflictuelle aigüe, à la fois intérieure et extérieure (relationnelle).
- Quant à la confusion, elle favorise l'agitation ou la paralysie, toutes deux aussi mauvaises conseillères que l'angoisse.

Ces ingrédients se renforcent mutuellement et l'escalade de cette intensité déclenche et entretient le phénomène de la crise, tremplin d'une symptomatologie plus spécifique, par exemple celle d'une dépression au sens clinique du terme.

Selon mes observations, présenter la crise selon ce modèle aide indubitablement un certain nombre de personnes aptes à pratiquer une certaine dose d'introspection.

J'ai tenté plus ou moins adroitement de schématiser cette dynamique de la crise, situation inconfortable s'il en est, sous la forme métaphorique d'une machine à laver en pleine action, avec les remous qu'elle provoque : on y boit la tasse et on se fait remuer et secouer dans tous les sens comme le montre la figure 2 !

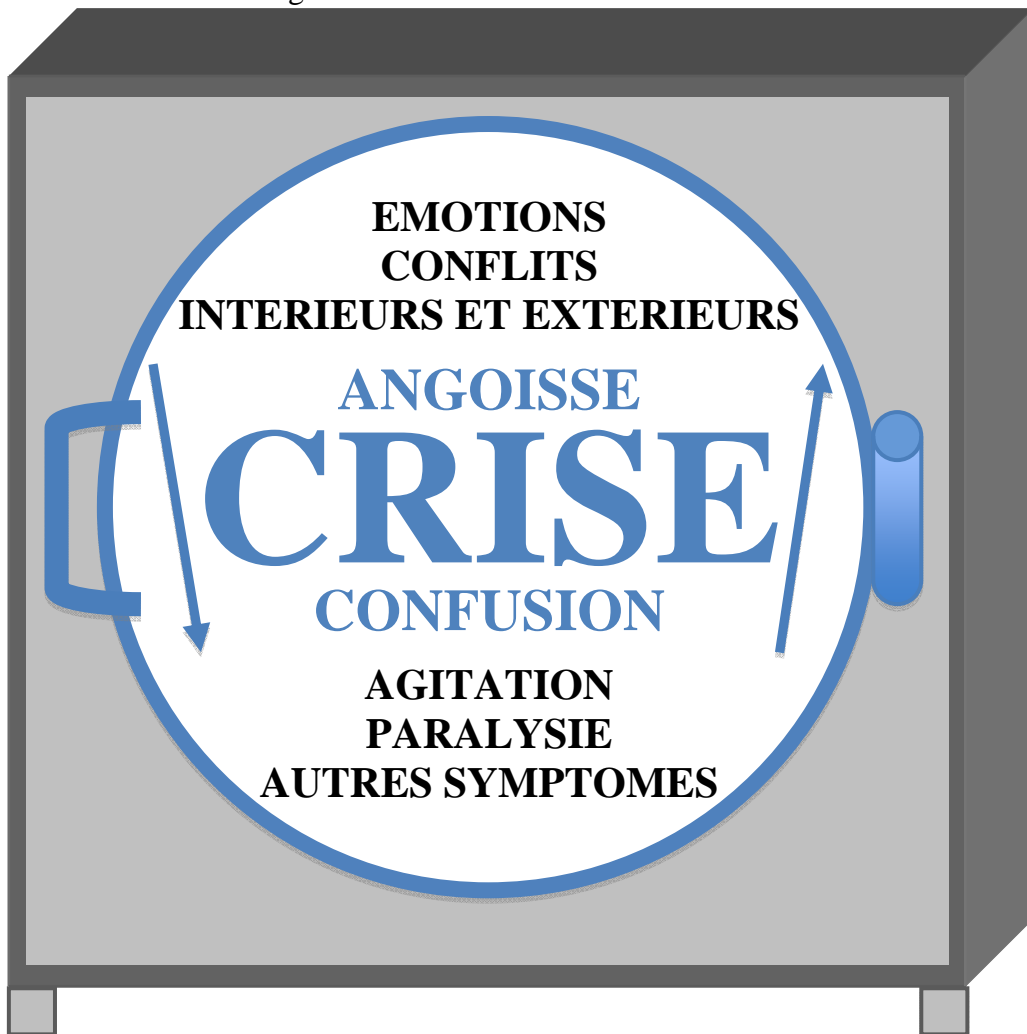


FIGURE 2  
Dynamique de la crise

Je reviendrai sur d'autres apports du modèle psychanalytique plus tard dans cet exposé, en particulier sur les mécanismes de défense inconscients, l'introspection et la notion de position dépressive.

### *L'approche systémique*

Au cours de ma longue carrière, je n'ai pas échappé à la révolution systémique de la psychologie et aux thérapies institutionnelles et familiales qui en ont découlé. J'ai pu alors constater que l'approche systémique des manifestations pathologiques correspondait bien aux observations cliniques mentionnées ci-dessus quand elle affirme que les symptômes, tels que ceux d'une dépression et de la crise qui l'accompagnent, peuvent être considérés :

1. Soit comme un signal d'alarme que le système va prendre en compte pour modifier son fonctionnement de manière plus ou moins importante, en remettant en cause certaines de ses règles. En conséquence, le système s'ouvre, se montre créatif (ou autopoïétique) et se réorganise, crée de nouvelles règles de fonctionnement, évolue vers plus de complexité et de souplesse : en d'autres termes, il renforce sa tendance morphodynamique et trouve une issue favorable que nous avons appelée « progression » (voir figure 1).
2. Une deuxième possibilité consistera à payer un certain prix pour que rien ne change : le système cherchera à préserver son homéostasie, il aura tendance à se fermer, à réduire au moins temporairement certains de ses échanges avec l'extérieur et donc à stagner, comme nous l'avons vu plus haut ; dans un langage plus technique, on dira que le système a renforcé sa tendance morphostatique et se contente ainsi d'une issue que nous avons appelée « stagnation » (voir figure 1).
3. Mais si le système est débordé, il peut se montrer incapable de faire face à la situation de crise dans laquelle il est entré. Il aura tendance à se désorganiser, à perdre les compétences fragiles qu'il avait acquises. Pour parvenir à se stabiliser, il tendra à se rabattre vers un niveau inférieur de fonctionnement : il s'agit alors de la 3<sup>ème</sup> issue dite « régression » de la figure 1. Dans des cas extrêmes, il peut même se désintégrer complètement (meurtre et/ou suicide collectif par exemple).

