

Le Transpersonnel

Pascale & Marc POLIZZI



Livre en vente en version papier sur :

- Amazon : <https://amzn.to/48d66E7>

Le Transpersonnel



Pascale & Marc Polizzi

Des mêmes auteurs :

- "*Mémento de la Vie No Stress*" chez Fantaisium (ISBN : 979-1091987363)
- "*No-Trac No-Stress No-Angoisse*" chez Kindle (Code ASIN: B0087HDW3U)
- "*Sport No Stress*" chez Fantaisium (ISBN : 979-1091987295)
- "*Poker No Stress : 82 outils de gestion du stress*" chez Fantaisium (ISBN :979-1091987059)
- "*Qi-gong No Stress*" chez Kindle (Code ASIN: B00HJVFNLE)
- "*Bac No Stress*" chez Kindle (Code ASIN: B00JNU6VV0)
- "*No-stress no-Burnout*" chez Kindle (Code ASIN: B00KPR96VW)

*Merci à Marc-Alain Descamps
pour son chapitre sur l'escalier des valeurs,*

et,

Merci à Aubert Allal pour sa relecture et ses conseils.

Pascale & Marc

© PASCALE & MARC POLIZZI 2012-2014 v2b

ISBN : 978-1-291-59388-4

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies et reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivant du Code de la propriété intellectuelle. »

www.Etherapie.fr / www.LeTranspersonnel.fr

Sommaire

Introduction.....	7
Chapitre 1 Définition.....	9
Chapitre 2 Objectif.....	13
Chapitre 3 Les précurseurs.....	17
A- Carl Gustav Jung.....	18
B- Roberto Assagioli.....	23
C- Carl Rogers.....	26
D- Viktor Frankl.....	29
Chapitre 4 Les fondateurs.....	31
A- Abraham Maslow.....	31
B- Stanislav Grof.....	34
D- Anthony Sutich.....	37
E- L'escalier des valeurs de Marc-Alain Descamps.....	39
F- Conclusion.....	47
Chapitre 5 Les EMC.....	49
A- Présentation.....	49
B- EMC, NDE et expansion de conscience.....	50
Chapitre 6 Les rêves.....	55
A- Les rêves spontanés.....	56
B- Les rêves provoqués.....	58
Chapitre 7 Le rêve éveillé.....	61
A- Le rêve éveillé dirigé.....	61
B- Le rêve éveillé libre.....	63
Conclusion.....	65
Annexes Focus sur Carl Gustave JUNG.....	67
A- Les divergences principales entre Freud et Jung.....	68
B- Les concepts élaborés par Jung.....	73
C- Conclusion.....	86

Annexes Focus sur les MANDALAS.....	87
Le Mandala comme outil de connexion à l'Âme.....	87
Références bibliographiques.....	99
Bibliographie complémentaire.....	105
Webographie.....	107
A propos des auteurs.....	109

Introduction

Depuis Freud et la création de la psychanalyse, la psychothérapie n'a cessé d'évoluer et de réunir des concepts de plus en plus larges sur le fonctionnement de la psyché humaine, sur ses besoins et sa nature profonde. L'un de ces derniers apports, encore peu connu du grand-public, est celui du Transpersonnel.

Le Transpersonnel est, dans son fondement, un mouvement plus qu'une méthode. Il est né officiellement aux États-Unis au sein de la psychologie humaniste, en 1969, sous l'initiative d'Abraham Maslow psychologue du travail et de Stanislav Grof neuropsychiatre. Comme l'a proposé Maslow, la psychologie transpersonnelle peut être considérée comme une quatrième force dans le champ de la psychologie. La psychanalyse Freudienne représentant la première force, les thérapies comportementales et cognitives (TCC) la seconde, et la psychologie humaniste la troisième.

Ce livre prend place dans le cadre de la découverte de cette « quatrième force » par des thérapeutes ou des coaches. Il permet, en autodidacte ou en formation initiale, de poser les bases de cette

quatrième ouverture qu'est l'approche Transpersonnelle. Par exemple, dans le cadre d'une école ou d'un cursus universitaire, le contenu du livre supportera avec efficacité le contenu pédagogique d'un module de quelques heures.

Dans un premier temps, nous allons voir la définition et l'objectif du Transpersonnel. Dans un deuxième temps, nous nous intéresserons à ceux qui ont ouvert la voie de ce mouvement en considérant ce qui s'est passé avant 1969. Puis nous évoquerons ses deux principaux fondateurs historiques Maslow et Grof et enfin dans un dernier temps nous étudierons un outil plus spécifique du Transpersonnel le rêve éveillé libre. Une bibliographie complémentaire permettra au lecteur d'aller plus loin s'il le désire.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et une belle découverte de l'approche Transpersonnelle appliquée à la psychologie.

Chapitre 1

Définition

Le terme transpersonnel a une étymologie basée sur un adjectif : le mot « personnel » associé au préfixe « trans », un mot latin signifiant de l'autre côté, par-delà, au-delà. Le transpersonnel est ce qui existe au-delà de la personnalité, au-delà de l'ego¹ donc ce qui est de l'ordre du spirituel.

Historiquement le mot transpersonnel avait déjà été utilisé par Jung dans l'un de ses discours en 1917 [1] puis repris en 1947 par Emmanuel Mounier philosophe français initiateur du mouvement personnaliste d'entre les deux guerres dans une de ses définitions « ...la personne est mouvement vers le transpersonnel... » [2]. En 1965, Roberto Assagioli, neuropsychiatre italien à l'origine de la psychosynthèse, rapporte que le mot transpersonnel a été introduit en psychanalyse pour désigner le spirituel [3].

À travers cet historique du mot, nous pouvons déjà percevoir que l'un des objectifs et des apports du Transpersonnel dans la psychologie est de réhabiliter la dimension spirituelle de l'être humain, en lui donnant une place et une importance dans ce qui peut être à l'origine d'un mal-être ou de la souffrance d'une

¹ Comme il existe plusieurs définitions du terme ego selon les écoles ou les courants, nous avons fait le choix d'entendre par ego ce que l'individu croit être. Ceci viendra en distinction du Soi avec un S majuscule qui désignera l'identité première et ultime de l'être, c'est-à-dire qui il est réellement

personne. **Le thérapeute transpersonnel intègre dans son cadre la notion de crise existentielle et d'émergence spirituelle.** Il donne de la place et de l'importance au fait qu'il y a des moments dans la vie d'une personne où le besoin de dépassement de soi est prioritaire, où l'aspiration à vivre des expériences d'unité avec le cosmos est non seulement un besoin, mais une demande légitime de la part du patient.

Pour bien comprendre à quoi nous faisons référence quand nous parlons de dimension spirituelle, il est nécessaire de bien la différencier du mot religion. Pour cela nous allons regarder pour chaque terme quelle définition nous en donne le dictionnaire.

Le mot religion vient du verbe latin « *religare* » qui signifie relier. La religion est le moyen pour l'homme de se relier à Dieu. C'est l'ensemble des croyances et des pratiques culturelles qui fondent les rapports entre les hommes et le sacré. Par sacré nous entendons ce qui est digne du respect le plus haut, ce qui a trait à la divinité par opposition au profane - en latin *pro-fanum* : ce qui est en avant du temple, hors du temple - qui est la réalité ordinaire. Voici une autre définition du mot religion vue du côté de la sociologie et proposée par Emile Durkheim :

« C'est un système de représentation du monde et de croyances reliant les hommes entre eux et avec leur milieu naturel, fondé sur la foi en l'existence de forces inconnues appelées Dieu. Ces forces nous donnent naissance, dirigent notre vie et prennent en charge notre conscience après la mort. » [4]

La spiritualité, si nous nous reportons à la définition du dictionnaire est : ce qui a trait à l'esprit, ce qui relève de l'esprit. En philosophie, la spiritualité est l'ensemble des croyances et principes attachés aux valeurs spirituelles. Sachant qu'il faut bien

différencier ces valeurs des valeurs d'ordre affectif tels que l'amour, l'amitié, des valeurs d'ordre intellectuel où l'on va privilégier un système de pensées, des valeurs morales qui sont celles relevant de la raison privée. Celles-ci reposent souvent sur un consensus social avec un caractère d'obligation et il s'agira par exemple des notions de liberté, de respect, de droiture.

Du point de vue de la théologie, la spiritualité est fondée sur la croyance en l'existence d'une réalité de l'esprit différente de celle du corps et donc de la vie matérielle.

Ainsi chacun a sa propre vision de la spiritualité, mais la spiritualité va toujours être la recherche d'un état d'unité intérieure, un état où l'on ne vit plus de division, où il n'y a plus de sentiment de séparation avec les autres ou le monde et l'univers, la personne a dépassé la notion de dualité.

L'état transpersonnel est donc un niveau d'être qui transcende l'ego ou le moi individuel. Il dépasse la notion de personne dans des états d'expansion non ordinaires de conscience pour atteindre ce que Jung va dénommer le Soi, Teilhard de Chardin l'ultraHumain, Sri Aurobindo le Surhumain, d'autres le Surconscient ou encore la nature de Bouddha.

Chapitre 2

Objectif

Le mouvement transpersonnel va se proposer d'étudier non seulement le fonctionnement normal ou pathologique de l'être humain, mais également le supranormal et tous les états dans lesquels les humains évoluent au-delà de leur niveau de fonctionnement et de développement quotidien. Il va donc étudier tous les états qualifiés d'**états modifiés de conscience** obtenus par exemple lors de la méditation, du sommeil, pendant les rêves, ou vécus lors d'expériences spirituelles, paroxystiques ou transcendantes. Le mouvement transpersonnel va s'intéresser à toutes les techniques permettant de provoquer ces états modifiés de conscience et à l'impact de ces expériences sur le plan physique, émotionnel, intellectuel et spirituel, mais aussi sur le plan de la créativité, de la communauté etc.

Le Transpersonnel considère l'être humain d'un point de vue **holistique**, terme issu du mot grec qui signifie : dans son entier. C'est-à-dire qu'il englobe dans son approche toutes les dimensions : physique, émotionnelle, mentale et spirituelle chacune ayant ses besoins et un impact direct sur le bien-être et l'équilibre de tous les individus.

A un certain stade de son développement, l'être humain peut éprouver le désir d'accéder à sa dimension transpersonnelle, et pour cela, il va devoir se libérer de la structure de son ego. Ce « Soi » existe chez chacun de nous dès l'enfance, mais à un niveau inconscient. Et, pour les besoins de notre évolution, à un moment donné de notre parcours, il peut être nécessaire de devenir conscient de cette facette de nous-même.

Le Transpersonnel se fonde non pas sur les pulsions, comme peut le voir Freud, mais sur « le pôle de réalisation » comme attracteur de toute vie. Il met en parallèle le processus biologique fondamental où tout organisme vivant tend à se développer avec le désir et la volonté de se réaliser qui émergent à la conscience de l'être humain.

Ce Transpersonnel s'exprime à travers les mythes, les symboles et toutes les expériences dites « de sommet » (en anglais *peaks experiences*). Lors de ces expériences, la personne vit la connaissance d'une force ou d'une présence qui la dépasse et semble en mesure de comprendre tous ses désirs ; elle prend contact avec l'illimité, la Beauté, la Perfection, le Divin, elle parle d'une rencontre avec l'infini.

Pour arriver à cela, le mouvement transpersonnel a intégré la compréhension des traditions chamaniques ainsi que celles issues de la mystique occidentale ou orientale. Ainsi le chamanisme, aussi loin que l'on peut faire remonter ses origines, quel que soit le continent, utilise les états modifiés de conscience pour se connecter ou connecter le patient aux différentes divinités ou esprits de la Nature via le jeûne, la transe, la prise de certaines plantes etc. Les pratiques orientales ou occidentales de méditation, yoga, respiration, danse (derviches tourneurs dans le soufisme par exemple) vont être des outils que le transpersonnel

va étudier pour en évaluer l'impact sur la physiologie, et en observer les effets sur la psyché. Pour cela Le transpersonnel va s'appuyer sur les **neurosciences**, profiter de leurs découvertes et de leurs apports pour comprendre ce qui se passe au moment d'un état modifié de conscience. En parallèle, l'avancée de la science va permettre de confirmer et d'objectiver des observations faites sur le terrain par les psychothérapeutes. Citons deux exemples où les neurosciences sont venues corroborer le phénomène de deux états modifiés de conscience tel que le rêve et la méditation :

- Le premier est la mise au point de l'électroencéphalogramme qui a été déterminant pour l'étude du sommeil et la prise en compte du phénomène des rêves comme ayant une réelle fonction corporelle, fonction pressentie et utilisée depuis longtemps par les psychothérapeutes.
- Deuxième exemple : les expériences faites en 2004 aux États-Unis par des chercheurs du Wisconsin². Ils ont étudié l'activité cérébrale de huit moines bouddhistes en état de méditation comparée à celles de dix étudiants initiés à la méditation une semaine avant les tests. Ils ont observé une activité cérébrale 2 à 3 fois plus intense chez les moines que chez les étudiants. Sachant que la partie préfrontale gauche du cortex est associée aux émotions positives, ils ont aussi noté que le siège de l'activité intense des moines se situait dans cette zone de leur cerveau au point de supplanter l'activité de la partie droite associée, elle, aux émotions négatives. D'autres tests ont démontré que cet écart existe déjà avant la méditation et

² Lutz A, Greischar LL, Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS), 16 novembre 2004, Vol. 101, No 46, 16369-16373.

persiste également après. Leurs conclusions démontrent que la pratique régulière de la méditation, qui est un état modifié de conscience, modifie la physiologie du cerveau à court et à long terme.

En résumé le transpersonnel est donc une approche holistique intégrant les quatre dimensions de la nature humaine, réhabilitant ainsi la spiritualité qui correspond à un besoin de dépassement de soi-même, différent du besoin de réalisation de soi. Cette approche considère les états modifiés de conscience, c'est-à-dire tout état mental différent de l'état d'éveil ordinaire, comme un phénomène naturel et non pathologique (on parle de supranormal) et les étudie en collaboration avec les neurosciences. Elle utilise les techniques permettant de provoquer les états modifiés de conscience comme outils thérapeutiques.

Chapitre 3

Les précurseurs

Les différentes conceptions de la psychologie, avant 1969, ayant contribué à la création du Transpersonnel par Maslow et Grof.

Quatre grandes personnalités vont apporter leur pierre à l'édifice du transpersonnel via quatre approches complémentaires allant toutes dans le même sens : une vision globale de l'être humain, pour qui l'objectif premier serait de se développer. Ces quatre approches auront en commun l'intégration des états modifiés de conscience comme outils de connaissance de soi ou comme outils thérapeutiques.

Les quatre grands noms associés sont :

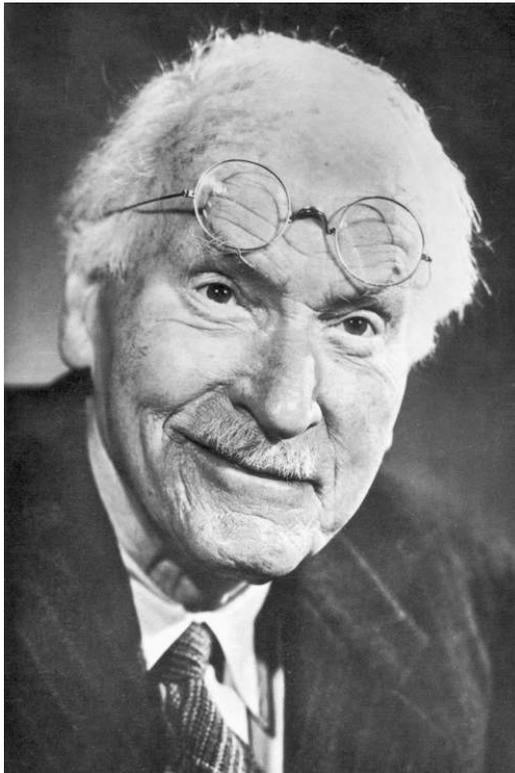
- Carl Gustave Jung
- Roberto Assagioli
- Carl Rogers
- Viktor Frankl

Nous allons maintenant évoquer la vie et les travaux de chacun d'eux.

A- CARL GUSTAV JUNG

La première de ces grandes figures est Carl Gustav Jung médecin psychiatre suisse né en 1875. Il est à l'origine de la psychologie analytique qu'il faut différencier de la psychanalyse. C'est après sa rupture avec Freud en 1913, au dix-septième congrès international de médecine de Londres, qu'il en exposera les bases. Son postulat fondamental est que la psyché - qu'il appelle l'âme - est dans son essence naturellement religieuse. Par religieux il entend la capacité à se connecter, à se relier avec ce qui est éternel et procure la sensation de sens et de valeur à notre vie. La psychologie analytique se propose de donner du sens à la psyché et correspond à une forme de développement de soi menant à la découverte de sa totalité. Son objectif est donc d'accompagner la personne pour trouver le chemin de l'expérience religieuse au sens de reliance et non dans son sens dogmatique. Ce chemin conduisant à la complétude. C'est ce qu'il nommera le processus d'individuation. Jung parle « d'apprendre l'attitude en réponse à laquelle une réalité transcendante peut venir à nous ». C'est donc pouvoir se relier au meilleur de soi-même dans un processus de croissance intérieure qui peut se faire via l'expérience du sacré. Jung, à la différence de Freud, considère qu'il y a une partie élevée en l'homme, et qu'on ne peut pas réduire celui-ci à ce qu'il y a de plus bas en lui. **Pour Jung la clé des perturbations peut se situer dans l'incapacité à pouvoir se relier à ce qu'il y a de plus haut en chacun de nous.** Il va introduire les concepts d'archétypes et d'inconscient collectif, d'animus-anima, de synchronicités considérant l'individu aussi bien dans le contexte de son histoire personnelle que dans celui de l'histoire de l'humanité.

Lorsqu'on se penche sur la biographie de ce médecin, on note qu'il a été confronté aux phénomènes d'états modifiés de conscience dès sa plus tendre enfance via sa mère Émilie qui était passionnée par le paranormal, le spiritisme et le dialogue avec les morts. En parallèle, à travers son père pasteur ayant un poste d'aumônier dans un hôpital psychiatrique, il a côtoyé des malades mentaux. De plus, une de ses proches cousines, Hélène Preiswerk, était médium et sujette à de ce que l'on nomme aujourd'hui le somnambulisme différencié, c'est-à-dire qu'elle pouvait répondre aux questions qu'on lui posait tout en étant endormie. En 1902 il en fera le sujet de sa thèse « Psychologie et pathologie des phénomènes dits occultes : un cas de somnambulisme ».



Carl Gustav JUNG

Tout au long de sa vie, à intervalles réguliers, il va également vivre certains états modifiés de conscience notamment un phénomène d'écriture automatique où, en l'espace de 3 jours, il écrira le livre « Les 7 sermons aux morts » [5] au contenu très mystique traitant du plérôme. Ce terme est un mot grec qui désigne la plénitude ou encore le monde de l'esprit pur. Voici ce qu'il écrit entre autres :

Le néant est à la fois vide et plein...

