

QU'EST-CE QU'UN PSYCHOTHERAPEUTE D'INSPIRATION SPIRITUELLE?

Ferdinand Wulliemier, octobre 1997

Si je devais résumer en une phrase ce que j'ai envie de dire au sujet des caractéristiques d'un ou d'une psychothérapeute¹ d'inspiration spirituelle, je dirais qu'il est au minimum quelqu'un qui accepte lui-même de changer, en faisant le nécessaire – ou plutôt en défaisant ce qui est nécessaire et surtout en laissant défaire en lui-même ce qui doit l'être – afin qu'il puisse se relier et rester relié à une authentique source spirituelle, qui se met à l'influencer de plus en plus dans sa vie et en particulier dans son travail de psychothérapeute. C'est ainsi qu'il peut se dire un psychothérapeute d'inspiration spirituelle, plutôt qu'un psychothérapeute spirituel ou spiritualisé (ce qui serait ou pourrait paraître prétentieux, dans le sens où cela pourrait donner à croire qu'il se considère lui-même comme une source spirituelle).

Dans une certaine mesure et après quelques temps d'expérience, il lui est possible de modéliser ce concept de psychothérapeute d'inspiration spirituelle, c'est-à-dire de théoriser sur ce qu'il est ou censé être et sur ce qu'il fait dans les séances, à quels principes il se réfère, quels outils il utilise, etc. C'est une démarche que je n'ai pas pu m'empêcher de faire, quelques années après que certains changements se sont opérés.

Cependant, afin de restituer les faits dans leur chronologie et surtout d'éviter autant que possible l'intellectualisation qui accompagne généralement ce travail d'abstraction, je préfère commencer par relater, en les résumant le plus possible, quelques faits illustratifs des étapes significatives des changements qui se sont opérés en moi surtout au cours de ces 15 dernières années et leurs conséquences dans ma pratique professionnelle quotidienne.

Je serai ensuite plus à l'aise pour élargir et généraliser notre sujet en émettant des propositions sur ce qu'un tel thérapeute n'est pas, puis sur ce qu'il est – bien que ce soit déjà plus difficile et plus délicat, même si l'on se contente d'énumérer les conditions auxquelles il serait censé satisfaire, du moins d'après les considérations générales que j'ai crû pouvoir tirer de mon exercice d'introspection, d'auto-observation et d'observation de certains collègues.

Il y a maintenant 30 ans que je pratique la psychothérapie, apprise tout d'abord dans le cadre classique d'une formation postgraduée de psychiatrie et de psychothérapie, puisqu'en Suisse la formation médicale comporte

¹La presque totalité de ce que je vais dire s'applique en fait à tout thérapeute.

obligatoirement ces deux aspects de la pratique. A l'époque, c'est-à-dire dans les années soixante et septante, tout psychiatre qui se voulait sérieux et qui désirait être pris au sérieux, entreprenait parallèlement une psychanalyse dite didactique, en vue de devenir lui-même un psychanalyste. Cela signifiait qu'il avait à coeur de se mieux connaître et peut-être aussi de s'améliorer en tant que personne, idéalement jusqu'à fonctionner selon les canons de l'organisation oedipienne du stage génital. Cela se faisait en plus de sa formation de psychiatre, qui le rendait apte à poser des diagnostics, à utiliser les divers médicaments psychotropes connus et à organiser des soins pluridisciplinaires.

Je ne regrette pas cette période de ma vie, en particulier ma psychanalyse, qui m'a permis de m'intérioriser davantage, de devenir un peu plus lucide, de recevoir beaucoup d'attention et même de l'amour. Cependant, ce que je vivais en tant qu'analysant puis apprenais dans les séminaires de la Société Internationale de Psychanalyse ne me permettait pas d'aider efficacement la plupart des patients que j'étais amené à traiter, seul ou en équipe pluridisciplinaire, dans les divers lieux de ma formation, c'est-à-dire à l'hôpital psychiatrique, à l'hôpital général dans ses divers services (CHU) ou même en policlinique psychiatrique ambulatoire.