Il est évident que cette manière de voir est appropriée lorsqu'on a affaire à des personnes très impliquées dans les divers groupes dont elles font partie, qu'il s'agisse de familles, de leur milieu scolaire ou professionnel, etc.

### *L'approche philosophique orientale*

L'approche philosophique orientale et plus particulièrement indienne à laquelle je m'intéresse depuis de nombreuses années, ne renie pas du tout la notion de crise. Mais comme elle ne s'occupe pas principalement des aspects pathologiques de la condition humaine, elle met plus positivement l'accent sur la notion de crise évolutive : elle considère en effet que la Nature constitue une force qui pousse systématiquement les êtres vivants, l'être humain en particulier, à évoluer vers davantage d'ouverture, de complexité et d'énergie disponible, donc à se rapprocher plus ou moins rapidement de la Source ultime, via la prise en compte de la réalité, en particulier celle qu'on écrit avec un R majuscule. Elle admet néanmoins que cet être humain, en raison de ses peurs et de ses désirs, en raison des programmes de nature karmique qu'il a accumulés et de la carapace égotique qu'il a constituée pour protéger son individualité illusoire, que cet individu cherche à garder le contrôle de la situation dans laquelle il se trouve et de la vision limitée qu'il en a, avec pour conséquence qu'il tend à résister aux changements libérateurs qui s'offrent à lui. Lorsque ces changements parviennent tout de même à se produire, ces résistances égotiques occasionnent donc des souffrances diverses, que nous qualifions de crises et de symptômes dans notre langage occidental médicalisé.

Cette approche philosophique s'assortit bien entendu de conseils quant à l'attitude à adopter pour faciliter notre parcours évolutif avec un minimum d'encombres : par exemple celui de ne pas nous préoccuper des événements que nous traversons, qu'ils soient jouissifs ou douloureux, afin d'éviter de créer de nouvelles impressions qui ne pourraient que laisser des traces, alimentant de nouveaux programmes ou des programmes déjà existants. Ces programmes constitutifs de nos karmas respectifs sont appelés *samskaras*<sup>2</sup>[1]. Autrement dit,

---

<sup>2</sup> Soit dit en passant, C.-G. Jung, qui avait voyagé en Inde, fait une brève allusion à ce terme dans son œuvre.

il nous est conseillé d'accepter ce qui survient en faisant le moins de vagues émotionnelles possibles, en étant convaincus qu'une crise est un cadeau de la Nature qui contribuera à dissoudre une partie de notre karma, responsable des conditionnements qui nous privent de notre liberté. De plus, une attitude de pleine acceptation nous permettra de garder l'énergie nécessaire à poursuivre notre chemin évolutif vers son but ultime, la fusion avec le Divin ou *layavastha*. Pour réaliser tout cela, on ne s'étonnera pas qu'une véritable méthode de travail soit préconisée, sous la guidance d'un maître spirituel.

Naturellement, en psychothérapie ou dans nos relations avec nos proches, ce n'est pas forcément le type de discours que les personnes déprimées ou en pleine crise vont accueillir avec enthousiasme lors d'un premier contact, du moins dans notre milieu culturel ! Cependant, si l'on a affaire à des personnes suffisamment évoluées et/ou dont le champ de conscience est suffisamment ouvert, un dialogue peut s'engager sur de telles bases, ce que j'ai pu constater maintes fois dans mon travail de psychothérapeute [2].

### ***L'approche néo-structuraliste bio-psycho-spirituelle***

Il y a une bonne vingtaine d'années, j'ai ressenti avec insistance la nécessité d'intégrer les différents modèles de compréhension et leurs approches thérapeutiques correspondantes que je viens de résumer très brièvement. J'ai intitulé cette synthèse hiérarchique « Notre développement bio-psycho-spirituel, ses troubles et leurs remèdes » pour illustrer les trois phases successives possibles de notre développement humain, les obstacles que nous rencontrons et les moyens de les dépasser. Ce besoin correspondait bien entendu à un mouvement d'abord intérieur et personnel, destiné à faire de l'ordre et de l'unité à l'intérieur de moi-même. L'enseignement de mon Maître spirituel et la pratique régulière et assidue d'une voie spirituelle inspirée du Raja Yoga d'une part [3,4], l'étude de l'approche néo-structuraliste et développementale de l'être humain d'autre part – un mouvement qui s'est développé principalement en Occident sous l'influence des traditions spirituelles orientales à partir des années septante – m'ont grandement facilité les choses : une fois intégrée cette synthèse hiérarchisée, plus de risque de confusion à inclure de manière complémentaire les différentes théories et modèles de compréhension précédemment étudiés, dès lors que je pouvais comprendre à quels niveaux il se situaient, quels champs de conscience plus ou moins limités ils étaient capables d'explorer avec pertinence.