Chose infinie et éternelle, le néant n'a pas de qualité puisqu'il les a toutes... Ce plein ou ce vide, nous le nommons PLEROMA.

En lui cessent toute pensée et toute existence puisque l'éternité et l'infini ne possèdent aucune qualité...

Dès 1913, il va commencer à avoir un certain nombre de visions et vivre également des expériences de mandalas spontanés. Rappelons qu'un mandala est un symbole universel qui signifie en sanskrit cercle ou centre sacré. On en trouve dans toutes les cultures, sur tous les continents et à toutes les époques. Ainsi, un lieu de cultes celtiques comme Stonehenge est disposé selon les principes du mandala tout comme les rosaces des églises gothiques, ou certaines peintures amérindiennes ou encore les dessins aztèques gravés dans la pierre. C'est le bouddhisme tibétain qui en a perpétué la tradition jusqu'à aujourd'hui. Dans ce cadre, l'objectif est d'amener celui qui regarde le mandala à la contemplation et à la méditation pour lui permettre de réintégrer sa nature propre au sein de l'Univers. Son dessin va obéir à des règles précises où tout sera symbolique: la symétrie de sa géométrie, ses couleurs, ses motifs etc. Jung, lui, va utiliser le mandala comme support de l'expression de son inconscient. Notre

inconscient peut générer spontanément des images de mandalas via des rêves, des dessins, des fantasmes comme si le Soi, archétype de notre totalité psychique, nous envoyait ces éléments pour attirer notre attention sur une autre dimension de notre être: la dimension spirituelle. Dessiner le mandala vu en rêve, ou colorier des mandalas issus des traditions sacrées va permettre de sortir de son agitation mentale et d'accéder à son centre. C'est l'une des pratiques qui, durant toute cette période de remises en question liées à sa rupture avec Freud, permit à Jung d'aboutir à une réconciliation intérieure et une nouvelle intégrité de son être.

Durant la période 1913-1914, il va traverser de nouveau un processus d'écriture dit automatique. Il mettra 15 ans à retranscrire et commenter ce qu'il a vu et écrit durant ces quelques mois dans un livre intitulé « Le livre rouge » [6]. Ce livre restera secret. Il sera publié pour la première fois en 2009 soit un peu plus de 50 ans après sa mort. Aujourd'hui ce livre est reconnu comme un grand récit mystique et initiatique, une expérience de l'ordre du visionnaire. Il vivra également plus tard, en 1944, une NDE ou expérience de mort imminente suite à un arrêt cardiaque dont il retrace l'expérience dans un récit « Ma vie, souvenirs, rêves et pensées » [7].

Autre point très important du parcours de Jung, c'est son intérêt pour de nombreuses autres sciences telles que l'anthropologie, l'étude des religions et de la mythologie, celles des traditions occidentales avec l'alchimie et orientales avec les pratiques liées au yoga. Il effectuera de nombreux voyages sur tous les continents pour rencontrer d'autres façons d'aborder la spiritualité. Avec Richard Wilhelm, il étudiera le Yi-King [8] un livre à la

base de la philosophie chinoise où confucianisme et taoïsme prennent leurs racines. Il travaillera tout au long de sa vie en collaboration avec des scientifiques.

Par exemple son étude sur l'utilisation des instruments GSR³ comme le psychogalvanomètre, va être une des premières références dans ce domaine et lui permettra de devenir expert auprès des tribunaux. Il s'agit d'un instrument, ancêtre du détecteur de mensonges, permettant d'enregistrer les modifications du courant électrique de la peau en fonction de différents stimuli externes ou internes. En collaboration avec Franz Riklin, un autre neuropsychiatre, ils mettront au point la liste des « mots stimuli » à soumettre au sujet.

Autre exemple quand il mettra au point le concept de synchronicité (concept qu'il présentera pour la première fois dans un séminaire sur les rêves en 1928) il continuera d'approfondir cette notion. Pour cela il reprendra, avec le physicien et prix Nobel Wolfgang Pauli les travaux de Kammerer l'auteur de la loi des séries. Ensemble ils confronteront les liens entre physique quantique et psychologie, notamment sur la notion d'Unus Mundi, un niveau de réalité profonde où matière et conscience ne font qu'un. Ils écriront plusieurs ouvrages en commun dont « Synchronicité comme principes de connexions a-causales » [9].

C'est ainsi que tout au long de son parcours il a inclus les apports des autres sciences pour y appuyer sa compréhension de l'être humain dans toutes ses dimensions et avoir une approche la plus holistique, donc la plus globale possible.

³ GSR pour Galvanic Skin Resistance, résistance galvanique de la peau

B- ROBERTO ASSAGIOLI

La deuxième personnalité marquante va être Roberto Assagioli , médecin psychiatre, né en Italie en 1888. Très cultivé, il parlait sept langues, Assagioli ira à Zurich pour se spécialiser en neurologie et en psychiatrie tout en faisant en parallèle des études de psychologie et de philosophie. Sa thèse de doctorat portera sur une étude critique de la psychanalyse. Il a été sensibilisé très tôt aux questions spirituelles par sa mère qui étudiait la théosophie, un courant de pensée créé par Madame Blavatsky dont les 3 objectifs étaient :

- « de former le noyau d'une fraternité universelle de l'humanité, sans aucune distinction de race, de couleur ou de croyance,
- d'encourager l'étude comparée des religions, sciences et philosophies
- de faire l'investigation des pouvoirs psychiques et spirituels latents dans l'homme ».

Lors de la Première Guerre mondiale, Assagioli va être emprisonné en tant que militant pacifiste. C'est durant ces années d'emprisonnement qu'il va faire tout un travail intérieur, expérimentant l'écriture et la méditation comme outils de connaissance de soi.

En 1926 il va fonder à Rome l'institut de psychosynthèse avec pour objectif d'« ouvrir la psychologie aux personnes saines ayant envie d'améliorer leur vie. ». Il se démarque de Freud estimant qu'il manque à la psychanalyse une dimension spirituelle, c'est-à-dire un Soi supérieur qui, à la différence du surmoi freudien, est un acteur réel de restructuration et de développement.

Passionné par les apports des autres sciences comme Jung qu'il rencontrera en 1909, Assagioli étudiera l'anthropologie, l'histoire des religions les nouvelles théories sur l'éducation. Il correspondra avec Freud, et rencontrera Maslow.



Roberto ASSAGIOLI

Assagioli a une conception intégrale et dynamique de l'être humain. Son approche vise à l'intégration des quatre dimensions de l'être humain : le corps, l'émotionnel, le mental et l'âme. Pour lui, nous sommes constitués de multiples parties interdépendantes (conscient-inconscient, sous-personnalités, etc.) elles-mêmes en interdépendance avec d'autres ensembles humains et sociaux. La psychosynthèse va chercher à faire l'unité des éléments conflictuels présents en nous, processus rendu possible parce que selon cette conception de l'être humain « l'âme » qui serait d'essence divine cherche constamment à grandir. Pour Assagioli l'âme est cette partie de nous qui, comme un centre unificateur,

visé à dominer, harmoniser, stabiliser, et utiliser de la manière la plus utile et la plus créative possible toutes les facettes de nous-mêmes ; l'univers lui-même étant organisé de manière à favoriser l'évolution de la conscience.

Assagioli parle d'un système global corps/esprit et la thérapie consistera à analyser l'inconscient inférieur, c'est-à-dire les désirs refoulés, à clarifier les choix du moi conscient de la vie présente, tout en étant réceptif aux aspirations créatives et intuitions du supraconscient.

La psychosynthèse se fera ainsi à trois niveaux :

- le personnel via la connaissance de soi
- l'interpersonnel c'est-à-dire la relation aux autres et à l'environnement
- le transpersonnel ou la relation aux énergies les plus élevées de nous-mêmes.

Dans le même esprit, pour Assagioli, la psychologie se doit de se transcender elle-même en s'intégrant avec toutes les autres sciences qui contribuent à la compréhension de l'être humain que ce soit de la biologie à la philosophie, des sciences de la communication à la littérature, de la physique à l'art, de l'anthropologie à la parapsychologie, de la médecine à la sociologie, des sciences de l'éducation à l'éthique, etc.

La psychosynthèse utilise différents outils basés sur des exercices pratiques et conceptuels de libération corporelle, émotionnelle, mentale via des visualisations, des pratiques de créativité, des méditations, des métaphores ou des jeux de communications.

Assagioli contribuera à la fondation du Journal of Transpersonnal Psychology en 1969.

C- CARL ROGERS

La troisième personne importante ayant contribué à nourrir le futur courant transpersonnel est Carl Rogers, psychopédagogue américain (1902 - 1987). Après des études d'agronomie, puis deux années à l'Union Theological Seminary, il étudiera la psychologie.

Sa conception de la nature humaine va l'amener à élaborer une démarche thérapeutique originale allant à l'encontre de ce qui était majoritairement reconnu à l'époque à savoir le béhaviorisme et la psychanalyse. Le béhaviorisme parce qu'il refusait d'inclure la conscience parce qu'elle n'est pas mesurable et la psychanalyse à cause de son déterminisme réductionniste où le praticien était présenté comme l'expert sachant résoudre le problème du patient. La phrase :

« L'homme est constructif dans sa nature fondamentale, mais endommagé par ses expériences » [10].

permet de comprendre en quoi son approche est profondément transpersonnelle. Elle sous-tend une vision transcendante de la Vie avec un grand « V ». En effet, derrière le mot « constructif », en raison de sa vision optimiste, on peut y voir le côté évolution qui transcende la vie d'un seul homme.

Rogers appartient très tôt au courant de la psychologie humaniste avec une vision optimiste de l'homme et il va rapidement y ajouter son approche « centrée sur la personne » : c'est le patient qui sait ce qui est bon pour lui, qui connaît sa solution. Il connaîtra une renommée mondiale pour tout ce qui est autour de la non-directivité.

Mettre l'accent sur la santé mentale, l'autodétermination et la réalisation de soi en considérant la personne dans son ensemble

va être un des objectifs de cette approche. C'est en 1957 qu'il va exposer ses concepts de la psychologie.

Le côté transpersonnel n'apparaît pas directement dans la méthodologie Rogérienne, toutefois, on peut le pressentir « derrière », comme principe de base qui donne de la solidité et de l'inspiration à ses convictions et méthodes. Par exemple, derrière l'autodétermination et la réalisation de soi, on retrouve bien sûr la prégnance d'une vision transpersonnelle.



Carl ROGERS

Dans son positionnement « facilitateur/client » :

« Il (le thérapeute) renonce à être ce qu'il n'est pas, à être une façade. Il n'essaie pas d'être plus qu'il n'est... Il n'essaie pas d'être moins qu'il n'est... Il est de plus en plus attentif à ce qui se passe dans les profondeurs de son être physiologique et émotif. » [11]

il redéfinit de façon novatrice la qualité de la relation entre le patient et le thérapeute. C'est une démarche qui exige une grande cohérence de la part du thérapeute : être présent à soi-même, présent sans tension, sans contradiction, sans projet de défensivité dans le respect de la singularité de la personne. Cette façon d'être « zen » n'est possible que si l'on présuppose une dimension plus grande que nous, une dimension inspirante et non-duelle.

Rogers met également l'accent sur l'écoute empathique la capacité du thérapeute à entrer dans la subjectivité de l'autre. On peut se demander comment est-il possible d'être en empathie complète sans subir les affres du patient et rester un bon guide, un bon passeur ? Là encore, l'approche Transpersonnelle apporte une solution par une connexion thérapeute/patient d'une autre nature.

Bien sûr, dans un but pédagogique, nous éclairons ici la démarche de Rogers sous l'angle transpersonnel, alors qu'historiquement celle-ci vient après Rogers. Toutefois, on comprend ainsi très bien pourquoi il adhéra à l'Association de Psychologie Transpersonnelle au moment de sa fondation.

En synthèse, on pourrait dire que c'est sa conception de la Vie qui a permis à Rogers de mettre au point toute son approche, et cette approche, à posteriori, est très Transpersonnelle.

D- VIKTOR FRANKL

Ce neuropsychiatre, né en Autriche en 1905 s'intéresse très jeune à la psychologie et à la philosophie. Dès l'âge de 16 ans et jusqu'en 1923, il correspond avec Freud qui publiera l'un de ses essais dans sa revue le journal international de psychanalyse :

« *L'origine des mimiques d'affirmation et de négation* ».

Puis il se rapprochera d'Alfred Adler le fondateur de la psychologie individuelle. Mais dès 1927, il se séparera définitivement de cette deuxième école et posera les bases de ce qui sera la logothérapie :

Pour Frankl trouver un sens à sa vie est une exigence spirituelle et existentielle.

Contrairement à Freud, pour qui ce sont nos désirs et nos pulsions qui motivent nos actes, et à Adler, pour qui c'est le besoin de pouvoir donc la volonté de puissance qui animerait l'homme, pour Frankl il existe une autre quête qui est celle de la réalisation du sens de sa vie.

L'expérience de la déportation lui confirmera que, face aux conditions extérieures ou intérieures de son existence, l'être humain a la capacité de choisir librement sa perspective, sa position et son attitude :

« Qu'est ce que je choisis d'apporter à la Vie ».

C'est ce qui motive notre vie qui en va en être le moteur. Ce concept de la *logothérapie*, où l'homme est décrit à travers trois dimensions physique, psychique et spirituelle et où la notion de vide existentiel est présenté comme la source de nombreuses souffrances psychiques, rejoint la pensée de Jung.

Viktor Frankl (1905-1997) participera à l'association de psychologie transpersonnel fondée par Maslow et Grof tout comme il contribuera à la fondation du journal of Transpersonnal Psychology.



Viktor FRANLK

Chapitre 4

Les fondateurs

A- ABRAHAM MASLOW

Abraham Maslow est très connu dans le monde du travail pour tous ces travaux de recherche centrés sur la motivation et son explication par la hiérarchisation des besoins. Ses travaux seront repris sous le nom de : « Pyramide des besoins » [12].

À partir de 1940 il va étudier les états psychologiques les plus pénibles : peurs, insécurités, privations. Puis les dix années suivantes, il va baser ses études sur les états contraires, ceux qui génèrent de la satisfaction et de la motivation. Il s'interroge sur l'accomplissement de soi, et ce qui contribue au sentiment de plénitude. Dix ans après, il aborde la mystique, les états de conscience exceptionnels comme la révélation personnelle quand on a accès à son être véritable (celui caché par l'ego). Ces états de conscience non ordinaires pouvant être provoqués par la prise d'une substance ou spontanés. Cette dernière étape va mettre en lumière un sixième besoin : celui du dépassement de soi. Une fois les besoins prioritaires de survie, de sécurité et d'appartenance remplis apparaissent les besoins d'estime de soi et de réalisation. Dans une étape ultime, le besoin d'être chercherait à s'exprimer à

travers le besoin d'expérimenter un autre type de valeurs telle que la beauté, la vérité ou la transcendance. Ce méta-besoin manifeste la nécessité d'avoir une vie signifiante.

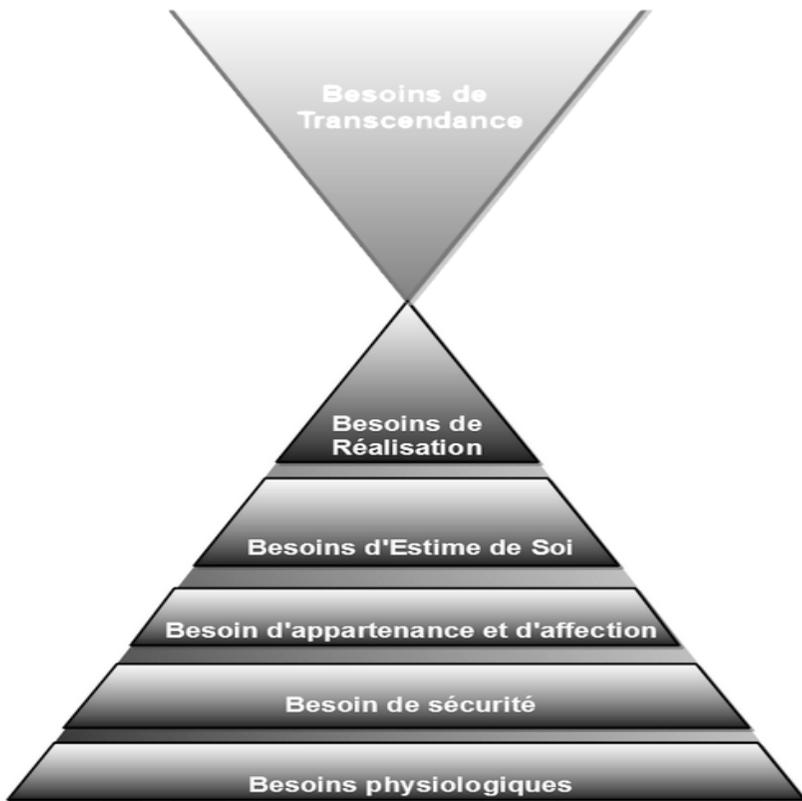


Abraham MASLOW

Son œuvre va ouvrir de nombreuses voies de recherche et de pratiques. Sa vision de l'homme s'oppose à ceux dont l'objectif était essentiellement occupé à recenser libérer et nettoyer ce qui est mauvais en l'homme. Comme Carl Rogers, Maslow recommande la confiance inconditionnelle, il fait le choix de s'attacher l'humanité qui est en chacun, voir « le bon » en l'autre [13].

Selon lui le thérapeute va être là pour s'occuper de ce qu'il y a de meilleur en chaque être humain et l'aider à se développer et à se révéler. Maslow va donner une autre interprétation des

symptômes pathologiques très novatrice le symptôme étant la réponse la meilleure que l'individu a trouvée dans l'instant lors du traumatisme pour conserver son intégrité. Il vient compenser des circonstances traumatisantes. Il n'y a donc rien à éliminer, mais au contraire il devient nécessaire de recréer un espace pour que la partie de soi manquante puisse être comblée. Le regard et l'attitude bienveillante du thérapeute qui ne cherche pas à aider, mais à rencontrer, qui ne voit pas un problème à résoudre, mais un être en devenir, qui s'attache à porter son attention sur l'être qui souffre et non sur la souffrance elle-même va installer une relation très différente de ce qui est proposé dans le cadre de la psychologie « classique ».