En raison de mon aspiration à une approche plus globale ou holistique de l'être humain, j'ai donc été amené à compléter la vision restreinte que j'avais de cet être humain souffrant par d'autres approches, en particulier :

- par une approche neo-behavioriste, ce qui m'a permis de prendre en compte les principes d'apprentissage et de me préparer à désapprendre beaucoup de choses;

- puis par une approche humaniste de divers types, ce qui m'a permis d'inclure le vécu corporel dans mes traitements et à collaborer avec des thérapeutes à médiation corporelle autrement plus qualifiés que moi dans leur domaine;

- et enfin par une approche systémique, afin d'être à même d'aborder familles, institutions et réseaux à l'aide d'un modèle plus pertinent.

Cela m'a amené, dans la foulée, à diminuer mon arrogance de jeune médecin, à apprécier la collaboration avec de nombreux autres soignants, surtout avec des thérapeutes à médiation corporelle, en particulier des eutonistes. Quittant le cursus honorum, j'ai d'ailleurs fini plus tard par m'installer en pratique privée avec une physiothérapeute-eutoniste et à co-animer des séminaires de formation post-graduée avec elle, toujours d'actualité sous la rubrique "L'intervenant centré et ouvert, outil thérapeutique". Plusieurs articles ont été publiés au cours de ces 20 dernières années à propos de ces thérapies conjointes et co-thérapies, de leurs modalités et de leurs indications.

Ce relatif élargissement de vue et cet enrichissement de ma panoplie thérapeutique m'ont aussi apporté une certaine sécurité, et peut-être surtout la bonne conscience d'avoir exploré ce qui était alors à disposition pour tenter d'aider le plus valablement possible les patients que j'avais l'occasion de

rencontrer. J'ai tenté de résumer les principaux apports thérapeutiques sur un tableau intitulé "Historique des approches thérapeutiques" (voir tableau No 1), dont je me sers lors de certains cours et séminaires.

J'étais cependant toujours persuadé d'aider activement "mes" patients, tout en faisant pour eux de l'espace à l'intérieur de moi-même, autrement dit de tenter de provoquer intentionnellement des changements. J'étais donc le plus souvent fatigué à la fin d'une journée de 8 à 9 heures de psychothérapie et insatisfait lorsque les résultats n'étaient pas probants. Certains patients continuaient en effet à ne pas bénéficier de mes ou de nos services. D'autre part certains phénomènes restaient pour moi inexplicables, malgré les divers modèles de compréhension que j'avais inclus dans ma Weltanschauung (vision du monde). C'était le cas en particulier des phénomènes parapsychologiques, qui peuvent survenir en cours de psychothérapie avec certains patients (ne serait-ce que la simple télépathie), phénomènes auxquels je m'étais beaucoup intéressé et qui restaient pour moi un mystère, à la fois fascinant et effrayant. J'avais bien remarqué sur moi-même depuis longtemps que des phénomènes parapsychologiques survenaient lorsque je fonctionnais quelque peu différemment, en particulier lorsque j'avais très peu dormi et que je me trouvais dans un contexte inhabituel. Ce n'est cependant qu'après avoir vécu d'autres phénomènes parapsychologiques, par exemple à l'acmé de certaines séances de rebirth, puis surtout, plus tard, lors de séminaires spirituels, que j'ai pu faire le lien entre leur survenue et la nécessité d'un lâcher-prise suffisant pour qu'une ouverture significative du champ de conscience puisse survenir, où l'espace et le temps ne sont plus vécus de la même manière.

C'est d'ailleurs à la suite de quelques-unes de ces expériences de conscience modifiée, déterminantes pour moi, survenues au début des années huitante, que je n'ai plus pu faire autrement que de rechercher avec ardeur une voie spirituelle, puis de prier et de méditer.

Mais ce n'est qu'après avoir finalement trouvé ma filiation et ma voie spirituelles, en 1987, que d'autres changements plus significatifs et bousculant se sont manifestés, qui m'ont amené à décoder et à comprendre autrement les phénomènes psychologiques et psychosomatiques que j'avais pu observer jusqu'alors, puis à les traduire dans ma pratique thérapeutique proprement dite et ensuite à transmettre aussi honnêtement que possible ce nouveau décodage en tant qu'enseignant:

-La première chose qui m'a vraiment secoué s'est produite en entendant un discours d'un pratiquant de ce Sahaj Marg Yoga dans lequel je venais de m'engager, (littéralement yoga de la voie naturelle, une forme particulière de Raja-Yoga). Il s'agissait dans ce discours de la proposition toute simple mais à la fois révélatrice et renversante pour moi à l'époque, et de passer d'un type de conduite consistant à prendre des décisions personnelles, basée sur notre propre expérience et sur les connaissances transmises par autrui, par exemple,

disait-il, dans le domaine professionnel, de passer à un tout autre type de conduite, basé sur la prise en compte de l'expérience infinie du Maître intérieur. Pour y parvenir, il suffisait tout simplement de devenir capable d'écouter et de percevoir ce que ce Maître intérieur ou ce Soi divin ou cet Atman avait à dire, puis de lui faire confiance et surtout de lui obéir, si possible immédiatement. C'était en effet si simple et si difficile que je suis toujours en train d'y travailler dix ans après! N'empêche que le challenge était pour moi et reste toujours pour le moins intéressant, entre autres puisqu'il s'agit de renoncer à se limiter à la seule méthode (lente) des essais et erreurs, sous-tendue par l'esprit du doute scientifique systématique et par les limites du fonctionnement mental. En contrepartie, accepter la guidance du Maître intérieur, beaucoup plus rapide, profonde et globale, car de nature intuitive, permet d'économiser beaucoup de temps et d'énergie. Un tel changement n'est pas sans risque, en particulier celui de nous mettre à devenir péremptoire et mégalomane, en voulant nous épargner le raffinement indispensable des mécanismes de défense du moi, autrement dit la dissolution progressive de la carapace caractérielle, ce qui pour des raisons évidentes ne peut se faire en solitaire. En fait, à ce jeu, on ne peut vraiment tricher car d'une part notre Maître intérieur sait toujours la vérité et d'autre part les gens qu'on parvient éventuellement à abuser en un premier temps se rendent compte tôt ou tard du décalage entre les prétentions et la réalité de ce qui est offert sous forme de prestations et de services.

-Peu après ce discours interpellant, je suis tombé sur trois livres de Ken Wilber – *Spectrum of Consciousness*, *Les trois yeux de la connaissance* et *Transformations of Consciousness* – trois livres qui m'ont beaucoup aidé à mettre de l'ordre dans les nombreuses expériences et les observations que j'avais pu faire jusqu'alors. L'apport de cet auteur était double: d'une part il m'apportait une vision hiérarchisée de l'évolution humaine, avec la notion de niveaux de structures de conscience et le caractère relatif de leur réalités, uniquement pertinentes à leur propre niveau; d'autre part Ken Wilber décrivait des pathologies pour chacun de ces niveaux de conscience et sélectionnait des réponses thérapeutiques appropriées à ces différents niveaux évolutifs. Cette vision néo-structuraliste m'a paru suffisamment intéressante pour que je l'inclue non seulement dans ma manière de travailler en tant que thérapeute mais également dans divers enseignements pré et postgradués, ce qui apparaît de manière condensée et schématique sur les tableaux No 2, 3 et 4. On notera que ces niveaux évolutifs permettent de rendre compte des principaux états psychologiques considérés comme normaux ou comme pathologiques, depuis les plus archaïques (ou régressés) jusqu'aux plus évolués, qu'on trouve chez le Sage et le Saint. Dans une telle perspective la psychologie redevient science de l'âme, comme à son origine: elle a bouclé sa boucle.

-La notion de hiérarchie (du grec hieros, sacré) qui se dégage des travaux de Ken Wilber m'est apparue comme essentielle, si bien que j'en ai fait la métarègle des principes de base pour des thérapies d'inspiration spirituelle,

métarègle que j'ai appelée "principe hiérarchique" ou "principe de la Source" (divine) ou encore "principe de Réalité"². Cette importance donnée à la hiérarchisation des niveaux évolutifs, qu'on retrouve partout dans la nature, ne veut surtout pas dire que le psychothérapeute d'inspiration spirituelle se croit au-dessus du panier ou carrément divinisé. Bien au contraire, ce métaprincape implique qu'il reconnait en ses clients des êtres semblables à lui-même, des frères et des soeurs, en ce sens qu'ils ont la même constitution de base que la sienne, avec un aspect animal ou pré-personnel, un aspect humain ou personnel et un aspect divin ou transpersonnel, c'est-à-dire une constitution de nature bio-psycho-spirituelle. Quant à l'origine de cette triple constitution, elle est considérée dans cette optique comme étant de nature ultra-subtile (plan causal), ce qui lui permet de contenir les niveaux plus grossiers (psychologique, énergétique et physique) et de les influencer, alors que le contraire n'est pas vrai.