De plus, j'ai pu constater que les auteurs qui se sont intéressés à l'évolution de l'être humain dans toute son ampleur psychologique, voire spirituelle ou transpersonnelle, avaient presque tous construit des échelles assez analogues et correspondantes de leurs stades évolutifs, et cela qu'il s'agisse :

- Des stades de développement cognitif, grâce aux travaux mondialement reconnus de J. Piaget [5];
- Des stades du développement psycho-affectif freudiens et post-freudiens [6,7];
- Des niveaux de développement du moi, tels que ceux décrits par E. Erikson, J. Loevinger ou R. Kegan [8,9,10];
- Des stades de moralité, sur la base des travaux de L. Kohlberg [11];
- Ou encore des stades du développement de la foi, étudiés par J. W. Fowler [12];
- De son côté, S. Peck [13] et surtout K. Wilber [14] se sont rendus célèbres en réunissant dans un continuum les stades du développement psychologique et les paliers évolutifs du développement spirituel, décrits principalement dans les traditions orientales.

Comme je viens de le dire, ce qui m'a permis d'accorder une certaine crédibilité à ces différentes approches néo-structuralistes et développementales, qu'elles soient purement cliniques et descriptives, sociologiques, éducatives, philosophiques ou spirituelles, c'est qu'elles comptent en général le même nombre de paliers et qu'elles montrent une certaine correspondance entre elles. Dans mon expérience, j'ai pu constater que c'est surtout le niveau de notre développement moral qui est déterminant pour notre potentiel évolutif. C'est d'ailleurs ce qu'affirment les traditions spirituelles et les pratiques qu'elles proposent pour établir ou rétablir tout d'abord notre humanité, base nécessaire à une véritable transformation spirituelle. De plus, progresser sur l'échelle morale semble avoir un effet facilitateur de progression sur d'autres échelles.

La figure 3 montre quelques-unes de ces échelles, pour la plupart connues dans la littérature : je ne fais que les mentionner ici puisqu'il me faut trois jours entiers de séminaire<sup>3</sup> pour décrire et expliquer les différents stades évolutifs auxquels nous pouvons accéder, les troubles que nous pouvons y rencontrer et les remèdes appropriés à chacun de ces paliers évolutifs. Je signale juste, par souci d'honnêteté intellectuelle, que j'ai quelque peu modifié ces échelles en les complétant, en fonction de mes propres observations :

Echelle de différenciation du soi (inspiré des stades de Bowen)	Auto-identités (self-sense) (niveaux d'identification) (inspiré de Loevinger)	Echelle des besoins (self needs) (inspiré de Maslow)	Sens moral (inspiré de Kohlberg)	Stades relationnels (inspiré de P. Rajagopalachari)
100 Auto-transcendance véritable intuition <b>Autonomie et solidarité</b>	Transpersonnalité  Autonomie (intégration à l'environnement)	<u>Autotranscendance</u> (actualisation du Self)  <u>Autoactualisation</u> (self-actualization)	<u>Transmoralité</u>	<b>Amour universel</b>  Sentiment de fraternité <b>Respect mutuel</b>
75 La logique, la raison (l'intellect) dominant l'émotif Sentiment de liberté et d'ouverture Peu de déformation des faits. <b>Degré moyen de différenciation</b>	Individualisation  «Conscientious-conformist»	<u>Estime personnelle</u> (self-esteem) confiance en soi et en les autres	<u>Post-conventionnalité</u> Principes individualisés de la conscience morale Droits individuels	↑ naturelle <b>- à soi-même Tolérance et - aux autres</b>
50 Recherche de l'approbation et d'amitié, besoin de réassurance. Pseudomutualité Mouton ou rebelle Dépendance <b>Fusion ambivalente</b>	Conformisme Autoprotection  Stade d'impulsivité	<u>Besoin d'appartenance</u> (belongingness)	<u>Conventionnalité</u> L'ordre et la loi L'approbation des autres est nécessaire	↑ par répression (violence intérieure)
25 (Emotions et faits peu discernables)	Stade symbiotique	<u>Besoins de sécurité</u> relationnelle (présence) financière professionnelle	<u>Préconventionnalité</u> Hédonisme naïf Punition/Obéissance Voeux magiques	<b>INTOLERANCE</b> revanches vengeances «œil pour œil»
0 Masse indifférenciée de l'égo familial et social	Stade autistique (bunker)	<u>Besoins fondamentaux</u>	= Prémoralité	

Figure 3

### Importance de la crise morale

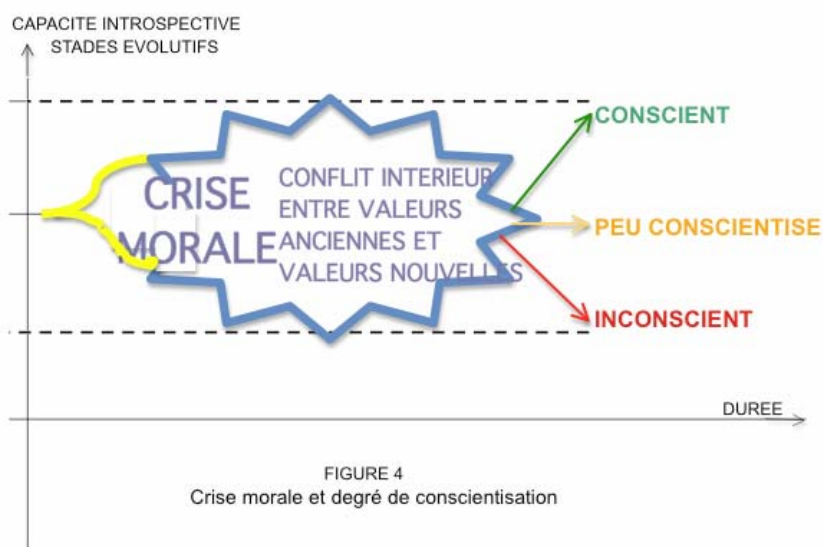
Or, d'après plusieurs auteurs (L. Kohlberg [11], L. Flier [15]), c'est souvent à la suite d'un conflit d'ordre moral que l'on entre en crise et que l'on peut ainsi se préparer le plus favorablement possible à franchir le prochain palier évolutif qui nous attend. Ce pour autant