Pyramide des besoins de Maslow

B- STANISLAV GROF

Stanislav Grof va être la deuxième personnalité à l'initiative de la création du mouvement transpersonnel. Né en Tchécoslovaquie en 1931, ce médecin psychiatre va commencer ses recherches sur les effets de certaines drogues telles que le LSD. Son objectif était d'étudier dans un contexte et un cadre appropriés, le potentiel psychothérapeutique des états modifiés de conscience provoqués par la prise de ces drogues. En 1967 il immigre aux États-Unis. Ses travaux aboutissent à l'idée que certains problèmes psychiatriques classés comme névroses sont en réalité des expériences spirituelles. Il distingue dans la psyché trois niveaux d'inconscient :

- le biographique ou l'inconscient individuel décrit par Freud.
- le domaine périnatal (abordé en 1924 par Otto Ranck un disciple de Freud sous la qualification de période préoedipienne) et que Grof rattache aux expériences de naissance et de mort.
- le domaine transpersonnel qui concerne les états non ordinaires de conscience et l'inconscient collectif mis en avant par Jung.

Ces deux derniers domaines font partie de ce qu'il a appelé le transbiographique. Il propose donc une vision élargie de la psyché sortant du cadre classique où l'histoire de l'individu ne commence qu'au moment de sa naissance. Il va introduire le domaine périnatal incluant les traumatismes de la vie intra-utérine et de la naissance, ainsi que le domaine transpersonnel concernant les phénomènes dépassant les limites spatio-temporelles du corps et de l'ego. Pour lui le vécu lié à la naissance constitue une sorte

d'exemple et donc d'échantillon de toutes les futures situations de crises que rencontrera la personne ultérieurement. Il décrit quatre matrices périnatales fondamentales correspondant à différents moments de la vie intra-utérine et de la naissance moments qui, pour lui, ont deux facettes une biologique et une spirituelle.



Stanislav GROF

C'est en 1976 avec sa deuxième épouse Christina qu'il va mettre au point la respiration holotropique qui est une méthode d'exploration de soi et d'expansion de la conscience. Christina Grof, suite à un vécu personnel très difficile, avait été amené à vivre des états modifiés de conscience spontanés sans savoir ce qui se passait. Grâce à sa rencontre avec Grof, elle a pu réorganiser sa vie en accueillant ces expériences comme des processus de guérison. C'est aussi grâce à cette rencontre que Grof a réalisé que l'on pouvait créer des états modifiés de conscience sans substance, mais en modifiant simplement sa

respiration. Ils s'opposeront aux psychiatres classiques pour qui de telles crises sont des manifestations psychotiques relevant de la médication.

L'objectif de la respiration holotropique est d'utiliser la puissance de la respiration associée à de la musique pour franchir les barrières de la perception habituelle et provoquer un état modifié de conscience. Celui-ci va permettre à l'esprit de changer son mode de fonctionnement. En effet Grof a observé que le fait de se retrouver dans cet état suscite une activité thérapeutique spontanée permettant de revivre et d'intégrer certaines mémoires traumatiques celles-ci pouvant être d'ordre psychique comme purement physique telles que des pseudo noyade ou sensation d'étouffement liée à une coqueluche etc.

La pratique de la respiration holotropique est une expérience individuelle vécue en groupe. Allongé, les yeux fermés, via l'hyperventilation et une musique profonde et rythmée vont se déclencher des sensations corporelles. Des images peuvent surgir et la personne peut être amenée à vivre des expériences émotionnelles. L'exercice dure deux à trois heures. Il va s'agir d'accueillir ce qui émerge, les images et les sensations étant amenées à se modifier sans cesse. A la fin de la respiration, la personne fait un dessin pour avoir une autre image des sensations vécues puis un échange verbal a lieu afin de compléter le processus d'intégration. En donnant corps à des images venues de l'inconscient, elles perdent leur pouvoir sur le présent, le lâcher-prise sur le passé peut s'opérer.

D- ANTHONY SUTICH

Très jeune, à 18 ans, Anthony Sutich (1907-1976) fut handicapé suite à un coup de batte de base-ball lors d'un match. Puis, progressivement, il développa une polyarthrite rhumatoïde très fortement handicapante. Toutefois, une foi inébranlable en la Vie et une grande faculté d'écoute, lui permit de devenir thérapeute en clientèle privée. Son questionnement pour les voies mystiques, notamment celle de l'Inde, et le hasard des rencontres, lui permit d'échanger en direct avec Krishnamurti, Alan Watts, et... Abraham Maslow qui fut un personnage très important dans sa vie.



Avec Abraham Maslow et d'autres, il a fondé le *Journal de la Psychologie Humaniste*, en 1958, largement publié à partir de 1960. En 1961, il a également créé l'*Association pour la Psychologie Humaniste*.

Fort de cette expérience en « création de structure » (journal puis association) pour le mouvement Humaniste, c'est tout naturellement, qu'il sera là pour le mouvement Transpersonnel. C'est en 1969, après beaucoup de partages avec Maslow et Grof notamment, qu'il co-fonde le *Journal de la Psychologie*

Transpersonnelle. C'est Anthony Sutich qui en fixe la ligne éditoriale comme suit :

« *The Journal of Transpersonal Psychology* s'attache à la publication de recherches théoriques et appliquées, de contributions originales, d'études empiriques, d'articles et d'études ayant pour objets : les méta-besoins des individus et des espèces, les valeurs ultimes, la conscience unifiée, les expériences paroxystiques, les valeurs existentielles, l'extase, les expériences mystiques, la crainte révérencielle, l'être, la réalisation de soi, l'essence, le ravissement, le miracle, le sens ultime, la transcendance du moi, l'esprit, l'unité, les synergies individuelles dans une espèce, les rencontres interpersonnelles limites, la sacralisation de la vie quotidienne, les phénomènes transcendants, l'auto-dérision, le jeu cosmique, la conscience sensorielle maximale, la réactivité, et l'expression." »

De même il co-fonde l'*Institut Transpersonnel*. Cet institut, rejoint par bien d'autres thérapeutes de renoms, deviendra trois ans plus tard l'*Association pour la Psychologie Transpersonnelle* (1972) .

E- L'ESCALIER DES VALEURS DE MARC-ALAIN DESCAMPS

*Ce chapitre est de Marc-Alain Descamps lui-même
et intégré dans cet ouvrage avec son aimable autorisation.*

LES DEPASSEMENTS DU TRANSPERSONNEL L'Escalier des Valeurs

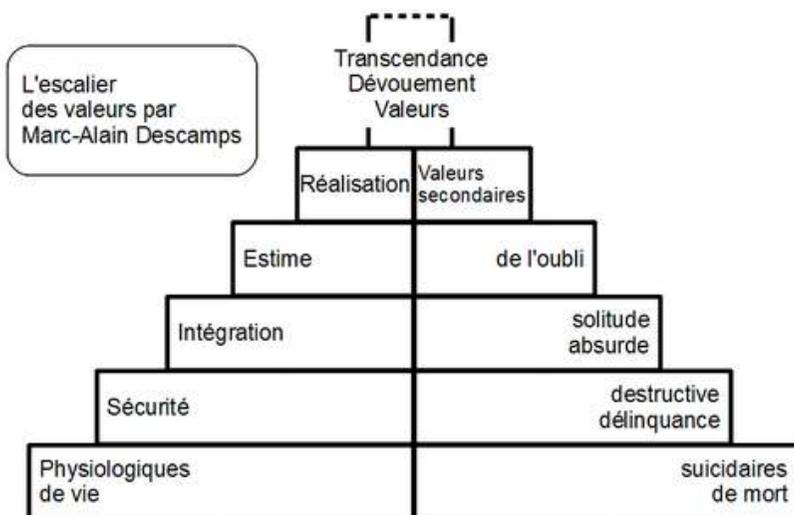
a- Le triangle des besoins

Abraham MASLOW commence par une étude des motivations humaines qu'il classe hiérarchiquement en cinq niveaux : physiologique, de sécurité, d'intégration, d'estime de soi et de réalisation de soi. C'est alors qu'un an avant sa mort, après une étude des expériences des sommets (*peak-experience*), il découvre un sixième besoin, celui du dépassement de soi. Ce niveau supérieur regroupe toutes les expériences de dépassement de la personne humaine vers la Transcendance qu'il nomme un transpersonnel. Par-delà le cinquième besoin d'actualisation de soi, se situe donc un besoin inaliénable de transcendance, le besoin d'une vie signifiante (*value-life*) qui, par delà les limites habituelles de l'identité humaine, pousse à se mettre au service des autres. Ce niveau suprême est tellement important pour Maslow que l'on ne peut plus parler à son sujet de besoin ou de motivation, mais de métabesoins (*metaneeds*) ou Besoin-Etre (*Being-needs, B-needs*). Ce sont les besoins de Vérité, de Beauté ou de Transcendance, qui constituent donc l'expérience des Valeurs.

Cette expérience des Valeurs nous paraît fondamentale. Elle est le fondement et la base de la psychanalyse spiritualiste et constitue une nouvelle psychologie. Elle est un dépassement de toutes les méthodes vouées à la réalisation de soi, à l'actualisation de la

personne, au renforcement du moi, au Développement personnel, etc. (cinquième niveau). Ce sixième niveau, qui est celui du sacrifice et du dévouement dans la réalisation des Valeurs et non plus de réalisation de soi égoïstement, provoque un changement radical. Nos recherches et réflexions dans ce domaine nous ont amenés à un élargissement du triangle des besoins de Maslow, qui s'est révélé finalement être un dépassement. Aussi à la place du triangle nous proposons un double escalier avec une descente symétrique de la montée. En effet si l'on rate la générosité et le dévouement aux valeurs, on va dégringoler en sens inverse ce qui a été péniblement gravi.

b- Le passage des besoins aux valeurs



L'escalier des Valeurs intègre le triangle des besoins de Maslow ; il est double et symétrique et se lit donc en montant et en descendant. Nous distinguons cinq valeurs montantes, la valeur suprême et cinq valeurs descendantes, qui sont en fait des anti-valeurs.

1. Les valeurs physiologiques. La vie commence par les valeurs de la vie, les valeurs vitales, indispensables pour vivre. Après réflexion et étude, elles sont finalement peu nombreuses et réduites. Mais on commence toujours par elles et on est en droit de les exiger. Pour vivre, on a besoin de respirer, manger, boire et dormir. C'est à peu près tout. Tout le reste ne se révèle pas indispensable.

2. Les valeurs de sécurité. Tout être humain a droit à l'intégrité de son corps (pas de meurtre, de torture, de coups, de viols...). C'est l'*Habeas corpus*, contre l'emprisonnement arbitraire, accordant la protection de la loi même en prison et la protection d'un abri sûr pour dormir et vivre en paix. Toute l'organisation sociale humaine a été une lutte contre l'insécurité des guerres, des brigandages et des violences. Les enfants et les femmes doivent pouvoir vivre dans la sécurité à commencer par le couple et la famille. Dans le mouvement syndical, cela a commencé avec les caisses d'assurance contre les accidents et maladies puis les mutuelles pour les retraites.

3. Les valeurs d'affiliation. L'homme est un animal grégaire, qui est fait pour vivre en groupe, un « zoon politikon », un animal qui vit en cités, selon Aristote. L'antique malédiction *Vaae solis*, malheur à ceux qui sont seuls, ils finiront SDF, clochards sans domicile. D'ailleurs littéralement, un être humain ne peut pas vivre seul, sans l'aide des autres. L'on peut en sus préciser que l'affiliation ne suffit pas, que l'on recherche en plus une intégration et une reconnaissance. D'où tous les groupes, syndicats, associations, clubs anglo-saxons, cercles ... Même les jeunes, les désœuvrés et les délinquants ont besoin de vivre en bande. Vivre seul mène le plus souvent à la folie, à l'exception des moines et ermites qui ne sont pas seuls puisqu'ils vivent avec Dieu, les anges et les saints.

4. Les valeurs d'estime. Tout le monde a besoin d'estime, nul ne peut vivre continuellement dans le mépris (sauf les masos). Mais l'estime est double, il y a l'estime de soi et l'estime reçue des autres. Il est difficile de vivre sans l'estime des autres : celle de ses parents, de ses enfants, de ses supérieurs, de ses collègues de travail, de ses voisins et de ses amis ... Tout le monde est avide de reconnaissance et de signes extérieurs (médailles, décorations, titres ...). Et il n'est pas facile de garder l'estime de soi dans l'indifférence ou le mépris des autres. La demande minimale dans les milieux défavorisants se fait sur « le respect », et par conséquent tous les métiers défilent pour réclamer plus d'estime: infirmières, enseignants, pompiers, policiers, gardiens de prison ...

5. Les valeurs de réalisation de soi. Tout être tend à persévérer dans son être, tout être veut se développer, s'épanouir dans toutes ses dimensions, réaliser toutes ses possibilités. Les syndicats ouvriers ont créé les « comités d'entreprise », qui ont

obtenu des cantines, logements, stades, piscines, bibliothèques, colonies de vacances, agences de formation permanente et de voyages, cours culturels de musique, peinture, etc.

Actuellement on pense aussi à la réalisation psychologique par le « développement personnel ». Mais tout cela est encore très intéressé, avec un but égoïste. Pire, certains veulent acquérir des super-pouvoirs en rêvant à la parapsychologie, au paranormal, à l'occultisme et demandent des « sorties hors du corps, voyages astral, guérissage, vies antérieures, régressions, transgressions ... ».

6. Les valeurs de dépassement. Dépassement est désintéressement, ce qui est gratuit, don généreux, sacrifice. Cela est nouveau, on ne l'avait pas encore rencontré : on vient de dépasser le niveau égoïste pour atteindre le niveau transpersonnel. On échappe à l'égoïsme originel, comme par la sublimation dans l'Art. Ce sixième niveau, celui des valeurs de dépassement, mène l'homme vers le dépassement de lui-même, vers le sacrifice et le dévouement, vers l'action gratuite et désintéressée. Aller au-delà de soi, se dévouer pour quelque chose qui dépasse l'homme, croire en un espoir, un idéal, une Transcendance : tout cela permet de servir à quelque chose et d'être utile. C'est cette mutation qui hausse l'homme au-dessus de lui-même qui lui permet d'ajouter aux acquis de la civilisation et de remplir le but de l'espèce humaine sur la terre : s'éloigner de la bestialité et aller vers un transhumain. Le dévouement aux Valeurs donne son sens à la vie humaine.

Si l'on n'arrive pas à passer du développement personnel au Transpersonnel, on rate la réalisation suprême et l'on va redescendre en sens inverse ce que l'on vient de réaliser pas à pas. La racine des échecs dans la vie est l'égoïsme et le refus du

sublime. C'est la dégringolade. L'on chute de tout ce qui a été acquis précédemment. Et donc nous redescendons l'escalier marche par marche.

7. Les valeurs secondaires. Si l'accès au sixième niveau a été raté, la désespérance s'installe, car l'on sait que quelque chose d'essentiel a été perdu. On chute alors dans les valeurs secondaires, qui sont celles de l'avoir et non pas de l'Être. On cherche la réussite, on veut réussir sa vie. Et la réussite c'est quoi ? Avoir la T.V., un chien, une auto, une femme et des enfants, une belle maison avec un jardin, une résidence secondaire avec piscine, un bateau, son hélicoptère ou son avion privé, etc. Et parce que c'est sans fin et sans limite, "toujours plus", avoir un appartement dans chaque ville avec les plus belles filles qui vous attendent, son journal, ses avocats et conseillers financiers, sa chaîne de télé, sa banque, sa multinationale, sa fondation humanitaire et son musée ... De toute manière on ne s'accroche à ces biens périssables que faute de pouvoir accéder aux impérissables. On ne chute dans l'accumulation des avoirs que faute d'Être.

8. Les valeurs de l'oubli. Un échec de plus et l'on se retrouve dans les valeurs de l'oubli. Ce qu'il faut c'est s'étourdir et oublier. Ceci se camoufle assez souvent sous le désir de plaisir, de jouir, d'en profiter. Il faut user et abuser de tous les plaisirs en niant absolument que cela puisse entraîner une dépendance. Le cas le plus typique est celui des drogués. Ils peuvent présenter leur utilisation des drogues comme une exploration des états intérieurs, dans la réalité leur égoïsme est forcené, Il en est de même pour les joueurs de tous acabits. Les alcooliques ne sont tombés dans la boisson que parce qu'ils ont toujours une souffrance à oublier. C'est ce qu'il faut réparer d'abord avant de

réussir une rééducation. Dans une psychothérapie, rien ne peut être obtenu tant qu'on a pas agi sur la perte, la honte, l'égoïsme et rendu à la personne l'idéal dont elle s'estime indigne.

9. Les valeurs de la solitude et de l'absurde. Un degré de moins et l'on descend de l'oubli dans le désespoir. C'est l'état d'une vie qui n'a pas de sens, d'une vie absurde, inutile. Cette apologie de l'absurde et du non-sens a été très à la mode à l'époque de Sartre et des caves de Saint-Germain-des-Prés à la Libération. Cette glorification du désespoir ne pouvait mener qu'à la Nausée sartrienne. Faire l'expérience de la solitude vient souvent de ce que l'on s'est coupé de tout et de tous. C'est ce qui conduit à se marginaliser l'individu qui n'a pas pu adhérer aux valeurs du groupe et qui s'est mis à part tout seul. Devant l'horreur de ce qu'ils étaient en train de réaliser ou de ce qui allait s'installer, certains se sont séparés, étrangers dans l'étrange (aliénés), aliéné et fou. Combien ont préféré s'absenter et entrer dans le vide de la folie, la plus absolue solitude. On est là dans le contraire exact des valeurs d'affiliation et d'intégration, personne ne peut avoir raison tout seul et personne ne peut vivre seul.

10. Les valeurs destructives. Par contre il est possible de tomber encore plus bas, au lieu d'être inutile, on peut devenir un nuisible. Ces valeurs négatives sont celles de la délinquance, qui cherche à organiser une anti-société. Mais certains dans le désespoir le plus total ne respectent rien et veulent simplement qu'on les laisse tranquillement tout casser et tout détruire, comme des anarchistes. Un autre degré est celui des criminels, les assassins, les sadiques, les violeurs, les pédophiles et les tortionnaires ... Nous sommes là dans le contraire complet du besoin sécuritaire, ces êtres dangereux ne respectent rien. Pires sont les terroristes, car ils se drapent dans une apparence de légitimité désintéressée et se prétendent au sommet de l'idéal.

11. Les valeurs de mort. Le cycle est bouclé avec le contraire des valeurs de vie. Tout le monde a faim et réclame à manger sauf l'anorexique, qui vit la faim comme le plaisir suprême. Il est vrai que l'anorexie est une conduite suicidaire inconsciente. Dans le suicide la pulsion de mort est à son comble et la plus grande agressivité possible est retournée contre soi, dans le désespoir. C'est le néant et l'auto-destruction, on ne croit plus à rien, sinon stopper la douleur et le désespoir. Que cela cesse et ne continue plus.

F- CONCLUSION

A la lumière de tout ce que nous avons évoqué, nous voyons que le mot transpersonnel peut être associé à trois notions différentes. Il peut s'agir soit d'une expérience ponctuelle, soit d'un état permanent ou encore du mouvement transpersonnel au sein de la psychologie.