-Les contradictions apparentes, les paradoxes que l'on rencontre fatalement lorsqu'on tente de comprendre ce qui nous arrive dans des états de conscience modifiés ("altered states of consciousness") ont pu être levées pour moi à l'aide du principe d'invertendo, développé par Shri Ram Chandra. Ce principe d'invertendo permet de comprendre que certaines réalités subissent des inversions lors des passages successifs d'un plan évolutif principal à un autre. J'ai rendu compte brièvement de ces passages évolutifs dans un article intitulé "Notre évolution involutive ou l'invertendo de notre croissance", qui consiste en une pseudo-régression et une pseudo-dépersonnalisation, que j'ai appelée "impersonnalisation" pour la distinguer de la régression pathologique.

-Dans mon activité psychothérapique quotidienne, ma pratique spirituelle s'est traduite par certains changements, dus non seulement à la réduction de mes peurs face à l'autre ou aux autres (dans le cas de couples, de familles ou de groupes), mais aussi à la réduction des hésitations et intellectualisations qui caractérisent notre manière habituelle d'appréhender le monde et les gens en général puis d'y réagir, une attitude qu'on pourrait qualifier de normosée (selon P. Weil et J-Y Leloup) ou de névrotique. Dans un ashram en Inde, je suis en effet tombé sur une phrase de Babuji – le surnom de Shri Ram Chandra – inscrite bien lisiblement sur un panneau: "Purity is absence of contradiction" (La pureté est absence de contradictions). Cette phrase m'a bouleversé et provoqué en moi un énorme soulagement, celui de pouvoir espérer en un dépassement de ce qui était considéré jusqu'alors, dans mon conditionnement éducatif et philosophique d'Occidental standardisé, comme le propre de l'homme, à savoir le conflit intérieur.

-Ayant donc pu pleurer de soulagement puis rire un bon coup – ce qui est également considéré comme le propre de l'homme – devenu à la fois un peu plus ouvert et un peu plus centré, c'est-à-dire un peu mieux connecté à mon

² A distinguer du principe de réalité freudien, ainsi que je l'ai expliqué ailleurs.

Maître intérieur, je me suis alors surpris à me mettre à dire, durant les séances, des choses quelquefois assez surprenantes et pas du tout préparées, c'est-à-dire non mentalisées au préalable, dont l'effet caractéristique était que ces interventions ne produisaient pas de résistance chez les patients. J'en suis venu par la suite à être persuadé que dans ces moments particuliers, le contact beaucoup plus rapide et pénétrant avec la personne ou les personnes que j'avais en face de moi ne passait plus par la tête mais par le coeur, ce qui permettait l'installation d'un fonctionnement intuitif, à distinguer des fonctionnements instinctifs, pulsionnel, émotifs et cognitifs auxquels nous sommes en général beaucoup plus habitués. Ces constatations ont abouti à l'élaboration de deux autres principes de base pour des thérapies d'inspiration spirituelle, l'un intitulé "principe d'interférence minimale" et l'autre "principe de la prééminence du coeur sur l'intellect". Ce dernier principe, dont l'importance me paraît capitale – si j'ose dire – implique tout d'abord de se familiariser avec ce qu'est le coeur, de l'expérimenter, puis de reconnaître la valeur des qualités humaines et des qualités spirituelles de ce coeur, et enfin de les développer, conditions sine qua non pour l'utilisation efficace de ce que l'on peut appeler les outils spirituels³.

-Dès 1990, j'ai alors pris quelques risques supplémentaires, en particulier dans l'enseignement que je donnais depuis de nombreuses années à certains étudiants de la faculté de médecine de Lausanne. J'ai en effet passé d'un sujet assez classique, "Les thérapeutiques des troubles psychosomatiques" à un cours intitulé "Notre développement bio-psycho-spirituel, ses troubles et leurs remèdes", ce qui m'a valu, à ma demi-surprise, les encouragements chaleureux des deux chairmen successifs auxquels j'ai eu à faire jusqu'ici.