<sup>3</sup> Séminaire intitulé « Notre développement bio-psycho-spirituel, ses troubles et leurs remèdes », dont on trouvera la description sur mon site <http://www.psychologie-therapies-spiritualite.ch>

que ce conflit puisse devenir suffisamment conscient, perlaborable et transcendable. Il s'agit le plus souvent du conflit intérieur entre abandonner ce à quoi l'on est identifié – ce dont on est sujet dirait R. Kegan [10] – pour en faire un objet et pouvoir ainsi en acquérir la maîtrise, et donc le transcender, c'est-à-dire le dépasser tout en l'incluant dans son répertoire. Dans cette perspective, la crise se situe comme une phase intermédiaire : elle se développe lorsqu'on ne lâche pas encore totalement l'acquis précédent et qu'on n'a pas encore confiance dans le nouvel investissement qui se dessine à notre horizon.

En raison de sa portée holistique, il est tout naturel que cette description néo-structuraliste soit compatible avec les modèles systémique et psychanalytique de portée plus restreinte. Mes observations m'ont de plus confirmé que lorsque la personne en crise n'est pas consciente de ce qui lui arrive, en particulier des émotions qui la bouleverse, des conflits intérieurs et extérieurs qui l'agitent ou la paralysent, autrement dit lorsqu'elle est gagnée par l'angoisse et la confusion, elle ne peut que subir et souffrir, sans être en mesure d'opérer les changements nécessaires. Elle ne pourra donc au mieux que stagner, au pire que régresser.

C'est ce que j'ai schématisé sur la figure 4 :



L'expérience m'a en outre confirmé la pertinence partielle du modèle systémique car ce qui vient d'être décrit n'est pas seulement valable pour une personne en particulier mais tout autant pour des ensembles de personnes, tels qu'une famille, une entreprise, une institution, etc.

### *Quelques exemples*

Prenons l'exemple d'un adolescent encore passablement identifié à ses relations avec ses pairs, alors qu'il vient de faire la connaissance d'une amie dont il est amoureux : la crise

morale se situe entre deux loyautés qui correspondent à deux niveaux différents de fonctionnement et de développement : pour progresser, c'est-à-dire s'installer au stade suivant de son évolution, il va devoir trahir ses forts liens d'amitié à des ados semblables à lui-même ou vécus comme tels, s'arracher en quelque sorte à son groupe et à ses règles de fonctionnement qui constituent le monde dont il n'est pas encore différencié. Il n'a en effet que commencé à établir un type de relation différent, où l'autre est vécu non plus comme une réplique de lui-même mais comme une personne différente, ce qui va exiger de sa part l'apprentissage de l'acceptation et du respect de la différence, et pas seulement celle du genre sexuel.

Or, c'est à tous les niveaux du développement humain que se présentent de tels conflits d'ordre moral, qu'en systémique on décrit uniquement sous la forme de conflits pathologiques de loyauté. La description de certains d'entre eux et leurs issues favorables (par le dépassement du niveau évolutif devenu problématique) sont restées célèbres, qu'il s'agisse de personnages historiques ou mythiques :

- La crise de Saül, futur Saint Paul, est fameuse dans notre culture chrétienne : il est partagé entre son éducation juive pharisienne et sa citoyenneté romaine d'une part, avec toutes les règles de pensées et de conduite que cela implique ; ses expériences intérieures et interactionnelles mystiques avec Jésus et les autres apôtres d'autre part. Nous connaissons l'issue de ce conflit d'ordre moral, qui l'amènera à prêcher ses convictions chrétiennes jusqu'à Rome, où il finira par mourir dignement pour sa cause [16].
- Si l'on étudie le Ramayana indien [17], on y trouve entre autres le conflit de loyauté minutieusement décrit de Sushen, guérisseur attitré du roi de Lanka, ennemi du Seigneur et avatar Rama. Ce dernier fait enlever Sushen, et le met en présence de son frère mourant, sachant que Sushen est le seul à détenir le pouvoir de le sauver. Sushen commence par dire qu'il ne peut soigner un ennemi juré du roi qu'il sert fidèlement depuis si longtemps. Mais peu à peu, recevant un enseignement à la fois affectueux et savamment orchestré par Rama et ses proches, Sushen transcende ses scrupules en une seule nuit et passe ainsi à un niveau supérieur de développement : il comprend dès lors que sa fonction est de soigner, peu importe ses opinions personnelles et les caractéristiques des malades qui se présentent à lui.
- Le conflit le plus connu de la Bhagavad-Gita [18], l'autre épopée indienne majeure si révélatrice de l'âme humaine, est celle d'Arjuna, le disciple du Seigneur et avatar Krishna. Arjuna, à la veille de la bataille de la Mahabharata devenue inévitable, commence par refuser de combattre, en suppliant son Maître de lui accorder la mort plutôt que de devoir tuer de nombreux membres de sa famille et beaucoup de ses amis. Mais là aussi, la sagesse et l'amour de Krishna finissent par le délivrer de son conflit dualiste entre le bien et le mal, autrement dit à transcender le niveau de développement directement lié aux principes moraux auquel il se situait jusqu'alors. Cette véritable libération va lui permettre, à l'issue de la longue nuit précédant la gigantesque bataille, de combattre sans état d'âme pour la restauration du dharma, c'est-à-dire de l'ordre et de l'équilibre. Il a atteint le stade de la transmoralité.

