

Cyrille CHAMPAGNE,  
Johann HENRY et Muriel ROJAS ZAMUDIO  
Postface de Philippe Grauer

# PSYCHOLOGIE TRANSPERSONNELLE ET ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE

Histoire, recherches, applications thérapeutiques



Enrick · B · Éditions





PSYCHOLOGIE  
TRANSPERSONNELLE  
ET ÉTATS MODIFIÉS  
DE CONSCIENCE



C. CHAMPAGNE – J. HENRY –  
M. ROJAS ZAMUDIO

PSYCHOLOGIE  
TRANSPERSONNELLE  
ET ÉTATS MODIFIÉS  
DE CONSCIENCE

Enrick   
— ÉDITIONS —

[www.enrickb-editions.com](http://www.enrickb-editions.com)  
Tous droits réservés

Conception couverture : Marie Dortier  
Réalisation couverture : Com and go

ISBN : 978-2-35644-811-8

En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

# Sommaire

<b>PRÉSENTATION DES AUTEURS .....</b>	<b>11</b>
---------------------------------------	-----------

<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>15</b>
--------------------------	-----------

## **PREMIÈRE PARTIE : INFLUENCES ET HISTOIRE DE LA PSYCHOLOGIE TRANSPERSONNELLE**

### **CHAPITRE 1 : LES INFLUENCES CULTURELLES DES XIX<sup>e</sup> ET XX<sup>e</sup> SIÈCLES SUR LA PSYCHOLOGIE TRANSPERSONNELLE**

<b>(Cyrille Champagne).....</b>	<b>21</b>
---------------------------------	-----------

<b>1. Les doctrines du théosophisme et du new age .....</b>	<b>22</b>
---	-----------

<b>2. Les expériences des spiritualités orientales, des psychédéliques et du chamanisme .....</b>	<b>31</b>
---	-----------

### **CHAPITRE 2 : VERS UNE PSYCHOLOGIE DES EXPÉRIENCES TRANSCENDANTES : LES PIONNIERS DE LA PSYCHOLOGIE TRANSPERSONNELLE**

<b>(Cyrille Champagne).....</b>	<b>43</b>
---------------------------------	-----------

<b>1. William James : théories du Self et études des expériences religieuses .....</b>	<b>44</b>
--	-----------

<b>2. Roberto Assagioli : supraconscient et expériences supraconscientes .....</b>	<b>46</b>
--	-----------

<b>3. Carl Gustav Jung : archétypes, inconscient collectif et synchronicités .....</b>	<b>53</b>
--	-----------

- |   |    |
|---|----|
| 4. Abraham Maslow : satisfaction des besoins<br>et <i>peak experiences</i> .....  | 59 |
| 5. Stanislav Grof : crises psychospirituelles, expériences<br>condensées et matrices périnatales .....  | 65 |
| 6. <i>The Journal of Transpersonal Psychology</i> ; Association<br>for Transpersonal Psychology ; California Institute<br>of Transpersonal Psychology ..... | 71 |

**CHAPITRE 3 : PSYCHOLOGIE TRANSPERSONNELLE,  
PHILOSOPHIE PÉRENNE ET PARADIGME  
PARTICIPATIF (Johann Henry).....**

- |   |    |
|---|----|
| 1. Ken Wilber : le spectre de la conscience<br>et le « projet Atman » .....           | 75 |
| 2. Ken Wilber : de la psychologie transpersonnelle<br>à la psychologie intégrale..... | 80 |
| 3. Jorge Ferrer et le virage participatif.....  | 90 |

**CHAPITRE 4 : LA MOBILISATION DES ÉTATS  
MODIFIÉS DE CONSCIENCE  
ET DE L'IMAGINAIRE (Cyrille Champagne) .....**

- |   |     |
|---|-----|
| 1. La recherche sur les états modifiés de conscience .....                      | 103 |
| 2. Sciences et EMC : le positionnement<br>du transpersonnel.....                | 112 |
| 3. États modifiés de conscience :<br>potentiel thérapeutique et inducteurs..... | 118 |
| 4. L'exploration et l'utilisation de l'imaginaire.....                          | 122 |

**CHAPITRE 5 : LE TRANSPERSONNEL  
AUJOURD'HUI.....**

- |  |     |
|--|-----|
| 1. Unité et pluralité du transpersonnel<br>(Johann Henry).....   | 133 |
| 2. « Psy » versus « spi » : points de tension et pistes<br>de réflexion dans la controverse Taylor-Hartelius<br>(Muriel Rojas Zamudio) ..... | 142 |
| 3. Le mouvement du transpersonnel aujourd'hui...<br>et demain ? (Muriel Rojas Zamudio).....  | 147 |