- L'expérience transpersonnelle est la possibilité de vivre un état de conscience dépassant le moi, l'espace, le temps et la causalité et ce qui la caractérise c'est qu'elle est limitée dans le temps donc brève. Elle peut se passer de façon imprévue et spontanée ou être volontairement recherchée. Il existe de multiples variétés d'expériences transpersonnelles et au sein de l'association française du transpersonnel fonctionne un groupe de partage des expériences transpersonnelles qui a permis de les répertorier.
- L'état transpersonnel est atteint lorsqu'une personne dépasse de façon permanente son petit moi individuel, son égo pour réaliser qu'il est autre chose que sa conscience de son corps et de son histoire. La personne vit une complète transformation de son être pour aboutir à « l'Union suprême » : être Un avec le Tout C'est la Deïté évoquée par maître Eckart mystique théologien et dominicain du 14eme siècle, la Conscience Cosmique ou encore ce qui est décrit comme l'état de Bouddha.
- Le mouvement transpersonnel est une branche de la psychologie qui intègre l'étude des états non ordinaires de conscience ou encore état dit supranormal travaillant en collaboration avec les neurosciences. Il continue et

renouvelle la psychologie des religions et l'étude de la mystique comparée couvrant ainsi une vaste dimension de la psyché où la spiritualité fait partie intégrante des dimensions de l'être humain.

Nous avons vu que les fondateurs choisirent le terme "transpersonnel" afin d'intégrer la dimension spirituelle à la Psychologie Humaniste dont ils étaient alors les figures de proue.

Le point marquant de la psychologie transpersonnelle est sans conteste le fait d'avoir ajouté l'étude et l'utilisation des « états non ordinaires » de conscience comme l'extase, le sentiment de connexion avec l'Univers, la conscience aiguë de son être profond, le mysticisme, etc.

Chapitre 5

Les EMC

A- PRÉSENTATION

On parle d'EMC ou **états modifiés de conscience** pour qualifier un état mental différent de l'état d'éveil ordinaire. Ils peuvent être provoqués de trois façons :

- par la prise de substances psychotropes existant dans certaines plantes (champignons hallucinogènes, cannabis etc), par l'alcool ou par des produits de synthèse tels que l'extasy, le LSD etc. On parle alors d'état altéré de conscience.
- par des techniques psychologiques telles que l'hypnose, la sophrologie, la respiration holotropique qui ont pour objectif de créer ses états.
- par des pratiques corporelles en lien avec une démarche spirituelle comme la méditation. On parle alors d'état de conscience supérieur.

Seront qualifiées d' EMC les différentes expériences suivantes :

- le voyage astral (ou expérience de sortie de corps),

- la transe, le somnambulisme dissociatif (le sujet tient des propos cohérents pour lui et présente une suractivité neuronale comme dans l'état d'hypnose),
- les expériences psychédéliques (hallucinogènes),
- l'extase, l'orgasme,
- les expériences de mort imminente ou NDE (Near Death Experience),
- les rêves lucides,
- le sentiment océanique (décrit par Romain Rolland « celui qui se sent un avec le tout ») [14],
- les expériences mystiques telles que l'illumination ou l'éveil dans le bouddhisme, la dissolution de l'individualité dans le brahman (la matière qui serait à la base de l'Univers) pour l'hindouisme, la dissolution du sujet dans un univers où tout est Dieu pour le soufisme, etc.

Au sens du Transpersonnel, ces états sont naturels et sains et correspondent à la réalisation des besoins supérieurs de l'homme.

B- EMC, NDE ET EXPANSION DE CONSCIENCE

Ce terme "états modifiés de conscience" prête souvent à confusion et génère donc de l'incohérence dans le discours. Cette confusion est généralement liée aux expériences d'expansion de conscience ou aux expériences de mort imminente (NDE). Nous allons donc reprendre en détail ce vocabulaire afin de mieux cerner ce qu'il y a derrière.

a- Définition du mot conscience

Voici ce que nous dit le dictionnaire :

Conscience : Perception chez l'homme de sa propre existence et du monde qui l'entoure

Ses synonymes sont également intéressants à relever, car ils mettent en avant toutes les facettes que peut avoir ce mot :

âme, application, connaissance, être, intuition, sens, représentation, scrupule, soin...

Souvent à travers la littérature, quand le plan spirituel est évoqué, il est dit que l'objectif de l'homme est d'élever son niveau de conscience ou encore que son travail est d'augmenter son degré de conscience. Qu'est-ce que cela peut bien signifier, voici un premier essai d'explication :

Acquérir une connaissance de notre inconscient qui nous rende attentif à notre lien avec quelque chose de plus grand que nous, quelque chose d'autre que notre ego.

Pour nous y aider, la pratique d'exercices, et l'usage de certaines méthodes qui permettent de cultiver un état de conscience élargi et affiné vont être la solution. Ces techniques vont nous permettre de passer en état modifié de conscience, lequel pourra dans certains cas provoquer une expérience d'expansion de conscience.

b- Définition d'un état modifié de conscience

Sous l'étiquette "états modifiés de conscience" (EMC) se rassemble un certain nombre d'expériences au cours desquelles le sujet a le vécu subjectif que le fonctionnement habituel de sa conscience se dérègle, est altéré. **Il vit alors un autre rapport au monde, à lui-même**, à son corps, à son identité comme le dit Georges Lapassade. Pour désigner cette altération de ce rapport au monde les Anglo-américains utilisent l'expression Altered State of Consciousness (ASC), c'est-à-dire "état de conscience altéré". Toutefois, craignant à juste titre que cette notion

d'altération de la conscience ne soit entendue comme un symptôme pathologique, la plupart des auteurs francophones lui ont préféré celle de modification : "état modifié de conscience".

Vivre un autre rapport au monde, comme l'indique Lapassade, c'est expérimenter une réalité différente de la réalité ordinaire qui est celle à laquelle on se réfère habituellement. Par définition, le sujet vit donc des expériences "extra-ordinaires" en EMC. À chaque époque, c'est la société qui fixe les critères de la normalité et donc le cadre de références de ce qui est acceptable ou non par le plus grand nombre. Aussi il est important de bien différencier la personne qui vit une expérience d'état modifié de conscience et qui revient ensuite à la réalité (réalité du groupe et de la société), de la personne psychotique qui elle, évolue dans une sorte d'état modifié de conscience certes, mais chronique, non maîtrisable et le plus souvent irréversible.

c- Comment créer un état modifié de conscience?

Un état modifié de conscience peut être induit par différents contextes. L'hypnose bien sûr, mais aussi le sommeil, le rêve, la relaxation, la méditation, la transe, la prise de substances hallucinogènes, etc. Nous pouvons donc les autogénérer puisqu'ils peuvent être provoqués, mais ils peuvent également être spontanés. C'est ce qui se passe par exemple dans les expériences de mort imminente ou NDE (Near Death Experience), les expériences de sortie de corps ou les expériences dites de sommet (peak experience). Les états d'extase mystique en font également partie.

d- Quelle différence entre état modifié de conscience et expansion de conscience?

Tout va dépendre de l'intention du thérapeute qui guide la séance. Qu'il s'agisse d'hypnose, de rêve éveillé, de respiration

holotropique (Transpersonnel.fr), etc. le résultat pourra être différent. Dans certains cadres l'état modifié de conscience va permettre une libération émotionnelle, ou une prise de conscience d'un de ses schémas limitants, ou encore permettre une meilleure perception de son corps, etc.

Du fait de la modification temporaire de l'état de conscience ordinaire, et du soutien du praticien, va s'établir une zone de dialogue entre le conscient et l'inconscient. Celui-ci donne accès à tout un potentiel de ressources inaccessibles autrement. Il s'agit donc d'un **objectif d'ordre thérapeutique** (LeTranspersonnel.fr). Quand nous parlons de prise de conscience, nous évoquons une vraie modification de notre pensée et de notre être. Il y a une remontée de l'état inconscient vers le conscient qui crée un véritable changement durable de notre manière de penser et de vivre.

Dans un autre cadre, de coaching ou de connaissance de soi par exemple, l'intention peut être une expansion de conscience. Il va s'agir de vivre une expérience qui va faire reculer les limites de sa perception de la réalité pour créer une expérience de transcendance. Cela peut être vécu dans des approches telles que la méditation, mais aussi le tantra. Explorer une autre réalité pour mieux se connaître, mais également devenir plus vigilant à tout ce qui se passe dans chaque moment de notre vie quotidienne.

Dès que nous avons cet objectif d'explorer des champs de la réalité non ordinaire, que ce soit à titre individuel ou en groupe, il est très important que l'intention posée soit claire et cohérente. Si cette intention est floue, nous allons vivre de la confusion (du flou). Si l'intention est trop totalitaire, nous allons vers du dogmatisme et si elle est trop connectée à notre libre arbitre cela

va laisser la place à trop de créativité avec notre imaginaire qui va pouvoir délirer sans qu'aucune information ne soit assimilable.

L'autre piège souvent rencontré est la croyance que l'objectif d'une expérience d'expansion de conscience est de "faire monter notre taux vibratoire", de nous permettre de passer dans une dimension plus élevée, voir "d'ascensionner". Nous reconnaissons bien là un discours typique qui flatte l'ego et qui n'a rien à voir avec la notion d'évolution. En effet vivre des expériences d'états modifiés de conscience n'a de sens que si cela nous aide à mieux vivre, à nous créer une vraie liberté intérieure, tout en étant bien intégré et présent au monde incarné.

e- Conclusion

Comment sait-on qu'une expérience d'expansion de conscience est réussie ? Dès l'instant où notre vie acquiert un sens plus riche et plus profond et où notre existence a un but plus cohérent, plus structurant.

Chapitre 6

Les rêves

Un état modifié de conscience spécifique, le rêve et ces différents possibles.

Le rêve depuis la nuit des temps a été pressenti comme quelque chose de fondamental. Qu'il s'agisse d'un rêve spontané ou d'un rêve provoqué, que ce soit depuis l'antiquité comme dans d'autres cultures, le rêve est vécu comme une possibilité de révélation : message des Dieux, de son âme ou de son inconscient. Et il sera utilisé comme tel.

On distinguera 4 types de rêves spontanés et 3 types de rêves provoqués :

- A. Les rêves spontanés
 - a. Les rêves embrouillamini
 - b. Les rêves signifiants
 - c. Les songes
 - d. Les rêves prophétiques ou prémonitoires
- B. Les rêves provoqués
 - a. Les rêves divinatoires ou d'incubation
 - b. Les rêves lucides
 - c. Les rêves éveillés

A- LES RÊVES SPONTANÉS

a- Les rêves embrouillamini

Dans ce cadre, c'est simplement la psyché qui se restructure et se réorganise en fonction des derniers événements vécus d'où l'impression d'embrouillamini ou de confusion. Le rêve permet d'évacuer les inquiétudes et les tensions liées à nos préoccupations quotidiennes.

b- Les rêves signifiants

Les rêves signifiants ce sont les rêves qui vont pouvoir être interprétés par exemple lors d'une psychanalyse. Grâce au phénomène de projection, le patient aura des rêves de plus en plus profonds et révélateurs. Il développera des images symboliques, matériau de sa thérapie, directement en lien avec ce que le praticien peut y associer. Il va y avoir une sorte d'adaptation d'inconscient à inconscient entre le praticien et le patient. C'est cette adaptation qui va, au fur et à mesure, constituer et permettre la conduite du processus thérapeutique. Ainsi un patient ne fera pas le même type de rêve selon si son praticien est de formation freudienne ou jungienne. Pour Freud, seules les associations faites par le patient étaient prises en compte en se basant sur le fait que tout rêve est la réalisation d'un désir ou d'une crainte [15], alors que pour Jung, faire le lien avec les mythes et les archétypes de l'inconscient collectif est la clé.

c- Les songes

Ce sont des rêves clairs lumineux et d'une grande beauté aux couleurs éclatantes et intenses où il se passe des choses extraordinaires ou exaltantes et dont on gardera le souvenir toute sa vie.

d- Les rêves prophétiques ou prémonitoires

Ces rêves peuvent être immédiatement compréhensibles ou nécessiter un décodage, une interprétation. Cela a donné lieu à l'oniromancie, ou science de l'interprétation des rêves, présente dans de nombreuses traditions. Les archéologues en ont apporté une preuve en retrouvant un papyrus dont la traduction est l'équivalent d'une sorte de dictionnaire d'interprétation des rêves. Ces textes étaient réservés et utilisés par les prêtres ; ils sont connus sous l'appellation « la clé des songes. » [16]. Artémidore de Daldis, un auteur grec du 2eme siècle, reconnu comme un spécialiste d'onirocritique⁴ nous a laissé un ouvrage intitulé « Oneirokritika » dans lequel il a rassemblé tout le savoir antique sur la divination par le rêve et présente l'interprétation de 3000 rêves. Cet ouvrage a servi de référence sur la question pendant plusieurs siècles .

Remarque :

Sur un plan physiologique, le rêve apparaît lors du sommeil paradoxal. C'est un état du sommeil qui se caractérise par une activité électrique similaire à l'éveil, des mouvements oculaires rapides et la disparition totale du tonus musculaire .A l'heure actuelle d'un point de vue scientifique il y a beaucoup d'incertitudes sur la ou les fonctions du rêves, les mécanismes qui les font advenir et donc il existe une grande diversité de théories qui tentent de les expliquer et de les caractériser. La seule certitude c'est que le rêve est une fonction nécessaire à l'équilibre psychique de l'être humain.

⁴ onirocritique est issu de deux mots grecs : songe et juger

B- LES RÊVES PROVOQUÉS

Les différents types de rêves provoqués se distinguent les uns des autres par la technique utilisée pour les mettre en œuvre.

a- Les rêves divinatoires et les rêves d'incubation

Les techniques les plus anciennes, pratiquées dès l'antiquité sont celles des rêves divinatoires et des rêves d'incubation. Le patient ou demandeur venait avec un problème soit de santé soit un choix à faire, une décision à prendre ou encore le besoin de connaître son avenir. Dans un premier temps il avait un entretien avec le prêtre où il exposait sa demande, son besoin en quelque sorte. Ensuite suivait un certain nombre de pratiques telles que jeûnes, prières, bains, offrandes etc. qui pouvaient durer plusieurs jours. C'est seulement après cette période d'incubation que la personne était invitée à dormir dans le temple. Durant la nuit le Dieu venait lui apporter sa réponse sous forme de rêve. Il y avait donc toute une mise en condition spécifique de la personne qui préparait son conscient à accueillir les messages que son inconscient était prêt à délivrer sur le sujet.

b- Les rêves lucides

Ensuite au cours du temps on va retrouver d'autres traditions sur tous les continents qui vont reprendre une autre notion celle du rêve lucide. Le rêve lucide est une pratique individuelle permettant de transcender ses peurs, ses manques etc. et de se développer. On retrouve des textes de Platon [17] expliquant des techniques pour contrôler et purifier ses rêves.

Il existe un peu partout cette tradition du travail par le rêve ainsi la tribu des Senoïs en Malaisie qui avait basé toute l'activité de son système social sur le rêve, ou dès le 8ème siècle certains courants yogis qui recommandaient le rêve lucide comme voie

d'accès à l'éveil. Ceci ne sont que quelques exemples parmi une multitude de témoignages de cet usage du rêve à travers le temps. Depuis de nombreux chercheurs contemporains [18] ont continué à étudier ce phénomène dans lequel on sait que l'on est en train en rêver, et puis, dans un deuxième temps, on va apprendre à diriger son rêve, et devenir maître de son rêve.

c- Les rêves éveillés

C'est en 1938 que Robert Desoille va formaliser la technique du rêve éveillé dirigé, une approche extrêmement novatrice qui va offrir de nouvelles possibilités thérapeutiques. Technique que fera encore évoluer son élève Georges Romey dans les années 1970 avec le rêve éveillé libre.

Dans ce cadre, le patient est en position confortable et détendue. Il a les yeux fermés et raconte ce qu'il voit c'est-à-dire toutes les images qui lui viennent à l'esprit et s'enchaînent. On laisse l'inconscient s'exprimer et mener le scénario de l'histoire sans interférer. L'état modifié de conscience est amené très simplement via une respiration profonde de quelques instants ou par une guidance du thérapeute qui va aider la personne à diriger et mettre sa conscience dans son corps.

Chapitre 7

Le rêve éveillé

A- LE RÊVE ÉVEILLÉ DIRIGÉ

C'est Robert Desoille (1890-1966) qui est à l'origine de cette prise de conscience du potentiel d'un état modifié de conscience particulier qui est celui du rêve éveillé. Regardons d'abord sa biographie pour comprendre ce qui l'a amené et guidé dans cet intérêt et cette découverte.

Robert Desoille va être marqué dès son enfance par deux événements particuliers qui vont déterminer sa passion pour les mystères de l'esprit humain. A 7 ans il assiste à une séance d'hypnose et à 12 ans il va vivre une « expérience de télépathie » avec une fillette de son âge.

Plus tard, il ira faire des études d'ingénieur puis de psychologie. Celles-ci seront interrompues par la guerre de 1914-1948.

En 1923 il va découvrir un livre d'Eugène Caslant (1865-1940) « Développement des facultés supramentales » [19]. C'est en faisant les exercices proposés par cet auteur qu'il va réaliser qu'il existe un état particulier de relaxation dans lequel des images apparaissent spontanément. Son génie va être d'avoir compris que

l'on peut communiquer avec notre inconscient via notre imaginaire et résoudre des conflits intra-psychiques par la mise en mouvement de cet imaginaire. Ce qu'il est très important de se rappeler c'est le contexte dans lequel Desoille a expérimenté cette technique. En effet, ce travail s'est effectué dans un cadre spécifique puisque les personnes y participant étaient dites normales et ne présentaient pas de pathologie. Son objectif est celui d'un entraînement pour mieux se connaître et développer son potentiel. Il présente son apport comme une technique d'exploration nouvelle et un procédé de sublimation.



Robert DESOILLE

On qualifie cette technique de rêve éveillé dirigé (R.E.D.) car Desoille proposait d'être relativement directif et imposait une image de départ. Il intervenait durant le rêve pour par exemple proposer des images de substitution à la place des images angoissantes ou négatives. Il avait remarqué que s'il dirigeait le rêve dans le sens d'une ascension par exemple, il se créait un effet dynamique de sublimation et s'il invitait le sujet à une descente, c'était plutôt des images dérangeantes qui apparaissaient.

B- LE RÊVE ÉVEILLÉ LIBRE

En 1970, son élève Georges Romey expérimente que, lors du rêve éveillé, la non-intervention de la part du thérapeute donne des résultats encore plus précis et plus spectaculaires que le rêve éveillé dirigé. Il choisit de laisser le patient s'exprimer librement. Pour lui l'inconscient a un objectif : le développement de l'individu et il apporte tout ce qu'il faut au moment approprié pour favoriser cette évolution.

Romey va mettre ainsi en avant le potentiel thérapeutique qui est possible avec cette technique qui permet de résoudre des problèmes et des blocages psychiques en déclenchant un processus de transformation grâce aux symboles.