### *Position dépressive, souffrances et évolution*

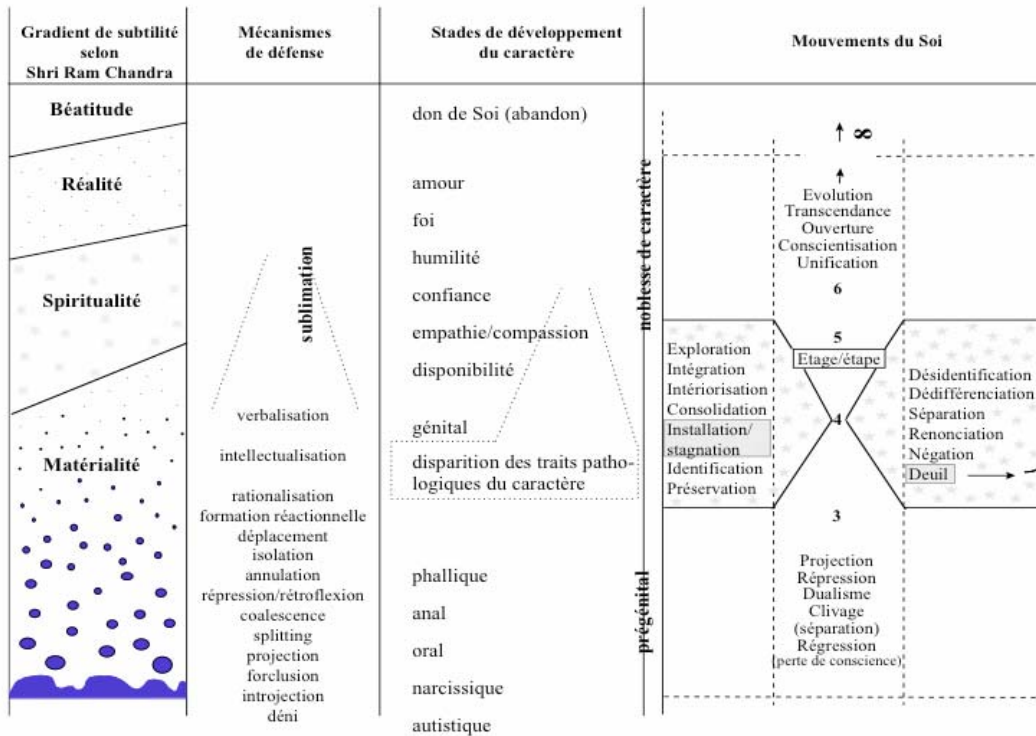
A l'aide de ces différents exemples, j'espère avoir réussi à rassurer tous ceux d'entre vous qui m'écoutez attentivement : vous aurez en effet compris que nous ne devons pas forcément passer par un état dépressif sérieux et durable pour évoluer, en nous faisant si possible



hospitaliser en milieu psychiatrique. Je n'ai pas dit non plus que nous devions abandonner tout l'acquis précédemment obtenu lorsque nous transcendons un niveau, puisque par définition, une transcendance ne fait qu'inclure et dépasser les acquis précédents. Je dis seulement qu'en raison de la construction de notre personnalité et des mécanismes de défense séparateurs que notre ego met à son service (voir figure 5, 2<sup>ème</sup> colonne), il est inévitable de souffrir pour évoluer, pour franchir chaque nouveau stade de notre développement structurel et de notre degré d'ouverture de conscience, pour devenir plus réalistes et nous rapprocher de la Réalité avec un R majuscule (voir figure 5, colonne de gauche) par paliers successifs. J'ajoute cependant un petit bémol, à savoir qu'exception faite des épopées mythiques, la crise et les souffrances qui l'accompagnent durent en général bien plus d'une seule nuit !

Pour accréditer la thèse affirmant que l'on peut s'en tirer sans trop de mal lors d'une crise évolutive, j'aurai brièvement recours à Mélanie Klein [19, 20] qui a très bien décrit chez les enfants qu'elle a observés et chez les analysants adultes avec qui elle a travaillé, qu'il leur fallait d'abord passer par ce qu'elle a appelé la « position dépressive » avant de pouvoir franchir un nouveau palier évolutif. Cette position dépressive, telle que je l'ai observée chez moi-même et chez la plupart des patients avec qui j'ai pu travailler efficacement, comporte un travail de deuil, autrement dit de désinvestissement d'un acquis de croyances, de conceptions, de buts ou d'objectifs existentiels, autrement dit une désidentification à une partie de soi-même, ou plutôt de l'image jusqu'ici préservée de sa propre identité. L'expérience montre en effet que ce n'est qu'en passant par ce travail de deuil préalable que le stade évolutif atteint jusque là pourra être suffisamment désinvesti pour être transcendé. Au cours d'un tel processus, le degré de conscience s'élargit suffisamment pour que la personne puisse entrevoir de nouveaux investissements, de nouveaux objectifs, un nouveau but existentiel. On observe ensuite que la personne s'unifie un peu plus et devient plus réaliste. Dans ces cas, la souffrance et la crise qui résultent de ce processus de deuil restent supportables et contenues, si bien que la personne en position dépressive ne présente pas de débordement symptomatique cliniquement repérable. Ses conflits intérieurs et extérieurs seront donc perlaborables et leur issue sera favorable, débouchant sur une progression évolutive.

C'est ce que j'ai tenté de montrer dans la colonne de droite de la figure 5, intitulée « Mouvement du Soi » :



Tiré du cours/séminaire "Principes de base pour des thérapies d'inspiration spirituelle"  
Renseignements: C. Wullemier - CH - Corcelles-le-Jorat - tel: 021/903.22.70 fax: 021/903.23.74 E-mail: fwullemier@ping.net.ch

Figure 5

Le contraire de la position dépressive, c'est bien entendu ce que Mélanie Klein a appelé la « position schizo-paranoïde », celle de la fermeture, du renforcement de mécanismes de défense plus primitifs (voir figure 5, 2<sup>ème</sup> colonne), avec le risque minimal de la fixation-stagnation au stade auquel la personne en position paranoïde restera pleinement identifiée. Quant au risque maximal, c'est encore une fois celui de la régression, par alourdissement, fermeture et isolement, pouvant déboucher sur des comportements extrêmes.