4. Le transpersonnel face à la recherche académique  
(Cyrille Champagne) ..... 151

## SECONDE PARTIE : APPLICATIONS, PRATIQUES ET PHÉNOMÉNOLOGIES

### CHAPITRE 6 : LES CHAMPS D'APPLICATION DE LA PSYCHOTHÉRAPIE

- TRANSPERSONNELLE** ..... 159
1. Qu'est-ce que la psychothérapie transpersonnelle ?  
À qui s'adresse-t-elle ? (Muriel Rojas Zamudio)..... 159
2. Psychopathologie et psychiatrie transpersonnelles  
(Muriel Rojas Zamudio) ..... 168
3. Le thérapeute transpersonnel : fonction et formation ?  
(Muriel Rojas Zamudio) ..... 187
4. Penser la posture transpersonnelle : la perspective  
tridimensionnelle de la conscience selon Wilber  
(*Growing Up, Waking Up et Cleaning Up*)  
(Johann Henry)..... 192
5. Après le développement personnel, un développement  
*transpersonnel* ? (Johann Henry) ..... 202

### CHAPITRE 7 : MÉTHODES ET OUTILS : DIFFÉRENTES PORTES D'ENTRÉE

- EN TRANSE**..... 209
1. La voie des psychotropes (Cyrille Champagne) ..... 209
2. La voie du souffle (Johann Henry)..... 224
3. La voie du corps (Johann Henry)..... 230
4. La voie de l'imagination (Muriel Rojas Zamudio)..... 238
5. Voies artistiques : arts plastiques et scéniques  
(Muriel Rojas Zamudio) ..... 246
6. La voie du jeu (Muriel Rojas Zamudio) ..... 256
7. La voie de la méditation (Cyrille Champagne)..... 261
8. La voie du sens (Cyrille Champagne) ..... 279
9. Autres voies (Muriel Rojas Zamudio) ..... 283

**CHAPITRE 8 : PHÉNOMÉNOLOGIES :  
CATÉGORISER LES EXPÉRIENCES**

<b>NON ORDINAIRES</b> .....	289
1. Nomenclatures académiques des « états modifiés de conscience » (Cyrille Champagne).....	290
2. D'autres nomenclatures des expériences non ordinaires.....	294
<b>CONCLUSION</b> .....	307
<b>POSTFACE</b> .....	311
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	329

# Présentation des auteurs

## Cyrille Champagne

Cyrille Champagne travaille comme hypnologue et psychopraticien, d'orientation constructiviste et relationnelle. Il dirige le centre de recherche de l'ARCHE, institut de formation en hypnose d'accompagnement, où il coordonne depuis 2015 un programme de recherche académique sur les pratiques et les expériences qui mobilisent des mécanismes suggestifs et des modifications d'états de conscience. Ses recherches questionnent les effets cognitifs et comportementaux des techniques et des grilles de lecture mobilisées par les différentes pratiques de l'accompagnement (thérapies, développement personnel, coaching...). En particulier, elles étudient les interactions entre attentes, expériences vécues, et interprétations de ces expériences. Cyrille Champagne enseigne sur ces thèmes, sous forme de conférences « Hypnologie », rediffusées en vidéo sur la chaîne YouTube de l'ARCHE. Il soutient une information publique quant aux aprioris culturels et quant aux finalités des différentes pratiques de l'accompagnement, et il défend l'intérêt d'une éducation à la psychologie, à la relation à autrui, et à une hygiène cognitive et émotionnelle.

Il propose un regard critique quant au courant transpersonnel, dont il a étudié de nombreux aspects (approches archétypales et imaginatives, psychosynthèse, approches dissociatives et animistes, hypnose spirituelle, néochamanisme,

construction socio-historique...). En mars 2018, il est invité au collège francophone des psychothérapies transpersonnelles pour donner une conférence sur les travaux d'Assagioli, de Jung et de Maslow. Il y rencontre Muriel Rojas Zamudio et Johann Henry. C'est lors de cette rencontre qu'ils décident de travailler ensemble sur un livre de référence sur les origines, les modèles et les pratiques des approches transpersonnelles.

### **Johann Henry**

Johann Henry est psychologue et thérapeute transpersonnel à Genève. Parallèlement au cursus de psychologie qu'il a suivi à l'université Lyon-II, il a étudié la théosophie et la philosophie ésotérique d'Alice Bailey, et pratiqué la méditation raja yoga durant de nombreuses années. Ses rencontres avec l'œuvre de Ken Wilber puis avec le travail de Stanislav Grof et de Jorge Ferrer furent pour lui déterminantes, permettant de « traduire » en termes psychologiques ce qu'il avait jusque-là exploré sous l'angle de l'ésotérisme.