Il y a une dynamique propre au R.E.L. (Rêve Éveillé Libre) qui va créer des changements et il n'y aura aucune interprétation à faire. C'est un processus complet en lui-même qui réunit les trois étapes de l'éprouvé (soit l'expérience) du perçu (soit la conscience) et du dit (soit la communication) permettant la guérison.

Une thérapie par le R.E.L. évoluera en quatre temps :

- Les premiers rêves vont permettre au patient de débloquent ses ressources intérieures, de découvrir et d'accéder à sa liberté intérieure.
- Puis il y aura la mise en place de la prise de conscience de ce monde où tout est possible avec l'acceptation et l'accueil de toute la fantaisie qui peut se manifester à travers les images envoyées par son inconscient.
- C'est seulement dans un troisième temps, quand le patient est prêt et que le climat de sécurité bienveillante est

installé, que vont être abordées les images personnelles qui font écho avec des peurs, des émotions refoulées ou des difficultés.

- Enfin dans la dernière série de rêves le patient vivra une transformation initiatique qui lui fera traverser les grands mythes de l'humanité.



Georges ROMÉY

Conclusion

En s'appuyant sur les fondamentaux de la psychologie humaniste, où l'inconscient est vécu comme une ressource et où, la qualité de la relation praticien-patient est redéfinie (entrer dans la subjectivité de son patient même s'il a des vécus non-ordinaires que d'autres approches qualifieraient de pathologiques), le transpersonnel donne une nouvelle orientation à la psychologie classique en mettant en avant que certains mal-être ne sont pas d'ordre émotionnel ou mental, mais d'ordre spirituel. En considérant les états modifiés de conscience (EMC) comme des états non pathologiques, mais créateurs d'ouverture, le transpersonnel a choisi de les étudier en collaboration avec les apports des neurosciences et d'en utiliser les potentiels thérapeutiques. Le rêve éveillé libre est l'un de ces EMC actuellement utilisé par le transpersonnel. Cet outil a fait ses preuves dans sa capacité à permettre à l'esprit de changer son mode de fonctionnement et d'aboutir à un réel mieux-être de la personne dans toutes ses dimensions.

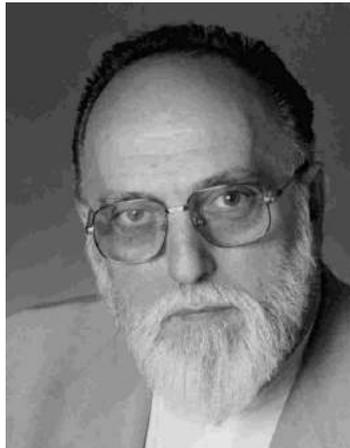
Depuis la fondation du mouvement Transpersonnel en 1969, beaucoup de voies se sont ouvertes au transpersonnel et, réciproquement, le transpersonnel s'est ouvert à beaucoup de nouveaux concepts. De même, bien avant les précurseurs

présentés dans ce fascicule, les prémisses du Transpersonnel existaient via notamment les nombreux mouvements spirituels.

Comme dit en introduction, le cadre de cet ouvrage n'est pas l'exhaustivité, mais plutôt de créer un point d'entrée dans cette approche peu connue du grand-public.

Que vous soyez intéressé par l'aspect historique ou ethnologique, méthodologique ou applicatif, conceptuel ou philosophique, une large bibliographie vous permettra d'aller plus loin.

A ce jour, c'est Marc-Alain Descamps [20] philosophe et psychologue français professeur de philosophie, de psychologie, psychanalyste et enseignant de yoga qui est le Président de l'association française du mouvement transpersonnel en France (AFT). Son site vous attend pour répondre à toutes les questions que vous pouvez vous poser et propose une formation complémentaire par correspondance.



Marc-Alain DESCAMPS

Annexes

Focus sur Carl Gustave JUNG

La vie de Jung, ses principes, ses découvertes ..

Nous avons fait le choix, en plus du paragraphe A du chapitre 3, de consacrer toute une annexe à Carl Gustav Jung, car beaucoup de ses concepts sont fondamentaux pour pouvoir intégrer la psychologie moderne et notamment l'approche Transpersonnelle. De plus ceux-ci - concepts et fondamentaux Jungien - ne sont pratiquement pas abordés actuellement dans les facultés françaises que ce soit en psychologie comme en philosophie.

Ce chapitre se comporte en deux parties principales :

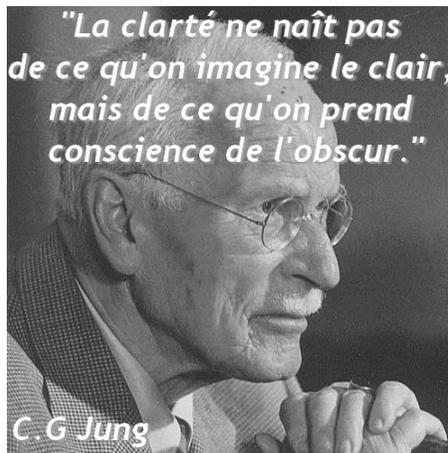
- une première dont l'objectif est une mise au point avec certains mots de vocabulaire commun entre Freud et Jung,
- puis la deuxième qui résumera dans les grandes lignes, un par un, les différents apports de Jung.

Il ne s'agira que d'une présentation générale, en effet, il est tout à fait impossible de synthétiser ne serait-ce que les cinquante ouvrages écrit par Jung lui-même ! La pensée de Jung dans sa diversité et sa modernité reste une proposition ouverte pour chacun.

A- LES DIVERGENCES PRINCIPALES ENTRE FREUD ET JUNG

Au tout début Freud et Jung ont collaboré ensemble, car ils étaient d'accord sur un point majeur : montrer l'influence de l'inconscient sur la vie psychique, celui-ci se manifestant à travers nos rêves, nos actes manqués, nos lapsus, etc. Mais de nombreuses divergences vont voir le jour...

Elles vont se manifester très rapidement, car Jung va émettre très vite des réserves sur la prédominance de la sexualité et des désirs refoulés base de la théorie de Freud. De plus, pour Jung, faire reposer toute la théorie psychanalytique sur le seul système culturel judéo-chrétien en le considérant comme universel est une erreur fondamentale. En effet, exclure tout autre système culturel ne peut pas permettre d'avoir une vision juste de la psyché humaine. Un système culturel est par définition un cadre en fonction duquel vont s'inscrire toutes les manières de vivre d'un individu, toutes ses références, valeurs, croyances, etc. Le thérapeute qui n'en tiendrait pas compte ne serait pas en capacité de pouvoir aborder ni accompagner ses patients dans certaines de leurs problématiques.



En parallèle, pour Freud, le goût pour l'irrationnel de Jung, son intérêt pour le monde invisible, le paranormal ou le spiritisme est une erreur. Si Jung y voit des manifestations de forces inconscientes, pour Freud ce n'est que du folklore.

Regardons de façon plus précise ces divergences au travers de différents concepts ou mots de vocabulaire :

■ L' inconscient

Selon Freud l'inconscient est le siège des pulsions innées, des désirs et des souvenirs refoulés; c'est la partie la plus archaïque de la psyché et elle est régie par le principe de plaisir. Le développement de la vie psychique serait conditionné et dépendrait uniquement du jeu des pulsions chez l'individu.

Voici la définition qu'en donne Jung: « L'inconscient n'est pas un monstre démoniaque, c'est un organisme naturel indifférent au point de vue moral, intellectuel, esthétique qui ne devient réellement dangereux que lorsque notre attitude consciente à son égard est désespérément fausse. » cf *L'homme à la découverte de son âme*. Pour Jung s'il existe bien dans l'inconscient un contenu individuel latent lié au vécu de la personne, celui-ci pouvant être nié ou refoulé, il existe aussi dans les profondeurs de la psyché un contenu commun à tous les êtres humains et qui n'a pas été élaboré à partir de leur expérience personnelle. C'est ce qu'il a appelé l'inconscient collectif. Un paragraphe spécial sera consacré à ce concept.

■ Les états modifiés de conscience

Jung s'est questionné très tôt sur les phénomènes dits occultes et son intérêt pour la parapsychologie s'est prolongé toute sa vie. En 1902, il y consacre sa thèse de médecine: « Psychopathologie des phénomènes dits occultes ». Dans ce travail il décrit et commente

des séances de spiritismes conduites par une de ses cousines qui était médium. Contrairement à Freud qui estimait que ces différents états ne constituaient que des sujets appartenant au folklore, Jung a toujours plaidé en faveur de la nécessité de faire des études objectives sur ce qui se passe lors de telles séances, qu'il s'agisse d'hypnose ou de spiritisme. Il a lui-même vécu un certain nombre d'expériences personnelles dès son enfance où il a expérimenté spontanément des états modifiés de conscience. Plus tard ceux-ci se reproduiront sous d'autres formes comme les conditions étonnantes d'écriture de son livre les sept sermons aux morts (phénomène qualifié d'écriture automatique en parapsychologie), des visions de la guerre avant que celle-ci ne soit déclarée ou des rêves qui le mettront par exemple lors d'une maladie sur le chemin du concept d'individuation. Comme plus tard le fera le transpersonnel, Jung considère les états modifiés de conscience non comme un phénomène pathologique, mais comme pouvant être des expériences spirituelles ou transcendantes.

■ La libido

Pour Freud la libido est l'énergie psychique du désir ou plus généralement l'énergie qui sous-tend tout mouvement ou comportement en rapport avec l'amour (amour entendu ici au sens large). Elle englobe nos désirs, nos envies, nos pulsions de vie et plus généralement toute notre activité sexuelle qu'elle soit concrète ou imaginaire. Le psychanalyste Carl Gustav Jung proposera quant à lui une autre définition moins centrée sur la sexualité et beaucoup plus large puisqu'il la présente comme l'énergie motrice des instincts de vie. Pour Jung, ce n'est pas la sexualité qui est le moteur du psychisme, mais l'énergie vitale indifférenciée. Celle-ci s'exprime tantôt par la poursuite du désir

sexuel, tantôt par la lutte de pouvoir, la création artistique, etc. L'énergie vitale comprend l'énergie physique et psychique. Elles peuvent se convertir l'une en l'autre comme en physique (à l'exemple de la force hydraulique qui produit de l'électricité celle-ci aboutissant à de la lumière ou de la chaleur elles-mêmes venant contribuer à l'accroissement des végétaux etc.)

■ Le complexe

Pour Freud un complexe est un certain volume d'énergie véhiculé vers un désir inconscient et il en existe un seul : le complexe d'Œdipe. C'est un stade inévitable de l'enfance et la personne névrosée sera celle qui n'a pas pu se défaire du complexe d'Œdipe.

Pour Jung un complexe est un système de structures autonomes et il en existe plusieurs. Il s'agit de conflits qui divisent le moi et interviennent tout au long de l'existence. Par exemple le complexe d'infériorité qui touchera une personne dont on ne s'est pas occupé à un moment donné de son existence. Le moi s'est structuré d'une certaine façon qui sera répétitive. Le complexe s'auto-alimente lui-même ce qui crée un mal-être permanent.

■ Le rêve

Comme Freud, Jung pense que le rêve est le canal idéal pour instaurer un dialogue avec l'inconscient et l'une de ses fonctions est bien d'exprimer nos refoulements notamment ceux liés à l'enfance. Dans ce cadre, les éléments du rêve seront bien examinés et à mettre en lien avec leur résonance actuelle par rapport au rêveur et à leurs valeurs au regard du passé. Le rêve permet d'aborder les questions de refoulements la facette : d'où je viens?. Mais pour Jung la fonction des rêves ne s'arrête pas là. Voici ce qu'il écrit : « En chacun de nous existe un autre être que nous ne connaissons pas. Il nous parle à travers le rêve et nous

fait savoir qu'il nous voit bien différent de ce nous croyons être » *Jung*. Ils ne sont pas uniquement en lien avec la réalisation ou non de nos désirs, mais peuvent aussi se référer au symbolisme, aux mythes, à l'histoire de l'humanité. Il y a un sens projectif à leurs existences qui va au-delà du rôle de compensation. Jung observe aussi un élan, une dynamique de construction qui demande à ce que l'interprétation des éléments du rêve soit vu sous un angle de métamorphose intérieure symbolisée par la quête : *où vais je ?* Les rêves nous révéleraient ainsi notre vie intérieure nous indiquant le chemin de notre réalisation profonde. En transpersonnel nous retrouvons cette notion fondamentale où ce qui anime tout être vivant est un désir de se développer et de se réaliser.



B- LES CONCEPTS ÉLABORÉS PAR JUNG

■ Le Complexe d' Electre

Le mythe d'Electre est emprunté à la mythologie grecque. Il a été abordé par trois grands tragédiens Achille, Sophocle et Euripide. De la même manière qu' Œdipe tue le père, Electre tue la mère. En total désaccord avec Freud, Jung estime qu'il ne peut pas y avoir d'analogie du comportement des deux sexes face à la structuration de leur sexualité. Ainsi contrairement au complexe d'Œdipe qui prend fin avec la castration du garçon par le père, celui d'Electre débute par la castration qui provoque la convoitise du père. Ce complexe est résolu à partir du moment où la fixation érotique sur le père est repoussé par le processus d'identification à la mère. Une résolution incomplète de ce complexe peut amener plus tard à un comportement névrotique.

Jung en rejoint ici le Transpersonnel dans le sens où derrière un même comportement, il pense qu'il peut y avoir des intentions totalement différentes.

■ Typologies

Jung a proposé un modèle, comportant seize types psychologiques, permettant de caractériser les différences de fonctionnements des individus selon leur manière d'aborder le monde, leurs priorités, la façon de trouver leur énergie ou ce qui les dynamisent. Chaque type génère donc des comportements, des capacités mentales et des interactions avec l'extérieur qui seront différents.

En premier, il y a la façon dont le sujet utilise et investit son énergie vitale (ou libido) :

- soit il l'investit sur lui-même et Jung parle d'introverti (I),
- soit il la projette sur l'extérieur et on parle d'extraverti (E).

Ensuite va intervenir son mode de perception :

- soit il est d'ordre irrationnel : la façon dont est recueillie l'information se fera au travers de deux possibilités :
 - la Sensation (irrationnel sensitif noté S dans la littérature psychologique).
 - l'iNtuition ou (irrationnel intuitif noté N)
- soit ce mode est d'ordre rationnel et l'information va être traitée :
 - par la pensée (rationnel objectif ou absolu noté T pour Thinking,) ou
 - par les sentiments (rationnel relatif ou subjectif noté F comme Feeling).

Pour appréhender le contenu d'une information, on associera un mode de perception (rationnel ou irrationnel) et une fonction de jugement (pensée ou sentiment, intuition ou sensation).

Ces processus (orientation de son énergie vitale et les quatre processus mentaux) doivent être compris à travers les relations qu'ils entretiennent les uns avec les autres. L'individu se construit ainsi une sorte de boussole psychologique dans sa relation à lui-même, aux autres et au monde. À tout instant ce schéma de construction peut être bouleversé par le biais d'une autre fonction spécifique : la fonction transcendante. L'objectif de cette typologie est d'aider le thérapeute à rentrer dans la subjectivité de son patient. Cette attitude du thérapeute centrée sur la personne va devenir un des points clés de la psychologie humaniste et du Transpersonnel.

■ L'inconscient collectif

Jung, du fait d'une prodigieuse capacité pour aborder et synthétiser des connaissances et des informations provenant de sources aussi diversifiées que l'anthropologie, l'alchimie, les

mythologies, les religions, la théologie, le taoïsme, etc. a pu apporter un éclairage nouveau dans de nombreux domaines, dont celui de l'inconscient. En associant cette connaissance aux nombreuses observations faites auprès de ses patients suisses, il s'est ainsi rendu compte que ceux-ci avaient des rêves qui correspondaient aux mythologies égyptienne et hindoue. De même, au cours de certains de ses voyages, il a pu constater, par exemple, que des Africains-touaregs faisaient des rêves analogues à ceux de la mythologie grecque. Pour Jung, il existe bien dans l'inconscient de chaque être humain un héritage commun avec des images psychiques au caractère universel. Cet inconscient qu'il a nommé inconscient collectif n'est jamais « malade », car il est indépendant du vécu et des expériences de chaque individu. Son mode d'expression se manifeste via les archétypes images archaïques et universelles. La conception de l'inconscient jungien est donc bien plus large et plus positive que celle de Freud qui le réduisait au dépôt de tout ce qui est inadmissible, immature ou bestial en l'être humain. Dans son ouvrage « *L'homme à la découverte de son âme* », Jung décrit la structure et le fonctionnement de l'inconscient. En ouvrant la psyché à des dimensions allant au-delà de la simple individualité, Jung initie la prise en compte d'expériences, où la personne peut être amenée à se relier à des étapes de l'histoire de l'humanité.

■ Les archétypes

C'est un concept que Jung n'a jamais cessé de faire évoluer tout au long de sa vie et de ses recherches, notifiant qu'il était impossible de l'envisager dans une seule définition juste essayer de le circonscrire. Selon Jung l'énergie vitale de l'inconscient collectif n'est pas indifférenciée ni homogène. Cette énergie s'accumulerait en noyaux dont les organisations sont autonomes

entre elles. Il a appelé ces accumulations des archétypes. Ils sont communs à tous les êtres humains et ont la propriété de donner des formes diverses à libido. Ce sont donc des potentialités psychiques formatives, des formes pensées préexistantes constituant des expressions de l'énergie de vie. Chaque archétype a une signification invariable qui déterminera toujours le même mode de manifestation, mais sans en déterminer la forme concrète finale.

Il y a autant d'archétypes que de situations récurrentes dans la vie. Quand survient une situation qui correspond à un archétype particulier, celui-ci, à la façon d'un instinct, pousse à sa réalisation. La résistance à son expression peut être à l'origine d'une névrose.

Un archétype en tant que tel n'est pas directement accessible à l'expérience. Mais ils sont à la source des mythes pouvant être répandus via les traditions, le langage, mais pouvant aussi surgir spontanément hors de toute influence extérieure. **Les archétypes sont toujours du domaine de l'inconscient et ne transparaissent qu'au travers des symboles.** Ceux-ci sont donc le langage des archétypes. Ils vont jouer le rôle de véhicule transformateur de l'énergie de la libido et permettre la circulation de l'énergie psychique liée à l'inconscient collectif jusqu'au moi individuel. Par les symboles nous pouvons donc contacter l'inconscient collectif et connaître son contenu (les archétypes). En étudiant les rêves, différents états modifiés de conscience les mythologies présentes sur tous les continents etc. Jung a mis en évidence les plus importants. Les mythes, les symboles, les états modifiés de conscience sont aussi considérés par le mouvement Transpersonnel comme l'expression de cette dimension universelle qui relie tous les êtres vivants.