-Vis-à-vis de mes patients, le risque a consisté à oser parler beaucoup plus ouvertement de l'aspect spirituel de la vie et de ses conséquences pratiques d'une telle vision, en particulier quant à la manière de décoder ce qui nous arrive, à commencer par nos souffrances, puis éventuellement d'accepter ce qui nous arrive en en prenant la responsabilité, plutôt que d'y faire face avec émotivité, excitation et violence. Une telle philosophie ne peut bien entendu pas être proposée à tous nos patients et en toutes circonstances. Elle repose sur l'hypothèse de la présence en nous, au niveau subtil (plus exactement dans le corps causal), de certains programmes qui nous conditionnent, bien connus dans la pensée indienne sous le nom de *samskaras*, qui déterminent nos attractions, nos souffrances et nos plaisirs spécifiques, nos qualités et nos défauts, autrement dit le *karma* qui en résulte et qu'il s'agit si possible d'épuiser et de transcender.

³ Tels que la condition spirituelle elle-même, les suggestions positives silencieuses et subtiles et la prière ou l'attitude de prière []. Ces notions sont développées dans "Psychology and its Role in Spirituality" et enseignées lors de séminaires intitulés "Principes de base pour des Thérapies d'inspiration Spirituelle". Renseignements auprès de C. Wulliemier, CH-1082 Corcelles-le-Jorat, tl 41 21 903 22 70, fax 41 21 903 23 74.

-M'étant mis à parler de façon plus libre de ces sujets, je me suis alors aperçu que la grande majorité des patients avec qui je travaillais étaient intéressée au champ spirituel (environ les 3/4 de ma clientèle), et que certains étaient même prêts à pratiquer une voie spirituelle. Je me suis donc mis à parler plus ouvertement de mes propres expériences lorsqu'ils me tendaient une perche dans cette direction, enfrenant ainsi largement l'ancienne règle que j'avais apprise de mes années psychanalytiques, à savoir la règle de la neutralité bienveillante. J'ai rapporté mes constatations à ce sujet dans un livre intitulé "Psychothérapie et pratique spirituelle font-elles bon ménage?". C'est ainsi qu'un nombre non négligeable de patients, étudiants et collègues se sont mis eux aussi à méditer, à pratiquer une voie spirituelle, bien entendu pas forcément la même que la mienne.

-Au cours de ces dernières années, j'ai en outre pu m'apercevoir que certains patients qui ne pratiquent pas (ou pas encore) une voie spirituelle, sont néanmoins sensibles aux fines vibrations spirituelles émanant de certaines personnes ou d'un lieu spirituellement chargé.

-Il y a bientôt 4 ans, afin de me sentir plus en accord avec mon vécu intérieur, j'ai déplacé une partie de mon activité psychothérapique (actuellement les 2/3) dans une ferme que j'habite à la campagne. Cela me permet de marcher dans la forêt avec des hommes et des femmes que je perçois davantage comme des frères et des soeurs au niveau spirituel (ce qui ne les empêche nullement de souffrir à d'autres niveaux), plutôt que de les percevoir comme des patients présentant des pathologies particulières dans un contexte particulier, ainsi que je l'avais appris et que nous l'enjoignent les classifications internationales, telles que l'ICD-10 ou le DMS-IV. Lorsque nous rentrons de nos promenades thérapeutiques, qui me permettent bien entendu aussi de voir comment le corps est dysfonctionnel et de proposer des modifications, je sers le thé, ce qui nous permet tranquillement de résumer notre travail péripatétique, que Socrate avait utilisé bien avant nous.

-La répartition de mon activité thérapeutique en deux lieux différents m'a permis d'observer que ma clientèle s'y répartissait, autant qu'il lui était pratiquement possible de le faire, en fonction d'une préférence qui correspondait surtout à l'existence ou non d'une forte aspiration spirituelle[].

-Depuis la même période, j'ai pris l'habitude de conseiller une consultation chez certaines astrologues à la plupart de mes client(e)s, consultation que nous écoutons et commentons ensuite en séance (grâce à l'enregistrement sonore de ces consultations). Cette partie du travail me permet d'aider mes client(e)s à se familiariser avec une vision élargie de leur vie et de la vie, à y voir un (autre) sens plus élevé et moins égocentrique, etc.

Il est bien entendu qu'en racontant ces détails, je ne veux pas signifier qu'il faut se promener dans une forêt avec ses clients pour pouvoir s'affubler du label de psychothérapeute d'inspiration spirituelle. Je vais d'ailleurs arrêter ici la

description de mes aventures, mon but n'étant pas de multiplier les anecdotes et autres expériences personnelles.