Sa pratique psychothérapeutique se veut intégrative, alliant essentiellement inspirations psychanalytique, gestaltiste, transpersonnelle et intégrale. Son intérêt, tant dans ses recherches que dans sa pratique clinique, se porte tout particulièrement sur l'accompagnement de la délicate transition entre les stades de conscience dits « personnels » et les stades dits « transpersonnels ». À cette fin, il aime explorer, notamment dans les sessions de groupe qu'il anime, le potentiel d'alliance entre la respiration holotropique, la méditation, les pratiques corporelles et le psychodrame transpersonnel.

Parallèlement à son travail de thérapeute, Johann supervise des équipes de travailleurs sociaux ainsi que des praticiens de la relation d'aide. Il dispense également des formations à destination de thérapeutes sur le thème de la psychologie intégrale et de la relation thérapeutique.

## Muriel Rojas Zamudio

Muriel Rojas Zamudio a suivi des études supérieures en Arts et Lettres (arts scéniques et plastiques), avant de s'orienter vers la psychanalyse puis la psychologie transpersonnelle. Se positionnant en tant que praticienne dont le travail se nourrit d'apports multiréférentiels – auteurs et techniques que la clinique invite à (re)visiter –, c'est dans les médiations artistiques et l'art-thérapie éclairés par la psychanalyse qu'elle a finalement trouvé l'espace exploratoire lui permettant d'articuler ce qui fonde sa pratique : l'expression artistique comme forme de langage de l'imaginaire, la posture du thérapeute comme pivot de l'accompagnement, et le questionnement du vécu, passé ou présent, comme ouverture vers un au-delà du Moi (identité ontologique, inscription dans l'espèce humaine, sens de l'expérience humaine, etc.).

C'est depuis cette posture et ce qui la fonde qu'elle a rédigé plusieurs sections de la seconde partie du présent ouvrage. Dans ces entrées, il sera donc souvent fait référence à la psychanalyse à travers divers auteurs, non pour justifier l'approche transpersonnelle par cette autre discipline mais dans l'optique :

- de mettre en lumière leur filiation, ce qui atteste de l'inscription de la psychologie transpersonnelle dans le champ de la psychothérapie et révèle la possibilité de passerelles entre avant-garde et académie<sup>1</sup> ;
- d'émettre l'hypothèse que si la psychanalyse a été une révolution pour la clinique du xx<sup>e</sup> siècle, le transpersonnel pourrait s'appuyer sur cette aïeule pour, à son tour, actualiser nos modèles théoriques et nos pratiques.

---

1. Soulignons que de nombreux auteurs et cliniciens à l'origine des principales méthodes actuelles, humanistes ou cognitivo-comportementales, se sont positionnés par rapport à Freud, prenant la psychanalyse comme catalyseur, par adhésion ou rejet, de leur créativité.

Lors des recherches préparatoires, l'auteure s'est confrontée à l'absence de matériaux et de références de types académiques sur l'articulation du champ du transpersonnel (entendu ici comme une certaine « lecture » de la condition humaine, de son développement psychoaffectif et de ses questionnements métaphysiques) avec des disciplines relevant d'autres champs (en particulier l'art). Cette contrainte a trouvé sa résolution créative dans le parti pris suivant de l'auteure : mettre en lumière, à partir de sa propre expérience professionnelle et de ses échanges avec ses pairs – collaborateurs ou confrères rencontrés lors de colloques – ou de leurs observations, les applications des concepts, des cartographies et des théories présentés dans la première partie de ce livre. À ce titre, les hypothèses émises ou les champs d'investigation qui sont ouverts n'engagent qu'elle, et doivent être lus pour ce qu'ils sont : des spéculations invitant le lecteur à expérimenter et à mettre en perspective à son tour ce qui émerge de la relation thérapeutique, selon les médias sur lesquels celle-ci s'appuie.

# Introduction

L'ouvrage que vous tenez entre les mains vise à donner aux étudiants, aux professionnels et aux usagers de la psychothérapie une vue d'ensemble de l'approche transpersonnelle, tant dans ses aspects théoriques que pratiques et éthiques. Il est ce dont nous aurions sans doute aimé disposer lorsque nous étions nous-même étudiants : une esquisse de ce que Wilber pourrait définir comme le « spectre de la psychologie transpersonnelle », mais aussi l'illustration, à travers son élaboration collégiale, de ce que Maslow nommait « synergie ».

Il se compose de deux parties.