■ Animus-anima

Nous possédons tous dans notre psyché ces deux archétypes qui sont des potentialités à accomplir. Au départ ces potentiels respectifs se manifesteront dans la vie de chacun par une projection sur les hommes ou les femmes importants que l'on rencontrera: ou son père, son frère, son conjoint, son amant ou sa mère, sa sœur, sa conjointe, son amante.

L'anima est la part féminine de l'homme son potentiel de douceur, de réceptivité, d'accueil, de créativité, mais aussi par exemple le sens de l'esthétique. C'est la femme intérieure que porte tout homme en lui. L'anima d'un homme ne correspond pas forcément à l'image de sa mère, elle ne représente pas une image concrète de femme. Elle englobe ici l'essence de toute féminité, la capacité qu'il a de reproduire une image venue de l'inconscient collectif.

L'animus est la composante masculine inconsciente de la femme. On peut également rencontrer cet archétype sous la dénomination d'homme intérieur. C'est la capacité par exemple de généraliser, de manipuler l'abstraction ou de synthétiser, mais aussi celle de prendre des initiatives, d'avoir de l'audace ou un côté directif voir d'être conquérant. L'intégration de son animus doit permettre à la femme de savoir ce qu'elle veut réaliser, il lui apporte l'autonomie et la force d'action.

■ Les symboles

Jung différencie bien le symbole du signe. Le symbole a pour fonction de relier deux éléments à priori incompatibles voir contradictoires. C'est un agent thérapeutique qui nous aide à concilier les opposés. Le symbole porte un sens plus large que le signe qui est simplement une représentation d'une chose réelle. Le symbole lui exprime un fait psychique qu'on ne peut formuler plus exactement.

■ Le processus d'individuation

Jung considère que la prise de conscience de la totalité inconsciente de notre être est le but de l'existence humaine. C'est ce qu'il définit sous le terme : la réalisation du Soi. La totalité d'un individu et de son psychisme est bien plus grande que ce dont il peut avoir comme conscience de lui-même. C'est un processus naturel d'évolution passant par des transformations intérieures qu'il a appelé processus d'individuation. Ce processus s'étend sur des dizaines d'années et peut s'effectuer en dehors de toute cure analytique. Être individué signifie être réconcilié avec tous les aspects de sa personnalité qu'on avait jusqu'alors négligés, niés ou refoulés. La majorité des êtres humains n'éprouvent pas ce besoin d'individuation et ignorent leurs potentiels. Ils ne différencient pas la part du moi croyant agir volontairement de leur partie inconsciente qui les manipule et limite leur libre arbitre. Ces personnes restent identifiées à « leur persona »(masque qui crée l'illusion d'être un individu libre de ses choix) à leur rôle extérieur, à leur position sociale. L'individuation libère le Soi des fausses enveloppes de la persona.

Ce processus peut se modéliser en quatre étapes fondamentales.

1. Première étape, c'est un mal-être, une insatisfaction : le bonheur social acquis ne nous remplit pas de joie comme il le devrait, un problème de santé ou le sentiment que quelque chose est incomplet en nous, qui va pousser l'individu à partir en recherche.
2. Dans la deuxième étape, la personne va à la rencontre de son ombre. Il s'agit de la part primitive, incontrôlable, voire animale, qui existe en tout être humain. Tant que nous ne l'acceptons pas nous avons tendance à

l'externaliser et à la projeter sur l'autre. Il s'agit des aspects de nous-mêmes que nous considérons comme néfastes, mauvais, honteux. Cette confrontation avec l'ombre constitue souvent la première partie du travail analytique. Il va s'agir de déconstruire des croyances pour s'ouvrir à des réalités plus vastes : « non l'autre n'est pas le méchant et je ne suis pas le gentil » cela va exiger par exemple d'abandonner certains idéaux, de lâcher des attentes ou des certitudes, etc. Il va falloir aller vers une acceptation pleine et entière de l'autre, du monde, mais aussi de soi et de son potentiel.

3. La troisième étape est la rencontre avec son animus ou son anima selon si l'on est une femme ou un homme. Intégrer sa part opposée pour cesser d'aller la chercher à l'extérieur et sortir du rêve de complémentarité extérieure afin que l'autre ne soit plus l'objet de nos pulsions.
4. Dernière étape, c'est la rencontre avec l'archétype lumière une expérience transcendante et libératrice: l'expérience du Soi. Le moi ne se perçoit plus comme autonome et isolé, il ne se perçoit pas non plus comme opposé ni soumis au Soi mais comme adjoint au Soi (Cf C.G.Jung *L'homme à la découverte de son âme*).

Le Soi est la fonction qui unit et transforme tous les éléments opposés. Pour l'atteindre, il faut d'abord accepter ce qui dans notre nature est jugé comme inférieur, irrationnel ou chaotique.

« Nous créons en quelque sorte le Soi par la prise de conscience de contenus inconscients en même temps que nous avons la révélation d'un être qui préexistait au moi qui était son créateur et son intégralité » C. G. Jung *Les racines de la conscience* p.287

« Il ne s'agit pas d'atteindre la perfection, mais la totalité », le Soi est un Archétype.

À travers cette description du processus d'individuation, Jung présente un besoin d'évolution de l'être humain, où ses quatre dimensions : physique, émotionnelle, mentale, et spirituelle, sont à prendre en compte et demandent à être mise en cohérence pour pouvoir être unifiées.

■ Le fripon Divin

Sur ce sujet, Jung a écrit un ouvrage en collaboration avec l'anthropologue Paul Radin spécialiste de la culture amérindienne. Il est intitulé : « Le fripon divin, le mythe indien.»

Pour Jung il existe en chaque être humain une part d'énergie de vie qui continue de s'exprimer à l'image du fonctionnement d'un enfant. C'est une constante humaine que l'on retrouve exprimée de différentes façons à travers les époques, les cultures et sur tous les continents(par exemple dans les contes et légendes à travers les lutins, les gnomes etc.). Cette part de soi peut prendre différents aspects. Selon notre histoire, le vécu de la petite enfance il y aura d'abord l'enfant blessé. C'est celui qui, en nous, a gardé en mémoire toutes les injustices dont il a été victime, toutes les incohérences dont il a été témoin, toutes les situations où il a été en insécurité, avec les colères ou les chagrins non exprimés, les sentiments d'impuissance refoulés, etc. Il y a donc en nous, présent dans notre inconscient, un enfant qui est resté figé dans sa souffrance. Celle-ci se réactive à chaque fois qu'un événement de la vie d'adulte, donc du présent, vient faire écho à la situation stressante du passé. La souffrance de l'enfant passe au premier plan et l'individu se met à réagir de façon disproportionnée et totalement inadaptée au contexte. La personne se sent dépassée, sans ressource ou alors rentre dans une

colère irrationnelle «elle n'est plus elle-même». Cet enfant intérieur peut aussi s'entendre comme la partie de nous qui ressent et réagit. Elle règne sur nos émotions. Or nos émotions l'emportent sur la logique et la raison. Ceci est d'autant plus fort si elles sont inconscientes.



Si l'enfant intérieur peut être renié et étouffé un certain temps, il resurgira au moment où on ne l'attend pas et va entraîner la personne dans des comportements inadaptés, voir choquer l'entourage et de ce fait se saboter.

En parallèle à cette facette de l'enfant blessé, il y a aussi l'élan vital et joyeux de l'enfant créateur. Cela fait référence à cette partie de nous qui a gardé la capacité de s'émerveiller et de s'étonner de tout. L'enfant naturellement sait être dans l'instant présent tout comme il sait se faire plaisir. En le recontactant, la

personne peut retrouver cette aptitude. C'est aussi en nous le besoin de se développer, de croître et de s'exprimer.

Jung a également mis en avant une troisième facette à cette énergie de vie symbolisée par l'enfant intérieur, c'est celle qu'il a appelé le fripon ou le farceur (On le retrouve également sous l'appellation du triscker). C'est l'enfant dionysiaque qui remet en cause les structures anciennes et s'en moque, les détruit et les renouvelle dans une dérision et une autodérision relativement déstabilisante. C'est l'enfant indiscipliné, frondeur, moqueur et doué d'une énergie débordante.

L'enfant intérieur n'est pas un enfant idéal, mais l'accepter et l'intégrer est une étape essentielle dans la conquête de son individualité.

■ Les synchronicités

C'est avec le prix Nobel de physique Wolfgang Pauli que Jung a élaboré ce concept de synchronicité. En 1952, ils rédigeront ensemble un livre sur ce sujet "*Synchronicités comme principes de connexions acausales*" :

« Une synchronicité est une coïncidence simultanée et significative dans l'espace-temps entre des faits intérieurs et des faits extérieurs . »

Ils ne sont pas la cause l'un de l'autre, mais liés par une parenté de sens pour celui qui l'expérimente avec pour conséquence un éclairage tout à fait nouveau sur une problématique ou une prise de conscience transformatrice sur son vécu. Elle est mise en évidence par une accumulation de faits qui défie le hasard.

L'exemple le plus classique qui est cité est celui du cas d'une patiente de Jung qui ne progressait plus dans sa thérapie. :

*« Une jeune patiente eut à un moment décisif du traitement un rêve dans lequel elle recevait en cadeau un scarabée doré. Pendant qu'elle me rapportait le rêve, j'étais assis le dos à la fenêtre fermée. Tout à coup, j'entendis derrière moi un bruit, comme si l'on frappait légèrement à la fenêtre. Je me retournais et vis qu'un insecte, en volant, heurtait la fenêtre à l'extérieur. J'ouvris la fenêtre et capturai l'insecte au vol. Il offrait la plus étroite analogie que l'on puisse trouver à notre latitude avec le scarabée doré. C'était un hanneton scarabéide, *Cetonia aurata*, 'le hanneton des rosiers commun', qui s'était manifestement amené, contre toutes ses habitudes, à pénétrer dans une pièce obscure juste à ce moment. Je dois dire tout de suite qu'un tel cas ne s'est jamais produit pour moi, ni avant ni après, de même que le rêve de ma patiente est demeuré unique dans mon expérience. »*

Cet exemple présente tous les critères de la synchronicité telle que l'entend Jung :

- le côté acausal : en effet le lien entre les événements est transversal il se fait par le sens et n'est pas explicable autrement.
- le fort impact émotionnel qui donne l'impression d'être interpellé par l'inconscient.
- elle correspond à une transformation de la personne et présente une riche valeur symbolique.
- elle se produit quand la personne est dans une situation de choix transitoire ou face à une impasse importante à résoudre. Elle propose une issue et montre un autre chemin.

Remarque : Jung a toujours recherché la collaboration avec des scientifiques ou des chercheurs d'autres disciplines. De même en Transpersonnel l'apport des neuro-sciences est un élément important.

Le concept de Synchronicité présuppose que l'Univers est régi par un principe d'Unité que Jung appelle Unus Mundus. Du fait de cette unité, par le biais de notre inconscient, nous sommes amenés à dialoguer avec l'Univers qui nous entoure. L'inconscient suscite des coïncidences qui nous révèlent qui nous sommes et font écho à nos questions les plus intimes.

■ L'Unus Mundus

Le monde est un. Cette conception d'unité de l'Univers est présente dans de nombreuses cultures et peut être observée très loin dans le temps. Citons différents exemples :

- Le Tao ou l'homme est présenté comme le microcosme et l'Univers le macrocosme les deux formant un Tout, ce Tout étant lui-même le Sens le Tao.
- Hippocrate : Un seul souffle, un seul flux réunit tout, éprouve tout comme un ensemble. Tout a un rapport avec la Totalité...la nature est une : être et non-être.
- Au 15^{eme} et 16^{eme} siècle dans les divers écrits des alchimistes tels que Paracelse, Pic de la Mirandole ou Gérard Dorn on retrouve cette conception unitaire de l'univers et le terme d'Unus Mundus.

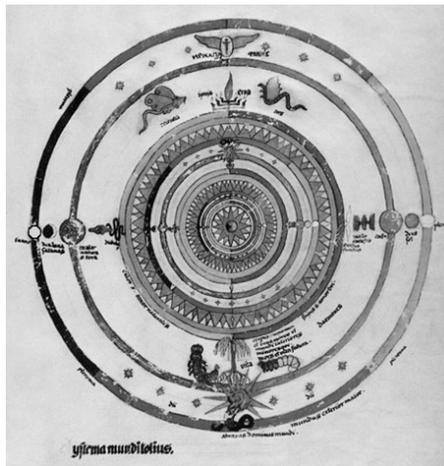
Les concepts d'Archétypes et de synchronicités renvoient au principe de l'Unus Mundus et à cette notion d'une réalité unifiée sous-jacente de laquelle tout émerge et à laquelle tout retourne. Le besoin de l'être humain, à un moment donné de sa vie, de dépasser son Ego, d'aller au-delà de sa personnalité, pour

atteindre sa dimension transpersonnelle et accéder à ce « Plus Grand que moi » peut être à la source d'un certain type de problématiques et de mal-être quand il ne peut être satisfait. Ce sera la base de la démarche des thérapeutes transpersonnels d'accompagner leurs patients pour qu'ils puissent résoudre leurs questions d'ordre métaphysique- spirituel.

■ Le mandala comme outil thérapeutique

Il ne s'agit pas à proprement parler d'un concept Jungien, toutefois, ne pas évoquer le mandala dans l'approche Transpersonnelle de Jung est impossible.

Jung découvrit que le mandala est un puissant support de croissance et de transformation, un symbole de la totalité. Jung considérait les mandalas créés spontanément en rêves ou en état de veille comme des tentatives inconscientes de guérir notre être intérieur, de mettre de l'ordre dans notre psyché. Jung peignit son premier mandala en 1916, le mandala du *Systema munditotius*, après trois longues années de questionnements :



Afin de ne pas négliger cet aspect "mandalas thérapeutiques", un tiré à part d'un article sur ce thème suit ce chapitre.

C- CONCLUSION

La démarche de Jung a été très spécifique. Pour mettre au point les différents concepts de la psychologie des profondeurs, il s'est appuyé sur l'exploration de son monde intérieur au travers de son vécu tout en étant très réceptif et très ouvert à ce que pouvaient lui transmettre ses patients. Il s'est également appuyé sur ses recherches à travers d'autres disciplines, ou d'autres cultures, n'hésitant pas à aller à la rencontre d'autres traditions sur d'autres continents, intégrant la compréhension de leurs pratiques et donnant ainsi une dimension holistique à son approche.

Tout au long de sa vie Jung n'a pas cessé de correspondre et de rédiger des ouvrages en collaboration avec ses assistants ou d'autres personnalités spécialistes dans des disciplines autres que la psychologie ou la psychiatrie. Il y a ainsi plus d'une cinquantaine d'ouvrages disponibles. La pensée de Jung dans sa diversité et sa modernité est une proposition pour se mettre à l'écoute de notre inconscient et apprendre à se relier à une dimension de notre être profond source de vie et de créativité. Dans notre société en crise, la nécessité de retrouver ce qui donne du sens à notre vie est en train de devenir une clé. La démarche de Jung, qui n'a jamais opposé matérialité et spiritualité, se présente comme une ressource exactement adaptée aux besoins actuels de l'humanité. Le mouvement Transpersonnel a été profondément inspiré par tous les apports de Jung.

Annexes

Focus sur les MANDALAS

Le mandala comme outil thérapeutique : selon Jung...

Ce chapitre est issu de la publication du mouvement Ethérapie : "Thérapies Quantiques". Ce tiré à part est donc, au départ, un article indépendant de l'ouvrage "Le Transpersonnel".

LE MANDALA COMME OUTIL DE CONNEXION À L'ÂME

Le mandala est un puissant outil de recentrage et de connexion à son intériorité profonde. Il nous a semblé intéressant de remettre en perspective cet outil dans son contexte de création.

L'histoire

Carl Gustav Jung est né en 1875 en Suisse. Il passa son enfance dans un cadre rural, en rapport direct avec la nature, et reçut une éducation religieuse. Assez jeune, à travers des réflexions et des rêves éveillés, il aura la vision introspective qu'il possède une double personnalité : ce qu'il nomme son numéro 1 est celle qui le pousse à devenir un homme parfaitement intégré socialement

alors que l'autre, son numéro 2, le rattache à l'unité du monde et à ses plus profonds secrets. Rapidement, ces expériences métaphysiques et l'incompréhension qu'il rencontre l'amènent à comprendre qu'il est nécessaire d'entrer dans le moule social, de rester dans le domaine connu de tous. Peu à peu la personnalité numéro 1 de Jung s'impose au détriment de son numéro 2.

En 1900 Jung quitte Bâle pour aller travailler dans un hôpital psychiatrique à Zurich. Rapidement il s'intéresse aux travaux de Breuer, Freud, Pierre Janet, etc..., rencontre Freud en 1906 et s'associe à ses travaux malgré une certaine réticence pour la théorie sexuelle freudienne. L'amitié entre les deux hommes dure jusqu'en 1913, date à laquelle la rupture se produit, laissant Jung seul et rejeté de la communauté psychanalytique.

Le début du processus

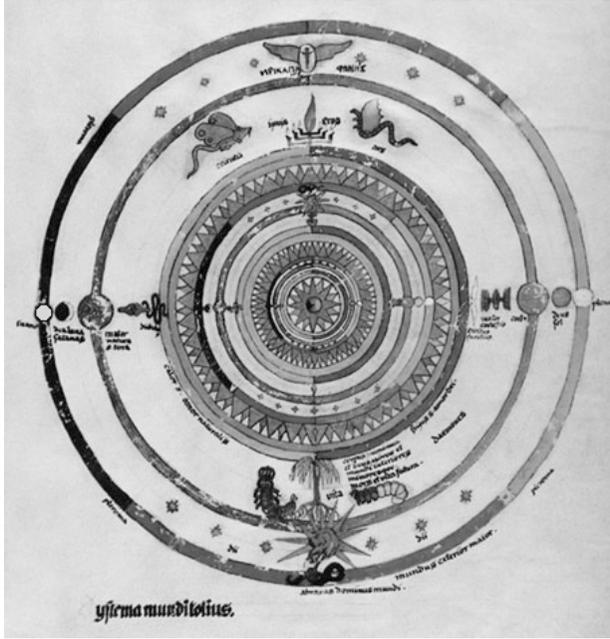
Un processus possédant sa propre logique interne commence en Jung. Il doit complètement comprendre ce dont il fait l'expérience. La solitude et l'errance psychique de Jung durent cinq ans, de 1913 à 1918. **Ce qui l'aide beaucoup à sortir de l'obscurité dans laquelle il est, sont les mandalas qu'il dessine entre 1916 et 1918.** Jung dessine spontanément les mandalas, avant même d'en comprendre la signification. Cela lui permet d'observer les transformations psychiques qui s'opèrent en lui.

Pour lui, le mandala est le symbole de l'Âme. Voici ce qu'il en dit :

"Je savais que j'avais atteint, avec le mandala, l'expression du Soi, la découverte ultime à laquelle il me serait donné de parvenir." *C.G.Jung*

Après trois années de questionnements, d'une très longue nuit personnelle, il peint son premier mandala en 1916 : "Systema

munditotuis". Le Mandala du Systema Munditotius ou Système du monde entier, représente la cosmologie des Septem sermones ad mortuos (Sept sermons aux morts) :



Qu'est-ce qu'un mandala ?