J'aimerais, en lieu et place, exprimer la reconnaissance que j'éprouve envers mon maître spirituel, Shri P. Rajagopalachari, (que nous appelons volontiers Chariji), dont l'aide efficace a été et continue d'être pour moi déterminante, y compris dans ma manière de travailler et donc de gagner ma vie. On trouvera d'ailleurs dans certains écrits de Chariji de nombreuses réflexions à propos de la psychologie et de la psychothérapie. J'ai en outre rapporté de nombreux extraits de conversations informelles avec lui sur ces sujets dans un ouvrage intitulé "Psychology and its Role in Sirituality".

Nous pouvons donc maintenant passer à un niveau moins anecdotique et nous demander ce qu'est un psychothérapeute d'inspiration spirituelle, en commençant par ce qu'il n'est pas, ce qui est plus facile:

-Nous savons déjà qu'un psychothérapeute d'inspiration spirituelle n'est pas un thérapeute conventionnel⁴, même si en apparence il se comporte de manière semblable, écoute, parle, utilise la relation en tant que moyen thérapeutique, intervient selon des modalités le plus souvent répertoriées dans les divers registres des techniques psychothérapeutiques connues, prescrit même parfois des médicaments. Il respecte en ce sens ce que j'ai appelé le "principe de compatibilité théorique et pratique" (avec les lois spirituelles) et le "principe d'ajustement aux lieux d'actualisation des causes".

-Il n'est pas non plus forcément un farfelu se référant à un cadre de référence inconsistant ou confus, un collègue borderline ou un malade délirant.

-Il n'est pas et ne se prend pas pour un gourou, prétendument capable de mener ses patients ou clients à la libération, quand ce n'est pas au-delà, tout en se faisant payer pour cela.

-Ce n'est pas non plus un thérapeute intéressé seulement intellectuellement ou philosophiquement au champ spirituel, qu'il se contente d'étudier, comme on étudie une autre science, art ou discipline, c'est-à-dire à une certaine distance. Un psychothérapeute d'inspiration spirituelle n'est donc plus situé lui-même au stade de préparation à une pratique spirituelle[wul], ou aux 2ème ou 3ème stades de préparation (au sens où l'entend, inspiré P. Weil), à savoir au stade de "la sensibilisation (à d'autres états de conscience)" ou à celui de "la recherche d'une méthode ou d'une voie", stades dans lesquels on se trouve souvent en tant que thérapeute de tendance humaniste stricto sensu.

-Il n'est donc pas un thérapeute humaniste, même s'il est artiste, s'il a séjourné en Inde, s'il voit ou palpe le corps astral de ses clients et s'il travaille à un niveau énergétique. Or le niveau centaurique et la zone parapsychologique (au sens de K. Wilber), qui peuvent correspondre aux stades évolutifs des

⁴ J'ai résumé ailleurs les caractéristiques que j'ai pu observer auprès d'une centaine de psychothérapeutes conventionnels [].

clients qui demandent notre aide à travers certaines de ces approches thérapeutiques humanistes, sont souvent confondus avec le champ transpersonnel ou spirituel, surtout à notre époque où ces deux derniers concepts sont à la mode (voir tableaux 1 et 2). Cette confusion ne se rencontre pas seulement chez les clients mais chez de nombreux thérapeutes.....

Après la méthode neti-neti, qui procède par la négative, passons à la méthode iti-iti, pour tenter de cerner un peu mieux ce qu'est, ou plutôt ce que pourrait être un psychothérapeute d'inspiration spirituelle:

-J'ai déjà signalé qu'il devait avant tout accepter de changer, et que pour cela il n'y avait pas d'autres moyens que de faire le nécessaire, dans le but de se connecter sincèrement et efficacement à une source spirituelle digne de ce nom. Mon maître spirituel a prononcé une fois une phrase toute simple qui m'a interpellé, à propos du changement: "Le changement commence avec nous-mêmes, l'évolution commence avec nous-mêmes" [p x 192]. Cela signifie dans notre contexte que ce genre de thérapeute pratique pour lui-même une méthode de travail authentiquement spirituelle (quatrième stade de P. Weil), ce qui à ma connaissance, dans la grande majorité des cas, n'est possible qu'avec l'aide d'un véritable maître spirituel qui en assure la dynamique et la responsabilité. Cela assure du même coup le psychothérapeute d'inspiration spirituelle contre le risque de se prendre lui-même pour un gourou. Une autre manière de vérifier qu'il change positivement et qu'il ne se leurre donc pas trop sur son propre compte, lui viendra des éventuelles constatations émises par ses patients et son entourage immédiat, attestant soit qu'il a adouci son caractère, soit qu'il est en train de le durcir, c'est-à-dire de s'aggraver. Or, sans cet adoucissement du caractère, chacun sait qu'aucun progrès spirituel véritable et donc durable n'est possible. On trouvera certains points de repère pour s'auto-évaluer à cet égard sur le tableau No 5. L'on pourra d'autre part se référer aux recommandations émises par le Collège International des Thérapeutes (CIT), dans le sens de leurs "dix orientations majeures". A titre indicatif, l'une de celles-ci préconise un bénévolat partiel.

-Un tel psychothérapeute passera d'une représentation psychologique ou psychiatrique ou psychosomatique, confinée aux stades pré-personnel et personnel du développement humain, à une représentation spiritualisée, incluant aussi les niveaux de conscience parapsychologique et transpersonnels de l'être humain (voir tableaux No 2 et 3). Son spectre de compréhension sera donc plus large. En conséquence il aura encore plus de risques statistiques de se tromper de niveau mais il donnera aussi plus en retour à ses clients un sens profond et positif des événements qu'ils traversent. Chaque fois que cela lui sera possible, il interprètera ces événements – qui lui sont le plus souvent présentés comme des souffrances – comme des interpellations à visée évolutive, porteuses de sens et de possibilité de dissolution de certaines de ses compulsions de répétition, elles-mêmes en rapport avec ses programmes

samskariques⁵. Ce faisant il actualisera ce que j'ai appelé le "principe de finalité évolutive".

-Son interprétation des rêves sera également souvent différente de celle d'un psychanalyste freudien, sans forcément que cette interprétation ne devienne purement jungienne. Il saura par exemple faire la différence entre un rêve et un songe.

-Il ne se contentera pas non plus d'une topique constituée d'un conscient et d'un inconscient, via un préconscient: il inclura nécessairement ce que j'ai appelé arbitrairement un "supraconscient", qu'il différenciera d'un conscient et d'un "infraconscient" (voir tableau No7). Il acceptera volontiers une représentation de l'être humain en termes d'enveloppes ou de *koshas*, voire même de séphirots (voir tableaux No 8 et 9), dont il tiendra compte dans son travail diagnostique et thérapeutique, de même qu'une représentation énergétique de l'être humain, par exemple en termes de *chakras* et de trajets énergétiques (voir tableau No9), afin de comprendre certains vécus rapportés par ses patients, et éventuellement d'être à même de percevoir ce qui se passe de ce point de vue durant les séances, une partie du travail thérapeutique qui peut d'ailleurs tout à fait se faire discrètement et en silence.

-C'est aussi dans le silence de sa condition intérieure spiritualisée qu'il pourra éventuellement utiliser les outils spirituels auxquels nous avons déjà fait allusion, en vertu d'un autre principe que j'ai appelé "principe de spécificité thérapeutique".

-Il sera à l'aise pour travailler avec des patients qui lui présentent à la fois des difficultés psychologiques ou psychosomatiques et une aspiration à actualiser leur vie spirituelle, ou à la débloquent (pour ceux qui sont déjà impliqués activement dans une voie spirituelle). Cela revient à dire qu'il connaît par sa propre expérience les techniques utilisées dans ces voies et qu'il est donc à même de donner si nécessaire des conseils appropriés à ce niveau. On verra sur le tableau ci-dessous quelques différences entre pratiques spirituelles et psychothérapies (voir tableau No10), alors que le suivant montre les effets principaux de la méditation (voir tableau No 11).

-Par son éthique et sa morale personnelle, ses conceptions théoriques qui se situent au-delà des conditionnements non seulement personnels et familiaux mais aussi culturels et religieux, le psychothérapeute d'inspiration spirituelle n'est pas un thérapeute de tout repos, ni pour ses clients, ni pour ses collègues.