La première retrace l'ensemble des concepts majeurs qui ont conduit à la naissance de la psychologie transpersonnelle. Nous y montrons tout d'abord les influences d'idéologies populaires des XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles (spiritisme, magnétisme, théosophisme, new age), et des pratiques et des expériences liées aux spiritualités orientales, au psychédélisme et au chamanisme. Nous abordons ensuite l'émergence, tout au long du XX<sup>e</sup> siècle, de cette psychologie tournée vers les aspects non pathologiques de l'esprit humain, et vers les expériences non ordinaires qui se présentent dans diverses situations : religieuses et transcendantes, inductions par divers procédés, ou dans les simples moments de pleine satisfaction de nos besoins. Nous présentons les apports de pionniers de ces sujets : William James, Roberto Assagioli, Carl Jung ; et d'auteurs plus directement impliqués dans

le transpersonnel : Abraham Maslow, Stanislav Grof, Ken Wilber, Jorge Ferrer ; et nous résumons l'émergence institutionnelle du mouvement transpersonnel dans la fin des années 1960. Sur ces fondements, nous retraçons l'histoire d'un des sujets de prédilection du transpersonnel : les « états modifiés de conscience » et leurs moyens de production. Pour réinscrire ce domaine dans son contexte académique, nous résumons l'évolution des recherches scientifiques sur ce sujet, le positionnement du transpersonnel quant à celles-ci, la question du potentiel thérapeutique de ces états modifiés de conscience, et le développement des techniques imaginatives. Enfin, nous opérons un tour d'horizon du mouvement transpersonnel en 2020. Nous y questionnons l'unité et la diversité de ces approches, les controverses et débats internes au mouvement – notamment l'articulation du psychologique et du spirituel représentée par le débat Hartelius-Taylor –, et résumons les différentes expressions du transpersonnel en France, en Europe, et dans le reste du monde.

La seconde partie propose une revue des domaines d'application de la psychothérapie transpersonnelle et des pratiques présentes dans celle-ci. Nous l'ouvrons par une réflexion sur le métier de psychothérapeute transpersonnel, ses limites et contours, et sur la posture qui s'y déploie, c'est à dire le type de relation au public accompagné<sup>1</sup>. Nous y recensons ensuite, vignettes cliniques et interviews à l'appui, les champs d'application et les publics potentiels de ce courant, en mettant en relief leurs connexions avec la psychologie orientée vers

---

1. Les trois auteurs et les professionnels qu'ils ont interviewés provenant de champs d'accompagnements différents, leurs terminologies quant au public accompagné ne convergent pas toujours. La convention qu'ils ont retenue est la suivante : l'usage veut que les termes « patients » et « patientèle » soient réservés aux approches thérapeutiques (ex : psychiatrie, psychothérapies), tandis que les termes « clients » et « clientèle » sont utilisés dans les approches non thérapeutiques (ex : coaching, développement personnel). Dans cet ouvrage, les auteurs utilisent donc les termes de « clients » ou « patients » en fonction du contexte (exposé théorique, cas clinique...), ou selon les auteurs cités.

« les hauteurs » et le développement psychospirituel ; cela à travers des cartographies topiques, psychodynamiques, et une posture relationnelle issue majoritairement des psychologies humaniste et gestaltiste. Nous développons l'implication du diagnostic transpersonnel, qui incite la psychopathologie et la psychiatrie à intégrer les contextes socioculturels dans leurs diagnostics, pour mieux cartographier les épisodes non ordinaires vécus par les individus, par exemple en différenciant épisodes pathologiques et crises psychospirituelles, et les prises en charge adaptées à ces différentes situations. Nous explicitons ensuite les méthodes et les techniques mobilisées dans les thérapies transpersonnelles. Si le mouvement transpersonnel semble prendre naissance dans l'observation de l'utilisation des psychotropes et des techniques religieuses, il s'en émancipe progressivement – par choix ou contraintes – au profit d'un ensemble de techniques, parmi lesquelles : le travail sur la respiration, sur le corps, l'exploration de l'imagination, de la méditation, l'intégration des pratiques artistiques, des jeux symboliques, de la quête de sens et de la ritualisation. Après avoir exposé synthétiquement chacune de ces techniques, nous nous intéressons à leur mobilisation, leur intérêt mais aussi à leurs limites et aux questions qu'elles soulèvent. Enfin, nous concluons notre ouvrage par une revue des catégorisations d'expériences non ordinaires et d'états modifiés de conscience, dans les sciences cognitives et dans les approches transpersonnelles.

Abondamment sourcé, cet ouvrage permettra à tout lecteur d'explorer un peu plus les différents thèmes, auteurs et conceptions qui auront, nous l'espérons, attiré votre attention. Pour les professionnels de l'accompagnement et de la thérapie, ouvertement transpersonnels ou dont les pratiques et affinités les en rapprochent, nous vous encourageons à le revisiter régulièrement pour maintenir votre pratique vivante et ouverte, voire pour contribuer à écrire à votre tour l'histoire et l'avenir de vos disciplines. Dans tous les cas, nous vous en souhaitons de fructueuses lectures.