Dans la vie courante, il est facile de repérer les êtres qui illustrent à des niveaux divers, momentanément ou durablement, la position paranoïde décrite par Mélanie Klein: leur arrogance ayant pour fonction de masquer maladroitement leur ignorance, leur peu de désir d'apprendre et leur rigidité, ils sont malheureusement peu susceptibles d'évoluer.

**Les opportunités : obstacles, progression évolutive et conditions à remplir**

La tradition bouddhiste, que je peux aisément intégrer dans l'approche néo-structuraliste et développementale bio-psycho-spirituelle que j'ai adoptée, décrit de manière élégante les trois issues possibles au cours de l'existence humaine, respectivement évolutive (ou progressive), stagnatrice et régressive. Elle utilise pour cela la métaphore du plateau étagé de pâtisseries, telle que je l'ai représenté sur la figure 6 :

Si l'on se contente de goûter aux nourritures d'un niveau donné, comme on le voit sur le 2<sup>ème</sup> plateau, il sera relativement facile de se motiver à grimper à la perche, c'est-à-dire par le centre, en direction du plateau suivant, correspondant à un changement qualitatif (changement de type II).

Mais si l'on ne se lasse pas de ces nourritures, nous n'acquérons pas la motivation et la légèreté suffisantes pour monter le long de l'axe central ; et même si l'envie nous en prenait, l'on serait incapable de s'y hisser, en raison de la lourdeur accumulée : on retrouve la stagnation. Sur un même plateau, on ne peut qu'opérer un changement quantitatif : toujours plus de la même chose ou changement de type I.



Et si l'on se gave en excès de ces nourritures attractives, la lourdeur peut être telle qu'on risque de faire plier le plateau et de redescendre à l'étage inférieur : c'est la régression, en douceur ou en atterrissage forcé.

La préparation à l'ascension comporte donc toujours une certaine dose de détachement et de renoncement, une réduction de nos désirs et partant de nos peurs, ce qui produit l'allègement nécessaire. A ce propos, le maître indien Ram Chandra parlait habilement d'un « attachement non attaché », grâce auquel nous sommes à même de rester impliqués dans la vie en assumant nos devoirs mais sans verser dans l'ascétisme [3]. C'est bien entendu vite dit mais l'expérience montre que lorsqu'il s'agit de ses propres attachements, cela nécessite un travail de longue haleine, une discipline suffisante et une méthode adéquate dirigée par un maître spirituel compétent.

En guise de résumé, les tableaux ci-dessous (voir figures 7 et 8), inspirés de l'œuvre de K. Wilber [14] résument ce que j'ai compris de toutes ces approches néo-structuralistes et développementales, des stades les plus régressés ou primitifs, (qu'on peut appeler pré-personnels ou pré-génitaux), jusqu'aux stades spirituels ou suprapersonnels (ou encore transpersonnels, ainsi que C.-G. Jung les a nommés [21]), en passant par les stades intermédiaires de nature psychologique, appelés aussi stades personnels.

On trouvera la progression naturelle ou normale de ces stades évolutifs successifs dans la colonne de gauche de ces tableaux, alors que les stades pathologiques de même niveau se trouvent dans la colonne de droite.

Ces tableaux, que je n'ai pas le temps de commenter ici, m'ont rendu d'énormes services pour repérer les niveaux de fonctionnement de mes interlocuteurs dans ma vie privée autant que dans ma vie professionnelle, et surtout pour m'ajuster à eux. Je les ai ensuite utilisés abondamment dans les séminaires et ateliers que j'anime auprès de professionnels, par exemple lors de présentations de situations cliniques. J'ai pu alors m'apercevoir à quel point l'erreur la plus fréquente dans les relations humaines consiste à utiliser des canaux de communication inadaptés, émis à partir des stades de développement décalés qu'utilisent par exemple un thérapeute par rapport à son patient, un éducateur par rapport au résident dont il a la charge, un père ou une mère avec son enfant, et j'en passe, avec pour conséquence la création ou le renforcement de malentendus rendant un accord, une coopération, a fortiori une évolution quasiment impossibles.