Le mot "mandala" désigne une image organisée autour d'un point central (terme sanskrit signifiant cercle au sens large). Cette expression symbolique du psychisme humain existe depuis des siècles, notamment sous forme de rosaces dans les temples ou les cathédrales. Actuellement le rituel de mandala le plus connu en Europe est celui des Tibétains autour de l'éphémère Kalâchakra.

En tant qu'outil thérapeutique, le mandala permet de rétablir l'ordre psychique quand il a disparu, puis de l'entretenir. On lui reconnaît la capacité de réharmoniser l'affectif et de stabiliser le mental. C'est ce que l'on nomme couramment le centrage. C'est donc un excellent outil pour les hypersensoriels et tous ceux qui traversent une tempête émotionnelle, voire existentielle.

Pratique du Mandala

Voyons la pratique de base :

- Préparer ses crayons ou feutres de couleur. (12 au minimum et de bonnes qualités).
- Choisir un dessin de mandala qui vous inspire.
- S'installer dans un coin tranquille.
- Dessiner calmement et sans précipitation ; il n'est pas obligatoire de finir le mandala en une fois.

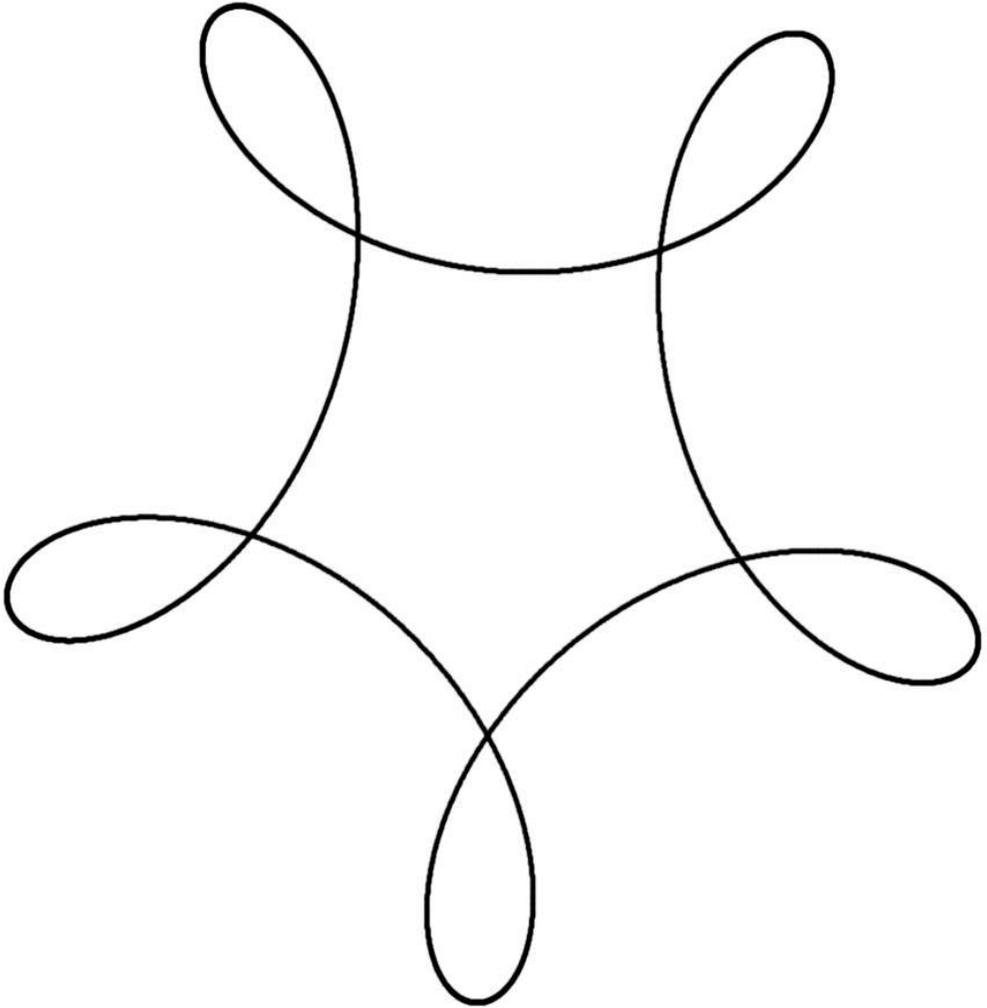
Le temps pour faire un mandala peut varier de 15 minutes à plusieurs heures suivant la complexité initiale du dessin et votre inspiration.

Il est possible de créer soi-même ses mandalas en respectant la notion de centre.

Pour terminer, rappelons que le mandala "à colorier" est aussi une excellente pratique spirituelle et/ou émotionnelle. Le mandala est en effet l'expression d'un concept cosmologique que l'on traduit artistiquement sous des aspects variés. Qu'il soit construit pour des fins provisoires en sables colorés ou bien d'une manière durable dans un monument architectural comme c'est le cas des rosaces de nos églises, le mandala est caractérisé par une forme géométrique structurée autour d'un centre. Il matérialise la projection des règles cosmiques, dessiner dedans c'est donc utiliser son libre arbitre tout en respectant les lois universelles (ou divines).

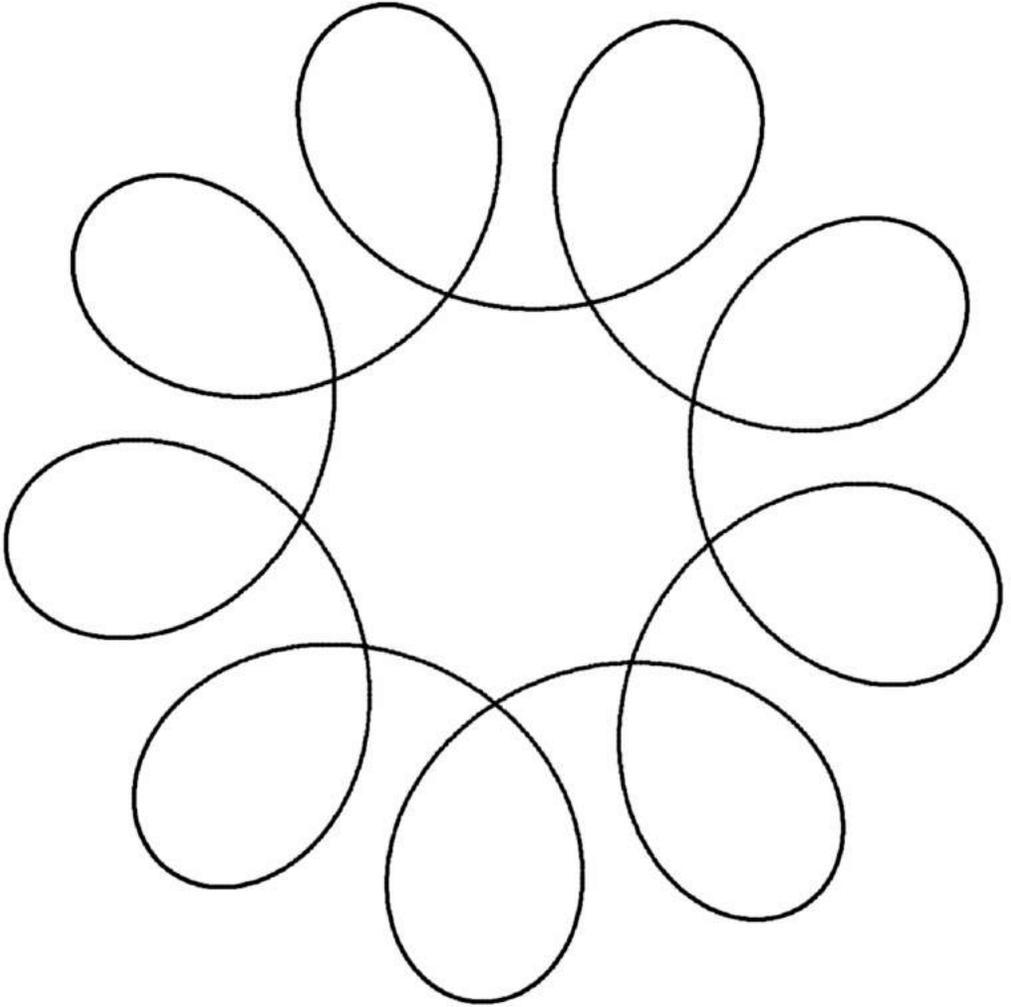
Colorier un mandala par mois au minimum, un par semaine en temps de stress, est donc un outil efficace, simple et qui ne dépend que de nous.

Voici, à titre d'exemple, des mandalas simples à colorier faits à l'aide d'un spirographe :



Ce premier mandala peut paraître trop simple, mais il faut savoir que, dans les contours imposés, il est toujours possible de créer de nouveaux motifs par le jeu des couleurs.

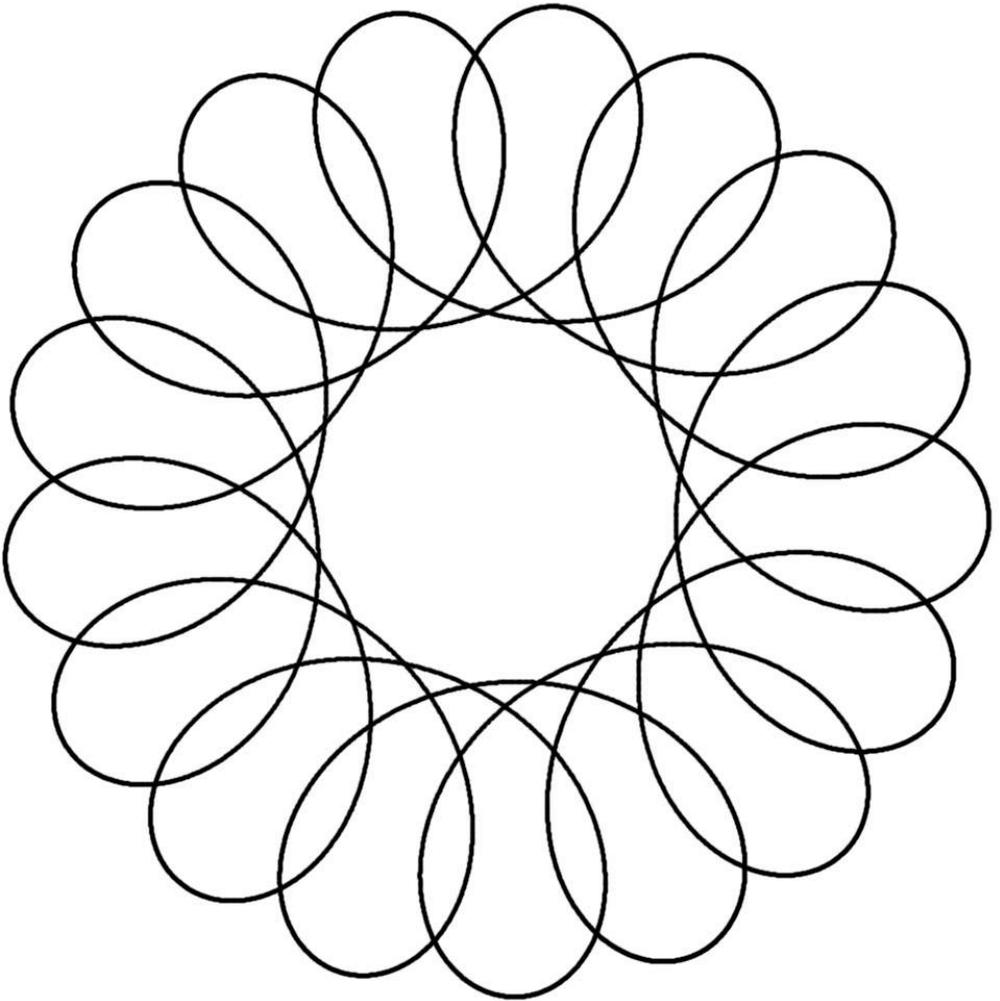
Voici un deuxième mandala que vous pourrez colorier soit directement sur le livre soit en en faisant une photocopie.



Notons que l'on peut colorier le mandala :

- soit du bord vers le centre,
- soit du centre vers le bord,
- soit sans contrainte particulière.

Suivre son intuition est la base bien sûr, mais il peut être intéressant, sur un même mandala, de s'essayer aux trois variantes. Ainsi, on dit souvent que si l'on est dispersé, énervé, tendu, il est préférable de colorier du bord vers le centre, et que, si on se sent triste, fatigué ou dépressif, il est préférable de dessiner du centre vers le bord. Le plus important est bien sûr de se sentir mieux après.



Retour au processus

Comme dit plus haut, Jung peignit son premier mandala en 1916, le mandala du Systema munditotius : *"Il s'agit du premier mandala que j'ai construit, totalement inconscient de ce qu'il signifiait."* nous dit-il.

Puis Jung commença à explorer plus profondément la signification des mandalas. Il en créait un chaque matin qu'il considérait comme correspondant à sa *"situation intérieure du moment"*. Il écrit : *"Grâce à ces dessins, je pouvais observer ma transformation psychique jour après jour... Ce n'est que progressivement que j'ai pu découvrir ce qu'est réellement le mandala : 'Formation, transformation, éternelle recréation de l'Esprit éternel'. Et cela, c'est le Soi, la totalité de la personnalité, qui, si tout va bien, est harmonieux, mais qui ne tolère aucune auto-illusion."*

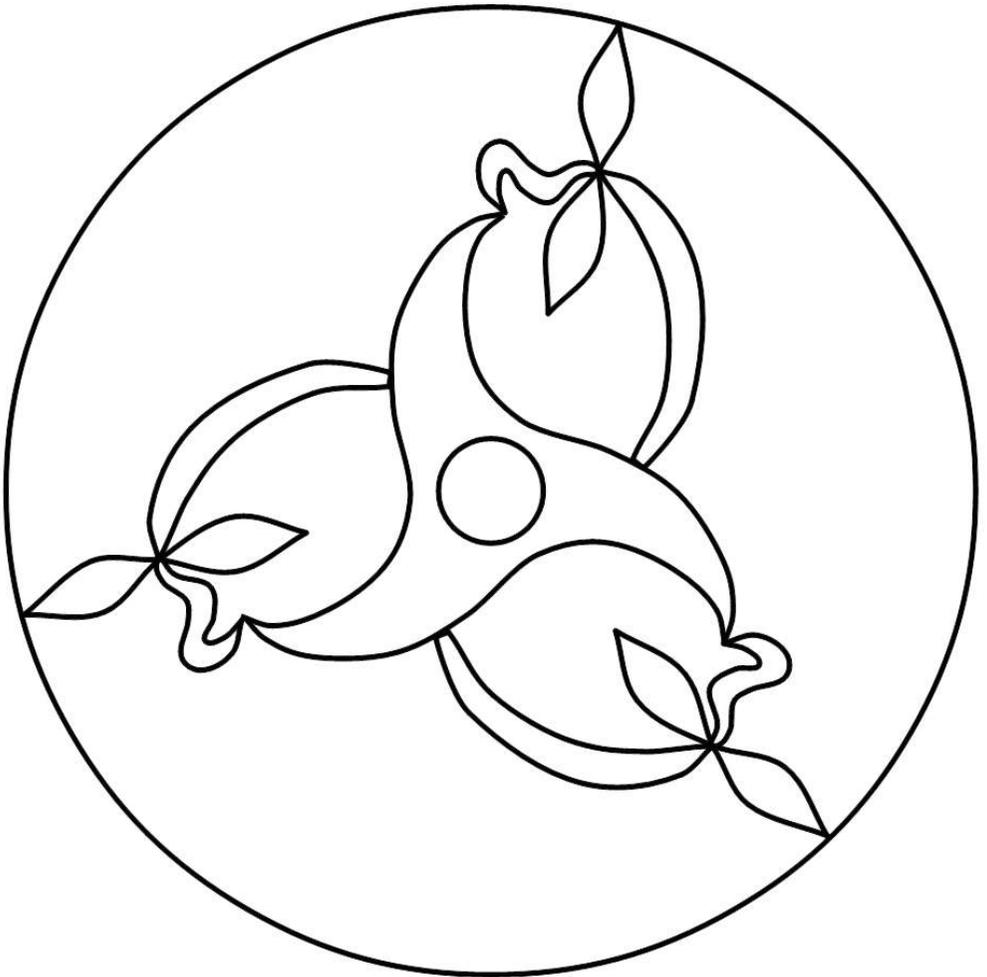
Au début, Jung ne comprenait donc pas le sens des mandalas, mais il avait *"le net sentiment qu'il s'agissait de quelque chose de central."* Il continua d'étudier le mandala dans toutes les cultures, et arriva à la conclusion qu'il s'agissait effectivement d'**une forme archétypale universelle**. Considérant le mandala comme une représentation du Soi et du monde, Jung s'en servit pour explorer son propre psychisme. *"Il devint de plus en plus évident pour moi que le mandala est le centre. C'est le modèle de toutes les voies. C'est la voie qui mène au centre, à l'individuation."*

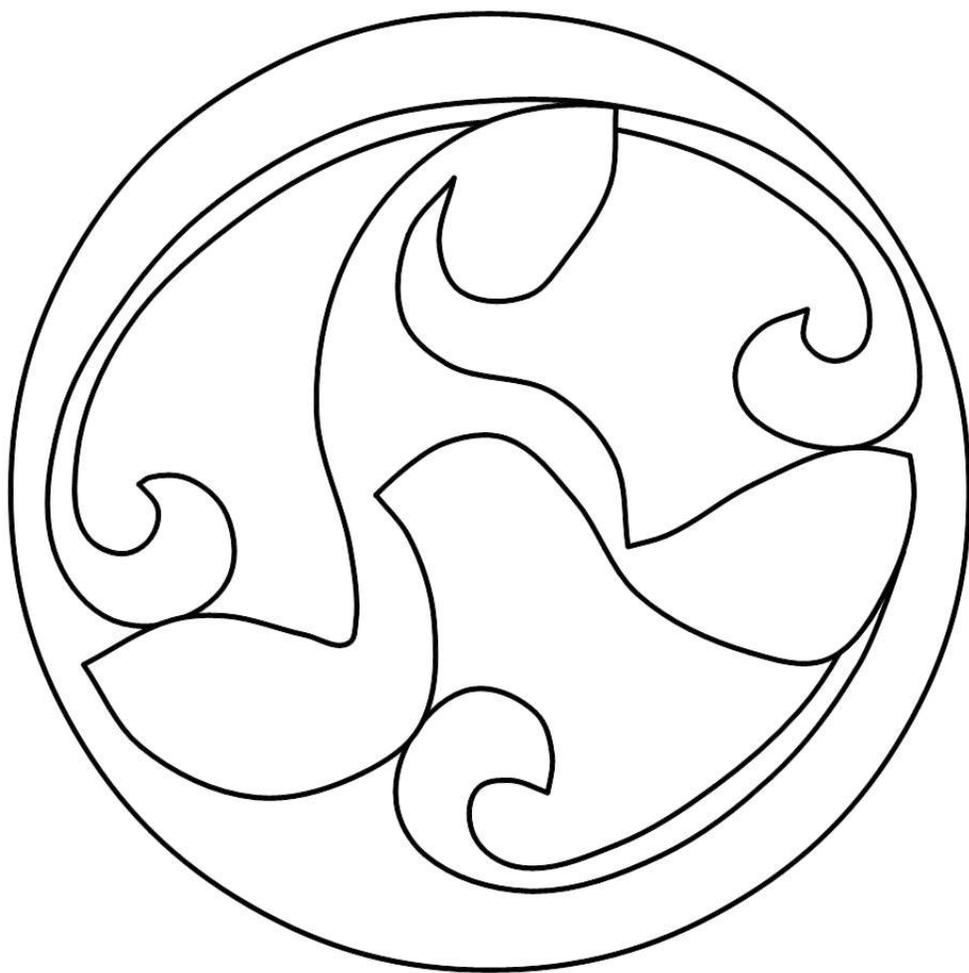
Nous finirons par une nouvelle citation de Jung :