Première partie  
Influences et histoire  
de la psychologie transpersonnelle



## CHAPITRE 1 : LES INFLUENCES CULTURELLES DES XIX<sup>e</sup> ET XX<sup>e</sup> SIÈCLES SUR LA PSYCHOLOGIE TRANSPERSONNELLE

*Cyrille Champagne*

La psychologie transpersonnelle apparaît dans les années 1960. Sous-division de la psychologie humaniste naissante, ce courant de pensée se focalise principalement sur l'implication des expériences dites « non ordinaires<sup>1</sup> » dans l'établissement du bien-être individuel. Il fédère différents psychiatres, psychologues et penseurs vers des recherches quant à ces expériences : leurs contenus, leurs moyens de productions, les cadres conceptuels pour les expliquer, leurs implications quant à la compréhension de la conscience et de l'expérience de la vie humaine, et leurs potentiels thérapeutiques.

Si les courants psychologiques se définissent généralement par un ensemble d'hypothèses, d'observations et de méthodes pour énoncer des théories, la psychologie transpersonnelle semble plutôt se définir à partir d'un ensemble d'expériences vécues, d'une métaphysique<sup>2</sup> et d'une épistémologie<sup>3</sup>, qui sont les attributs habituels d'un courant philosophique. Elle se distingue en effet de tout autre tendance de la psychologie, non

---

1. Qui sont extensivement décrites et définies dans cet ouvrage.

2. Ensemble des représentations du monde ; théories sur ce qui constitue le monde et son origine.

3. Théorie de la connaissance, du *fait d'expérimenter le monde*.

seulement par son objet d'étude, les expériences non ordinaires, mais aussi par un paradigme conceptuel très particulier : une forme moderne de dualisme corps-esprit<sup>1</sup>, hérité de plusieurs influences culturelles issues des XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles. Pour cerner les origines de ce positionnement, dans ce premier chapitre, nous retraçons l'histoire de trois grandes influences culturelles, qui vont converger vers la création du courant transpersonnel : les doctrines du théosophisme et du new age de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle et de la première moitié du XX<sup>e</sup> siècle ; l'influence des expériences des spiritualités orientales aux mêmes époques ; et celle des expériences liées aux psychédéliques et au chamanisme, à partir des années 1950.

## I. LES DOCTRINES DU THÉOSOPHISME ET DU NEW AGE

À la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, différents courants de croyances quant au fonctionnement de l'esprit humain et de l'expérience humaine sont en concurrence dans l'idéologie populaire européenne, récemment libérée des dogmes religieux institutionnels et portée par la philosophie méthodique et relativiste des lumières. La psychologie expérimentale, qui s'inspire des méthodologies de la biologie, émerge progressivement via les travaux de Gustave Fechner (1801-1887), Wilhelm Wundt (1832-1920) et Théodule Ribot (1839-1916). Cette discipline ne pénétrera l'idéologie populaire qu'au milieu du XX<sup>e</sup> siècle par la diffusion des propositions conceptuelles de psychanalystes, telles que la notion d'inconscient de Sigmund Freud (1856-1939), ou de comportementalistes, telles que la notion de conditionnement d'Ivan Pavlov (1849-1936). En cette fin du XIX<sup>e</sup> siècle, la culture populaire française quant à la psyché est orientée vers un dualisme corps-esprit, soutenu par des expériences et des doctrines telles que celles du courant

---

1. Doctrine philosophique selon laquelle matière et conscience sont deux substances séparées et en interaction.

« spirite » d'Alan Kardec<sup>1</sup> (1804-1869). Ces doctrines dualistes postulent l'existence d'agents surnaturels<sup>2</sup> (*a minima non physiques* : esprits, défunts, anges...), des interactions entre ceux-ci et les humains, adjointes à des capacités de guérison inexplicables<sup>3</sup>, et des interactions entre esprits, humains, et objets. Elles sont relayées par des personnalités influentes, comme Victor Hugo, Jean Jaurès, Thomas Edison, Marie Curie, ou Camille Flammarion<sup>4</sup>. Dans ce cadre culturel, à partir de 1875, la Société théosophique se développe, principalement portée par les publications de Helena Blavatsky<sup>5</sup> (1831-1891). À travers un rapprochement entre hindouisme, bouddhisme, mystique chrétienne et ésotérismes divers, la Société théosophique pose les bases d'une doctrine spirituelle syncrétique, affranchie des dogmes et des cultes locaux, oscillant entre dualisme corps-esprit (où matière et conscience seraient deux substances distinctes en interaction) et idéalisme (où la conscience engendrerait le monde matériel). En 1921, le philosophe René Guénon (1886-1951) proposera de nommer les publications de la Société théosophique sous le terme « *théosophisme*<sup>6</sup> », afin de distinguer ce courant de la *théosophie antique* du III<sup>e</sup> siècle et de la *théosophie chrétienne* de Jacob Boehme (1575-1624). Parmi les postulats théoriques de ce théosophisme, nous retrouvons notamment les notions : d'une conscience universelle sous-tendant l'univers physique ; d'une âme collective qui relie les êtres humains ; d'un karma et d'incarnations successives orientés vers l'apprentissage par l'expérience et vers une progression de l'humanité ; ou encore d'entités, incarnées ou non, agissant comme des maîtres qui enseignent cette progression par divers moyens. Les doctrines