-Un psychothérapeute d'inspiration spirituelle fera donc office de préparateur, de catalyseur et/ou de passeur, qui facilitera une transition (au sens de I. Prigogine) vers le champ spirituel. Il agira ainsi pour tous les patients qui le lui demandent, en même temps qu'il leur prêtera assistance au niveau psychologique de leurs demandes explicites et/ou implicites et des souffrances

⁵ En philosophie indienne, l'actualisation dans la vie manifestée de ce nos *samskaras* a reçu le nom de bhog ou bogha.

qui y correspondent. Pour ce faire, il pourra se référer à certains principes de base, que j'ai mentionnés ici en passant et que j'ai décrits plus systématiquement ailleurs ⁶[nerv+Role of].

-Un tel thérapeute agira avant tout avec son coeur, de qui l'aidera à affiner le dosage thérapeutiquement optimal de ses interventions. Ainsi il saura (entre autres) tenir compte des mécanismes de défense de ses clients, déterminer les niveaux évolutifs où ils se situent, les deuils qu'ils sont capables de faire, toujours dans le but de faciliter leur évolution du domaine prépersonnel au domaine personnel, ou du domaine personnel au domaine transpersonnel, autrement dit du plan de la matérialité à celui de la spiritualité (en vertu du "principe de finalité évolutive" déjà mentionné, ainsi que le montre le tableau No12).

-Un tel psychothérapeute saura agir avec un minimum d'interférence, ce qui constitue à mon sens un autre principe de base fondamental pour des thérapies d'inspiration spirituelle. Ainsi, du stade de l'"attention flottante", bien connue des psychanalystes, il passera si possible à celui de "wu-wei", en route vers ce que Babuji a appelé la "négation" ou la "divine ignorance". Lorsqu'il est réalisé, cet état se caractérise par une attention, une vigilance et une lucidité totales, dans un équilibre parfait (équilibre des deux ailes de l'oiseau selon Shri Ram Chandra), état idéal pour "permettre aux choses de survenir", selon l'expression de Chariji, dont je n'hésite pas à citer une autre phrase dans ce même contexte: "Une personne véritablement spiritualisée s'ajuste au niveau pertinent de réponse car une telle personne a atteint un degré de pureté suffisant"⁷.

Autrement dit, un tel thérapeute tendra à actualiser la belle parole de Lalaji (le maître de Babuji): "Dieu s'est caché à l'intérieur de vous et vous a exposé vous! Faites maintenant le contraire, cachez-vous et exposez-Le! C'est cela la vraie *sadhana* (pratique spirituelle)".

-Last but not least, un psychothérapeute d'inspiration spirituelle aura perdu l'illusion que les résultats lui appartiennent, du moment qu'il s'est mis au service de son Maître, du Soi, de l'Atman ou comme on voudra bien appeler l'instance divine dont il ressent la présence en lui. Cette sagesse très apaisante de Lui laisser les résultats est connue depuis fort longtemps puisqu'elle apparaît déjà dans les Upanishad.

⁶ Ces principes ont principalement pour but de repérer ce qui permet de favoriser l'évolution humaine, en facilitant le dépassement des dualités et des contraires, tous issus qu'ils sont de ce que A. Huxley a appelé la "philosophia peremnis", nom donné en raison de son caractère essentiel et immuable, dans la mesure où elle correspond aux lois de la Nature. Ces principes ne concernent donc pas les seuls psychothérapeutes d'inspiration spirituelle....

⁷Cela est facile à comprendre puisqu'une telle personne n'est plus préoccupée par elle-même: elle en devient complètement disponible à ce qui survient hic et nunc, en particulier chez celui ou celle qui lui demande de l'aide.

Nous voyons donc que le ou la psychothérapeute d'inspiration spirituelle a de quoi s'occuper, à commencer par lui-même ou elle-même, afin d'être ou de devenir un exemple crédible de ce qu'il ou elle préconise. L'histoire de la psychothérapie et des psychothérapeutes a montré que cela n'a pas toujours été si évident!

Aussi avons-nous besoin de beaucoup désapprendre et de nous nettoyer, ainsi que le maître zen Nan-in (19^{ème} siècle) l'enseigna à sa manière à ce professeur venu l'interroger, à qui il se mit à verser du thé en faisant déborder la tasse sans s'arrêter de verser. Devant les protestations du professeur, Nan-in lui dit: "Tout comme cette tasse, tu es rempli de tes propres opinions. Comment pourrais-je te montrer ce qu'est le zen si tu ne vides d'abord ta tasse?"