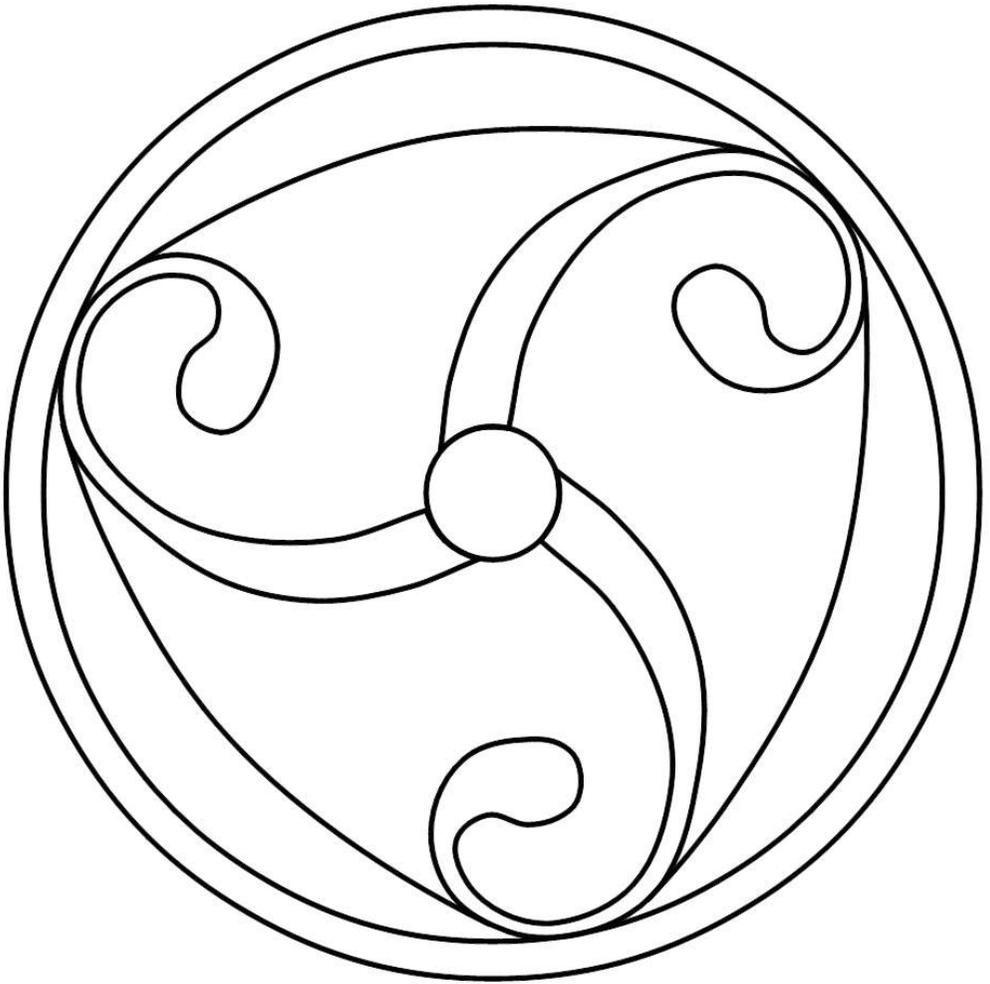
"L'énergie du point central se manifeste dans la compulsion et le besoin quasiment irrésistible de devenir ce que l'on Est." C.G. Jung

En guise de conclusion

Le mandala se pratique plus qu'il ne s'étudie. Nous finirons donc cet exposé sur le mandala en temps qu'outil thérapeutique transpersonnel tout simplement en vous proposant de nouveaux mandalas à colorier plus Celtiques :







Références bibliographiques

[1] Le mot *überpersönlich* - traduit par transpersonnel - fut employé pour la première fois par Carl Jung en 1917 dans un discours retranscrit dans un article intitulé : « L'inconscient Personnel et Collectif (ou Transpersonnel) ».

[2] Emmanuel MOUNIER, *Le Personnalisme*, PUF 1949, Que sais-je ? n°395, p.89

« La personne est donc, en définitive, mouvement vers un transpersonnel, qu'annoncent à la fois l'expérience de la communion et celle de la valorisation. ... »

[3] Dr Roberto ASSAGIOLI, *Psychosynthèse*, Epi éditeurs, 1965, p. 48

[4] Émile DURKHEIM, *Les Formes élémentaires de la vie religieuse*, (1912), Le Livre de Poche, 1991, p. 103-104.

[5] Carl-Gustav JUNG, *Les 7 sermons aux morts*, Éditions Herne 2006, 147p.

[6] Carl-Gustav JUNG, *Le livre rouge*, Éditions Iconoclaste 2011, 372p.

[7] Carl-Gustav JUNG, *Ma vie - souvenirs, rêves et pensées*, Éditions Gallimard 1966, "Folio" 1991

[8] Richard WILHELM, *Yi king : Le Livre des transformations*, Éditions Médecis 1994, 804p

[9] Carl-Gustav JUNG, *La synchronicité, principe de relations acausales (1952)*,

In Jung « Collected Works of C. G. Jung », Vol.8. 2nd. Ed., Princeton University Press, 1972. 588 p. (p. 417-519), (§816-958),

In Jung, « Synchronicité et Paracelsia », Paris, Albin Michel, 1988, (p.21-119)

Dans Pauli (Wolfgang) et Jung (C. G.), « Correspondance (1932 - 1958) », Éditions Albin Michel 2000

[10] Antoine BIOY et Anne MAQUET, *Se former à la relation d'aide : Concepts, méthodes, applications*, Éditions Dunod 2007, 199p, p.21 :

« Alors je vois que les membres de l'espèce humaine comme les membres des autres espèces comme essentiellement constructif dans leur nature fondamentale, mais endommagés par leurs expériences »

[11] Geneviève ODIER, *Carl Rogers : Être vraiment soi-même. L'Approche Centrée sur la Personne*, p. 132, Éditions Eyrolles 2012, 203p

Nb : L'approche Rogerienne, et les ouvrages de Carl Rogers, demandent au préalable une immersion expérientielle. Avec Geneviève Odier, la découverte des fondements de cette thérapie est accessible à tous, et inspire même.

[12] La pyramide des besoins de Maslow schématise une théorie élaborée à partir des observations réalisées dans les années 1940 par le psychologue Abraham Maslow sur la motivation. L'article où Maslow expose sa théorie de la motivation, *A Theory of Human Motivation*, est paru en 1943. Il ne représente pas cette hiérarchie sous la forme d'une pyramide, mais cette représentation s'est imposée dans le domaine de la psychologie du travail, pour sa commodité. Maslow parle, quant à lui, de hiérarchie, et il en a une vision dynamique.

Cette hiérarchisation est exposée dans *Motivation and Personality* (1954, réédité 1970). Traduction française : *Devenir le meilleur de soi-même : besoins fondamentaux, motivation et personnalité*, Éditions Eyrolles, collection "Éditions d'Organisation", 2008, 383p.

[13] « Le bon en lui » est évoqué dans *Haptonomie Science de l'Affectivité : Redécouvrir l'Humain* de Frans VELDMAN (1989 p45). 9e édition. en 2007 aux éditions Presses Universitaires de France (PUF), 590p

[14] L'expression « sentiment océanique » paraît dans une lettre de Romain Rolland à Sigmund Freud du 5 décembre 1927. On peut la lire dans : *Un beau visage à tous sens. Choix de lettres de Romain Rolland (1866-1944)*, Paris, Albin Michel, 1967, p. 264-266. En voici un extrait :

« Mais j'aurais aimé à vous voir faire l'analyse du sentiment religieux spontané ou, plus exactement, de la sensation religieuse qui est (...) le fait simple et direct de la sensation de l'éternel (qui peut très bien n'être pas éternel, mais simplement sans bornes perceptibles, et comme océanique). »

[15] Sigmund FREUD, *Introduction à la psychanalyse*, chap. 14, Éditions Payot 2004, 576p

Sigmund FREUD, *Œuvres complètes, psychanalyse, volume 4 : L'Interprétation du rêve 1899-1900*, PUF 2003, 759p

[16] « La clé des songes », *Papyrus Chesler Becitty III*, époque Ramesside, moyen empire, oniromancie en Egypte antique.

The British Museum : *The Dream Book*, from Deir el-Medina, Egypt, 19th Dynasty, around 1275 BC

« Le dieu a créé les rêves pour indiquer la route au dormeur dont les yeux sont dans l'obscurité. » Papyrus Insinger

La clé des songes avait la structure suivante :

Si un homme se voit en rêve en train de ...,
c'est bon/mauvais signe,
et cela, signifie que...

[17] PLATON, Livre IV, *La République*, § *Pour des rêves sains*, traduction d'Emile Chambry, Editions Belles-Lettres, 1948.

[18] Marc-Alain DESCAMPS, *Les Rêves, les comprendre et les diriger*, Editions Dangles, 2006

Stephen LABERGE, Ph.D. and Howard RHEINGOLD, *Exploring the World of Lucid Dreaming*, Publisher Ballantine Books 1997, 292p

[19] Eugène CASLANT, *Méthode de développement des facultés supranormales*, Éditions Le Temps Présent 2010, 86p

ou, en format numérique kindle, *Facultés Supra-Normales, Clé Développement*, NewLife Editor 2012, 68p

[20] Marc Alain DESCAMPS, *Les thérapies transpersonnelles*, Éditions Bernet-Danilo 1999, 64p

Marc-Alain DESCAMPS, Lucien ALFILLE, Basarab NICOLESCU, *Qu'est-ce que le transpersonnel ?*, Éditions Trismegiste 1991, 110p

AFT, Association Française du Transpersonnel, 18 rue Berthollet Paris, www.europsy.org/aft

Institut de psychologie transpersonnelle, AFTR, 18 rue Berthollet Paris

Bibliographie complémentaire

Assagioli, Roberto. *Le développement transpersonnel*. Éditions Desclée de Brouwer, 1988

Assagioli, Roberto. *Psychosynthèse principes et techniques*. Éditions Desclée de Brouwer, 1990

Dahlke, Rüdiger. **Jehl**, Marie Béatrice. *Mandalas comment retrouver le divin en soi*. Éditions Dangles

Desoille, Robert. *Le rêve-éveillé-dirigé. Ces étranges chemins de l'imaginaire*. Textes réunis par Nicole Fabre, Editions Erès, collection "Relations", 2006.

Frankl, Viktor. *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*. Editions de l'homme, 1988, 130p.

Grof, Stanislav. **Halifax**, Joan. *La rencontre de l'homme avec la mort*. Éditions du Rocher 1990, 281p.

Grof, Stanislav. *Pour une psychologie du futur. Le potentiel de guérison des EMC*. Éditions Dervy, 2009, 512 p.

Grof, Stanislav. *Psychologie transpersonnelle. Une approche globale et spirituelle pour épanouir sa conscience*. Éditions J'ai lu, 2009, 474 p.

Jung, Carl Gustav. *Psychologie et orientalisme*. Paris, Éditions Albin Michel, collection "bibliothèque jungienne", 1985, 304 p.

Jung, Carl Gustav. **Jaffé**, Aniéla. *Ma vie, souvenirs rêves et pensées*. Editions Gallimard collection "folio" format de poche, 1991, 527 p.

Jung, Carl Gustav. *Psychologie de l'inconscient*. Paris, LGF, collection "Le livre de poche", 1996, 218 p.

Jung, Carl Gustav. *Psychologie et alchimie*. Éditions Buchet Chastel, collection "Documents", 2004

Maslow, Abraham. *L'accomplissement de soi. De la motivation à la plénitude*. Éditions Eyrolles, 2004, 208 p.

Maslow, Abraham. *Être humain. La nature humaine et sa plénitude*. Éditions Eyrolles, collection "éditions d'organisation", 2006, 432 p.

Rank, Otto. *Le traumatisme de la naissance*. Petite bibliothèque Payot, 1968, 237 p.

Rogers, Carl Ransom. *La communication : blocage et facilitation*. Dans "Hommes et Technique", 1959, numéro 169, p.132-136

Rogers, Carl Ransom. *Liberté pour apprendre*. Éditions Dunod, 1999, 364 p.

Rogers, Carl Ransom. *Le développement de la personne*. InterEditions, collection "Hors collection", 2005, 296 p.

Romey, Georges. *Rêver pour renaître. Les rêves de franchissement du seuil: leur rôle dans la réconciliation psychique*. Éditions Robert Laffont, collection "Réponses", 1982

Romey, Georges. *Le rêve éveillé libre. Une nouvelle voie thérapeutique*. Éditions Albin Michel, 2001

Webographie

www.atpweb.org

Association for Transpersonal Psychology

Fondée en 1972, c'est la première structure du mouvement. Présentation succincte et précise des credo transpersonnels. Elle publie *The Journal of Transpersonal Psychology*.

www.europsy.org

Ce portail regroupe l'*Association française du transpersonnel* (AFT), l'*European Transpersonal Psychology Association* et le *Centre d'Études des Expériences de Mort Imminente*.

L'AFT comprend aussi l'Institut de Psychologie transpersonnelle qui offre divers ateliers et formations et de très nombreux texte dont ceux de Marc-Alain Descamps : europsy.org/marc-alain

www.psychologietranspersonnelle.com

Centre de Psychologie Transpersonnelle du Québec, fondé en 1985, le centre offre des consultations individuelles, des ateliers de groupe et de la formation. Le centre offre une formation de 600 heures (18 mois) incluant un stage pratique en Californie.

www.itp.edu

Institute of Transpersonnal Psychology, Palo Alto, Californie

Cet institut est le principal centre de formation en transpersonnel. Cette école de psychologie dispense depuis 1975 un programme complet comprenant les modèles théoriques traditionnels et non traditionnels. Le centre offre aussi des programmes de formation à distance.

A propos des auteurs

Pascale, après des études réussies à Strasbourg, obtient son doctorat en chirurgie dentaire et ouvre un cabinet en ville. C'est à travers sa pratique professionnelle qu'elle s'intéresse et étudie le stress et sa gestion.

Marc, agrégé en mécanique, formateur-conseil, après 15 ans de pratique industrielle en gestion des problématiques managériales s'est tourné vers l'approche systémique appliquée à la personne.

Depuis plus de quinze ans la gestion du stress - mentale, émotionnelle, systémique, sportive, métaphysique... - est devenue leur spécialité.

Pascale & Marc

www.Etherapie.fr / www.LeTranspersonnel.fr

www.Etherapie.fr

www.LeTranspersonnel.fr

Livre papier : <https://amzn.to/48d66E7>

Table des matières détaillée

Introduction.....	7
Chapitre 1 Définition.....	9
Chapitre 2 Objectif.....	13
Chapitre 3 Les précurseurs.....	17
A- Carl Gustav Jung.....	18
B- Roberto Assagioli.....	23
C- Carl Rogers.....	26
D- Viktor Frankl.....	29
Chapitre 4 Les fondateurs.....	31
A- Abraham Maslow.....	31
B- Stanislav Grof.....	34
D- Anthony Sutich.....	37
E- L'escalier des valeurs de Marc-Alain Descamps.....	39
a- Le triangle des besoins.....	39
b- Le passage des besoins aux valeurs.....	40
F- Conclusion.....	47
Chapitre 5 Les EMC.....	49
A- Présentation.....	49
B- EMC, NDE et expansion de conscience.....	50
a- Définition du mot conscience.....	50
b- Définition d'un état modifié de conscience.....	51
c- Comment créer un état modifié de conscience?.....	52
d- Quelle différence entre état modifié de conscience et expansion de conscience?.....	52
e- Conclusion.....	54
Chapitre 6 Les rêves.....	55
A- Les rêves spontanés.....	56
a- Les rêves embrouillamini.....	56
b- Les rêves signifiants.....	56

c- Les songes.....	56
d- Les rêves prophétiques ou prémonitoires.....	57
B- Les rêves provoqués.....	58
a- Les rêves divinatoires et les rêves d'incubation.....	58
b- Les rêves lucides.....	58
c- Les rêves éveillés.....	59
Chapitre 7 Le rêve éveillé.....	61
A- Le rêve éveillé dirigé.....	61
B- Le rêve éveillé libre.....	63
Conclusion.....	65
Annexes Focus sur Carl Gustave JUNG.....	67
A- Les divergences principales entre Freud et Jung.....	68
■ L' inconscient.....	69
■ Les états modifiés de conscience.....	69
■ La libido.....	70
■ Le complexe.....	71
■ Le rêve.....	71
B- Les concepts élaborés par Jung.....	73
■ Le Complexe d' Electre.....	73
■ Typologies.....	73
■ L'inconscient collectif.....	74
■ Les archétypes.....	75
■ Animus-anima.....	77
■ Les symboles.....	77
■ Le processus d'individuation.....	78
■ Le fripon Divin.....	80
■ Les synchronicités.....	82
■ L'Unus Mundus.....	84
■ Le mandala comme outil thérapeutique.....	85
C- Conclusion.....	86
Annexes Focus sur les MANDALAS.....	87
Le Mandala comme outil de connexion à l'Âme.....	87
L'histoire.....	87
Le début du processus.....	88
Qu'est-ce qu'un mandala ?.....	89
Pratique du Mandala.....	90

Retour au processus.....	94
En guise de conclusion.....	95
Références bibliographiques.....	99
Bibliographie complémentaire.....	105
Webographie.....	107
A propos des auteurs.....	109

Éditions POLIZZI

Imprimer en Europe par Lulu.com

Couverture et mise en pages : Marc Polizzi

Dépôt légal : 4ème trimestre 2013

ISBN : 978-1-291-59388-4 v2b