---

1. Voir Kardec, A. (1857). *Le Livre des esprits*.

2. Voir Boyer, P. (2001). *Et l'homme créa les dieux*.

3. Il est important de noter que, dans le spiritisme, le « médium » est généralement aussi « guérisseur ».

4. Voir par exemple Hugo, V. (1855). *Le Livre des tables*.

5. Voir Blavatsky, H. (1888). *La Doctrine secrète*.

6. Voir Guénon, R. (1921). *Le Théosophisme, histoire d'une pseudo-religion*.

du théosophisme sont bientôt développées par deux autres courants : l'anthroposophie de Rudolph Steiner<sup>1</sup> (1861-1925), qui les croise notamment avec l'hermétisme rosicrucien ; et le courant dit « new age », qui se développe principalement dans les écrits d'Alice Bailey<sup>2</sup> (1880-1949) des années 1920 aux années 1940. En réaction à une psychologie scientifique qui réduit les phénomènes spirites à des mécanismes naturels, ces trois courants s'approprient les fondements dualistes de divers ésotérismes, et font publier de nombreux ouvrages sur le sujet. Certains membres de ces courants défendent les phénomènes spirites comme des réalités immatérielles objectives, et les soumettent à des tentatives d'expérimentations méthodiques. En tentant de démontrer l'objectivité de phénomènes tels que la médiumnité, le channeling, la clairvoyance, la psychokinèse, la perception à distance, les perceptions extrasensorielles, etc., ils contribuent à l'émergence de la *parapsychologie*, qui rebaptisera ces phénomènes « *phénomènes psi*<sup>3</sup> ». Ainsi, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, des doctrines dualistes, d'inspirations religieuses et spirites, posent les bases d'une idéologie qui postule des capacités humaines psychiques indépendantes des lois de la physique, et des entités psychiques indépendantes de la matière, qui seraient capables d'influer sur l'humain voire sur la matière inanimée. Si ces différentes idées ne résistent pas face à l'analyse scientifique, elles pénètrent toutefois très profondément les systèmes de croyances populaires.

Parmi les influences majeures du courant transpersonnel, Roberto Assagioli<sup>4</sup> (1888-1974) grandit dans l'influence du théosophisme, auquel sa mère s'intéresse de près. En 1931 il rencontre Alice Bailey, auprès de laquelle il trouve un écho à ses théories sur les facultés non ordinaires de l'être humain, qu'il nomme « supraconscientes ». Dans les années 1930,

---

1. Voir par exemple Steiner, R. (1918). *Les Énigmes de la philosophie*.

2. Voir par exemple Bailey, A. (1922). *La Conscience de l'atome*.

3. Voir Thouless, R. H. (1942). *Experiments on Paranormal Guessing*.

4. Un des pionniers de la psychologie transpersonnelle, que nous présenterons dans le second chapitre de cet ouvrage.

Roberto Assagioli devient le représentant en Italie de l'école Arcane fondée par Alice Bailey. Il rapproche capacités du « supraconscient » (émotions positives, créativité, etc.) et phénomènes psi, et met en hypothèse que s'établir dans le supraconscient permettrait de développer des facultés extraordinaires. Bien que ses travaux professionnels en psychiatrie restent éloignés de la parapsychologie et discrets sur l'influence de la doctrine new age, il adhère toutefois à titre personnel à certains de ses aspects, qui pourraient avoir orienté les bases métaphysiques et idéologiques de son travail. Chez Roberto Assagioli comme dans le théosophisme de Helena Blavatsky, nous pouvons observer la présence de deux métaphysiques contradictoires : le dualisme corps-esprit et le monisme idéaliste où l'esprit serait premier sur la matière et sur tout corps physique. À partir des années 1930, Roberto Assagioli dessine progressivement sa psychosynthèse, d'orientation gnostique, sous-tendue par une métaphysique dualiste<sup>1</sup>. À l'image du mouvement new age naissant en Occident, son système thérapeutique prône une libération du *Moi* de son emprisonnement par les tendances du corps, ainsi qu'un établissement de l'esprit vers les seules qualités agréables de l'expérience humaine. Pour sa part, Carl Gustav Jung<sup>2</sup> (1875-1961) rejette les doctrines du théosophisme et de l'anthroposophie, contre lesquelles il exprime de sévères critiques<sup>3</sup>. Pourtant, certains auteurs interprètent ses concepts d'inconscient collectif et de synchronicité comme des arguments supplémentaires en faveur de la métaphysique new age. Le dualisme corps-esprit est ainsi présent dès l'embryon de la psychologie transpersonnelle à venir. L'esprit individuel y serait doté de capacités « psi » latentes, d'actions sur la matière, et appartiendrait à une conscience plus large ; le corps physique y prend un