Figure 7

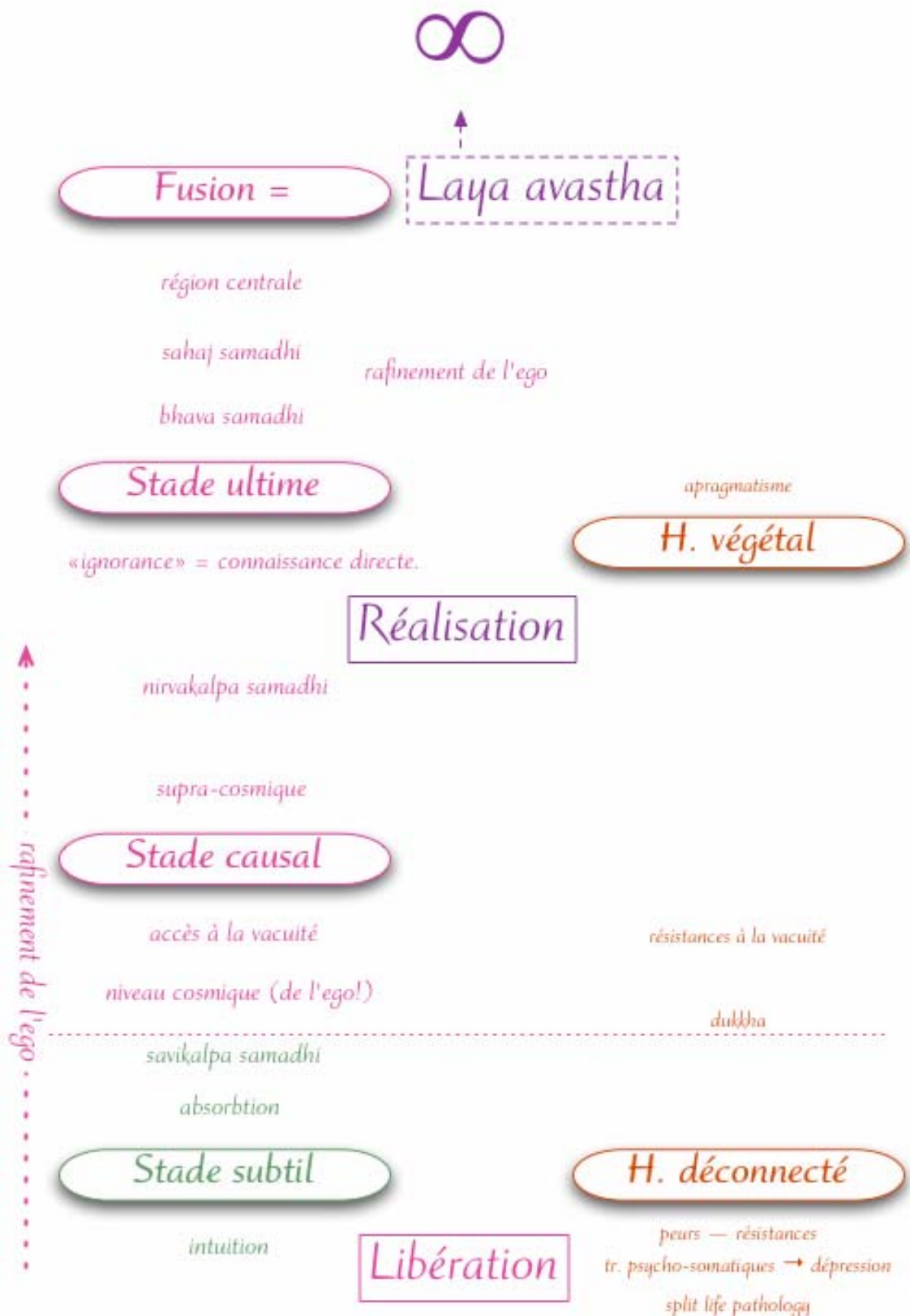


Figure 8

### *La source et ses caractéristiques nécessaires à la transformation évolutive*

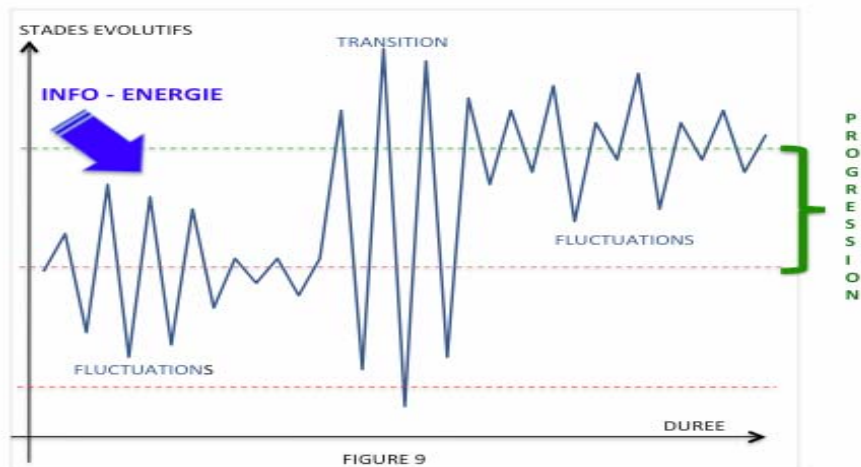
Jusqu'ici nous avons décrit la phase préparatoire à la transcendance d'un stade évolutif ; mais nous n'avons pas encore expliqué comment la phase finale ou opérationnelle de ce phénomène d'ascension se produit. Or, là aussi, des ingrédients sont nécessaires pour que cette transformation se réalise. Sur la base des études de I. Prigogine, prix Nobel de chimie pour ses travaux sur les structures dissipatives [22], E. Fivaz, R. Fivaz et L. Kaufmann ont décrit ce qu'ils ont appelé le « paradigme évolutif » [23]. Par analogie aux structures chimiques étudiées par Prigogine, ce paradigme décrit comment un système tel qu'une famille, peut passer d'un état à un autre lorsqu'un certain nombre de conditions sont remplies.

D'après ce que j'en ai retenu et observé dans les approches thérapeutiques que j'ai expérimentées :

- Le système cible doit pouvoir être soumis à l'action d'une source ;
- Cette source doit se situer à un niveau évolutif supérieur à celui du système-cible ;
- Elle doit faire preuve de stabilité ;
- Elle doit en outre pouvoir dispenser de l'énergie et de l'information de manière appropriée.

La figure 9 schématise ce processus, où l'on distingue, selon les termes utilisés par Prigogine, les simples « fluctuations » du système-cible de part et d'autre d'un stade de développement donné, des véritables « transitions » permettant le saut évolutif vers un nouvel état relativement stable.





Il nous reste encore à décrire la nature de cette source dans le domaine qui nous occupe, en particulier l'énergie et l'information qu'elle est censée dispenser, autrement dit les composantes de l'aide qu'elle doit fournir pour favoriser une transformation évolutive. Les composantes de cette aide varieront en fonction du niveau à atteindre:

- L'information dispensée par cette source pourra passer par les trois canaux classiques : infraverbal, verbal et même supraverbal si l'on prend en compte les champs parapsychologique et spirituel et leurs messages, par exemple sous forme de prières ou de suggestions positives silencieuses et subtiles. Ces divers types d'information auront des effets à différents niveaux hiérarchiques : stimulation sensori-motrice, intellectuelle, encadrement éducatif, moral, social, sportif, professionnel, religieux, philosophique, métaphysique, etc.
- L'énergie pourra être de nature variée, oscillant également du niveau le plus grossier au niveau le plus subtil :
  - Energie physique (chaleur, mouvements, rayonnements électromagnétiques, ultraviolets, etc.) ;
  - Energie chimique (nourriture, médicaments) ;

- Energie biologique (massages et autres approches à médiation corporelle, bioénergie, prâna, magnétisme, etc.) ;
- Energie subtile par la transmission d'amour universel, voire l'intervention divine directe au moyen de ce que l'on appelle la Grâce [3,4].

### ***Qui incarne cette source d'info-énergie ?***

Si l'on applique ce modèle théorique au développement naturel de l'enfant, cette source durable d'info-énergie est d'abord assurée par la mère ou son substitut. L'entourage significatif, familial, scolaire, amical, socio-professionnel, etc. complétera ensuite ce premier apport info-énergétique.

Mais comme nous l'avons déjà dit, il existe des conditions pour que la source d'info-énergie facilite un développement harmonieux de l'être humain, de sa naissance jusqu'à sa mort physique :

- Elle doit se situer hiérarchiquement au-dessus du niveau de cet être humain censé en bénéficier ;
- Elle doit dispenser de l'info-énergie en qualité et en quantité adéquates.

Or, force est malheureusement de constater que ces conditions ne sont pas toujours assurées dans l'éducation des enfants, tant s'en faut. D'où les tentatives de recourir à des sources d'appoint ou de remplacement éducatif ou thérapeutique lorsque cela est possible.

Cyrulnik a d'ailleurs montré chez certains enfants défavorisés comment des rencontres significatives avec certaines personnes capables de faire office de source appropriée, pouvaient avoir une influence évolutive heureuse, moyennant un degré de résilience suffisant chez ces enfants [24].

En thérapie psychiatrique, l'efficacité de la source repose sur la capacité du milieu thérapeutique à s'ajuster aux besoins des personnes en difficulté. Selon la gravité des situations et le niveau où se trouvent les personnes requérant de l'aide, il peut s'agir d'un seul psychothérapeute ou d'un milieu psychiatrique institutionnel lourd, offrant des apports à différents niveaux, du biologique-chimique jusqu'au psychothérapeutique verbal, voire supravébal.

Pour les personnes de plus en plus nombreuses, dont la crise existentielle les incite à accéder à des niveaux de développement suprapersonnel, la source adéquate ne se trouvera pas au niveau des soins thérapeutiques, au sens où nous l'entendons généralement. L'observation montre en effet, à de très rares exceptions près, que ces personnes ne pourront véritablement évoluer qu'en s'adressant à une source de nature spirituelle, qui leur enseignera une méthode de travail comportant plusieurs aspects, à pratiquer avec discipline sous l'égide d'un maître spirituel digne de ce nom, situé lui-même à un niveau de développement approprié [25]. Si c'est votre cas, je vous adresse de tout cœur, ainsi qu'à toute personne actuellement en crise, mes suggestions positives et mes prières.

### ***Bibliographie***

- [1] F. Wulliemier, *Samskaras, ghog, émotions, tendances et attitudes*, Ed. SRCM, Augerans, 1998
- [2] F. Wulliemier, *Psychothérapie et pratique spirituelle font-elles bon ménage ?* Ed. SRCM, Augerans, 1997
- [3] Ram Chandra, *Sahaj Marg, Le septième darshana*, Ed. In Folio, Gollion, 2007

- [4] P. Rajagopalachari, *Mon Maître*, Ed. SRCM France, 1986
- [5] J. Piaget, *La psychologie de l'intelligence*, A. Colin, Paris, 1967
- [6] S. Freud, A general introduction to psychoanalysis, Pocket Books, New York, 1971
- [7] H. Sullivan, *The interpersonal theory of psychiatry*, Norton, New York, 1953
- [8] E. Erikson, *The life cycle completed, a review*, Norton, New York, 1982
- [9] J. Loewinger, *Ego development : Conceptions and theories*, Jossey-Bass, San Francisco, 1976
- [10] R. Kegan, *The evolving self*, Harvard University Press, Cambridge, MA, 1982
- [11] L. Kohlberg, *Essays in moral development*, vol. 1 & 2, Harper & Row, New York, 1981, 1984
- [12] J. W. Fowler, *Stages of Faith*, HarperCollins, New York, 1981
- [13] S. Peck, *Le chemin le moins fréquenté*, Poche, 2004
- [14] K. Wilber, *Sex, Ecology, Spirituality*, Shambala, Boston & London, 1995
- [15] L. Flier, *Demystifying mysticism*, Journal of Transpersonal Psychology, 1995, vol. 27, 2
- [16] M.-F. Baslez, *Saint-Paul*, Fayard, Paris, 1991
- [17] C. R. Ekambaram, *Chitra Ramayanam*, Lifco, Madras, 1989
- [18] Swami Chidbhavananda, *The Bhagavadgita*, Sri Ramakrishna Tapovanam, Tirupparaitturai (T. N.), 1991
- [19] M. Klein, *The psychoanalysis of children*, Hogarth, London, 1932
- [20] M. Klein, *Knowledge and liberation*, Ithaca, New York, 1986
- [21] C.-G. Jung, *Man and his symbols*, Double Day, New York, 1964
- [22] I. Prigogine, I. Stengers, *Order out of Chaos*, Bantam, New York, Batam, 1984
- [23] E. Fivaz, R. Fivaz, L. Kaufmann, *Accord, conflit et symptôme : un paradigme évolutionniste*, in Systèmes humains, un modèle de pensée, Zürich, 1981
- [24] B. Cyrulnik, *La résilience*, Broché, Paris, 2009
- [25] P. Rajagopalachari, *Le rôle du Maître dans l'évolution humaine*, Ed. SRCM, Paris, 2005