---

1. Voir Firman, J. (1991). *"I" and Self: Revisioning Psychosynthesis*.

2. Référence pour le transpersonnel, que nous présentons également au second chapitre.

3. Voir Adler, G. (1973). *C. G. Jung Letters*, vol. I.

statut de réceptacle de cette conscience, réceptacle limitant et impur, et il sera progressivement redéfini par un autre corpus de doctrines ésotériques, dont sont issues les notions de *corps énergétique*, *aura*, *corps subtil*, *corps astral*, etc.

Pour comprendre l'émergence de ces notions quant au corps physique, revenons plus d'un siècle en arrière. À la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, la commission royale de Louis XVI<sup>1</sup> est en charge d'enquêter scientifiquement sur les phénomènes liés aux pratiques de *magnétisme animal*<sup>2</sup>, popularisées par Franz Anton Mesmer (1734-1815). Cette commission conclut son rapport par l'absence de tout phénomène physique observable dans le magnétisme animal, qui semble alors réductible aux capacités de l'*imagination*<sup>3</sup>. Trois courants de pensée s'affrontent alors quant au statut du magnétisme animal : les mesmériens, les psychofluidistes et les spiritualistes. Les mesmériens sont des matérialistes convaincus de l'existence d'un fluide physique qui expliquerait les pratiques de Mesmer. Leurs théories sont méthodiquement invalidées par la commission royale qui démontre l'absence d'une telle réalité matérielle. Les psychofluidistes sont des dualistes convaincus de la double action de la volonté et d'un fluide dont le statut serait hybride entre matériel et psychique. Ils rejettent la méthodologie et les conclusions de la commission royale. Les spiritualistes sont quant à eux convaincus de l'action d'agents surnaturels. Effet imprévu des conclusions de la commission royale, l'invalidation de toute réalité physique dans les démonstrations de Mesmer sert de tremplin à leur point de vue : ils en déduisent qu'il s'agit d'une preuve de l'action d'agents surnaturels, et ils popularisent les conclusions de

---

1. Cette commission bénéficie alors de prestigieux scientifiques de l'époque : Lavoisier, Franklin, Jussieu...

2. Ancêtre de la pratique aujourd'hui nommée « hypnotisme » ou « hypnose ».

3. Pour un aperçu de ce sujet, voir Méheust, B. (2006). « Magnétisme animal et hypnologie institutionnelle, l'énigme des corpus contradictoires », dans *La Fabrication du psychisme*.

la commission à leur profit<sup>1</sup>. Leurs travaux et leurs méthodes vont dès lors gagner en popularité durant la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle et le début du XIX<sup>e</sup> siècle, et progressivement évoluer vers les mouvements spirites. Parallèlement à cette expansion des croyances spirites, s'établit au début du XIX<sup>e</sup> siècle une tradition de magnétiseurs, héritiers des psychofluidistes. Leur postulat principal est une organisation immatérielle du corps physique, sur laquelle l'être humain pourrait agir par son corps (par exemple par l'imposition des mains) et par son esprit (par exemple par la volonté et la visualisation). Et c'est dans ce contexte particulier que se diffusent les textes du yoga en Occident au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle<sup>2</sup>.

Originellement, le yoga est une doctrine de l'école samkhya de l'hindouisme astika, codifiée dans le texte *Yoga-Sutras* attribué à Patanjali<sup>3</sup>, et dont les *asanas* (exercices physiques) actuellement connus en Occident sous le nom « pratiques du yoga » ne représentent qu'un aspect mineur. La doctrine de l'école Samkhya repose sur un dualisme corps-esprit, où nature et conscience sont opposées, mais où la conscience serait la seule essence véritable : la réalité matérielle y constitue un voile, une erreur de perception<sup>4</sup>. Les différents yogas (terme signifiant « union ») visent à transcender ce voile pour s'en libérer, et à réunir ces deux substances, dont la séparation serait la cause de tout mal-être psychique et physique, et dont la réunion serait l'unique voie vers un bien-être stable. Or, les yoga-sutras décrivent l'humain comme constitué de cinq *koshas* – littéralement des « enveloppes » – du plus au moins matériel<sup>5</sup>. Dans un

---

1. L'histoire montrera bien plus tard que les travaux de Mesmer sont finalement réductibles aux notions complexes de *suggestion* et d'*imagination*.

2. Voir notamment Paul, N. C. (1851). *A Treatise on the Yoga Philosophy*.

3. Auteur mythique qui semble correspondre à plusieurs auteurs successifs dans le temps, du II<sup>e</sup> siècle av. J.-C. au IV<sup>e</sup> siècle ap. J.-C. ; voir Patanjali : *Yoga-Sutras*.

4. Voir Worthington, V. (1982). *A History of Yoga*.

5. Les *koshas* sont initialement décrits dans le texte classique dit *Taittiriya Upanishad*, composé au VI<sup>e</sup> siècle av. J.-C.

xix<sup>e</sup> siècle peu prudent quant à l'importation d'un système de pensée issu d'une autre civilisation, et dont les méthodes de traductions sont plus hâtives qu'aujourd'hui, l'irruption soudaine de la pensée indienne samkhya donne lieu à des interprétations fort discutables. Les cinq *koshas* sont ainsi traduits comme étant cinq *corps* : corps matériel, corps énergétique ou éthérique, corps émotionnel ou astral, corps mental, et corps de félicité. Ces premières adaptations attribuent le premier *kosha* à la dimension physique du corps humain tel qu'il est conçu en Occident, et les quatre autres *koshas* aux dimensions de l'humain soit psychiques, soit psychophysiques. Face à une pratique de magnétisme dont aucun substrat physique n'est observable, mais dont des effets sur le comportement humain le sont largement, la nomenclature du yoga apparaît pour beaucoup, au xix<sup>e</sup> siècle, comme suffisamment éclairante pour rationaliser ces phénomènes. À travers les travaux de Helena Blavatsky, de Charles Leadbeater (1854-1934) et d'Annie Besant<sup>1</sup> (1847-1933), le théosophisme s'empare des textes du yoga, les interprète depuis son prisme, et développe une toute nouvelle nomenclature de phénomènes psychologiques pour conceptualiser et catégoriser différents phénomènes et expériences : corps éthérique ou énergétique, corps astral, plan mental, plan bas astral, corps subtils<sup>2</sup>... Le corps humain y prend un statut hybride entre réalités matérielle et « immatérielle », visibles et « invisibles ». À l'aube du xx<sup>e</sup> siècle, cette nomenclature se répand rapidement dans la culture populaire. Elle pénètre les milieux spirites où elle s'intègre comme une topographie des agents surnaturels, et comme une catégorisation de leurs fonctionnalités. Elle deviendra l'un des alphabets du new age à venir à partir des années 1920.

---

1. Pour ces deux auteurs dont la production a été particulièrement prolifique, une synthèse de leur lecture du yoga est disponible dans les publications d'Arthur Powell (1882-1969).

2. Voir par exemple Jinarajadasa, C. (1921). *First Principles of Theosophy*.

Ainsi émerge en Occident un « dualisme conscience-énergie », réunissant les courants autrefois nommés « spiritualistes » et « psychofluidistes », puis « spirites » et « magnétiseurs », où le corps humain posséderait un statut psychophysique qui se nommera bientôt « énergétique » ; et où l'esprit humain serait une partie d'une conscience au-delà de l'individuel, littéralement *transpersonnelle*, dotée de pouvoirs sur la matière, et permettant une relation dialogique avec des agents surnaturels. À partir des années 1920, cette doctrine est véhiculée par le new age, qui se développe au travers de très nombreux ouvrages, et s'ancre dans l'imaginaire populaire occidental<sup>1</sup>. Dans les années 1950, la culture américaine s'en empare, alors qu'il connaît un essor considérable dopé par le mouvement hippie des années 1960. Marque de son intégration au niveau socioculturel, la métaphysique conscience-énergie commence à être mobilisée comme une véritable épistémologie<sup>2</sup> (au sens d'un cadre explicatif des phénomènes vécus). C'est-à-dire qu'elle va désormais servir, populairement, de base conceptuelle pour interpréter et appréhender de nombreuses expériences : personnelles, émotionnelles, familiales, motivationnelles, religieuses... Et parmi ces expériences, une catégorie en particulier nécessite un socle explicatif : les expériences *non ordinaires*<sup>3</sup>, spontanées ou induites, qui se démocratisent tout au long du xx<sup>e</sup> siècle.

---

1. Le new age va notamment associer les idées du théosophisme à la prophétie d'une nouvelle ère imminente pour l'humanité.

2. Notons que cette démarche est encore très présente aujourd'hui. À l'heure où nous rédigeons cet ouvrage, la métaphysique dualiste « conscience-énergie » est notamment largement utilisée pour interpréter – de manière très libre – les recherches sur la physique quantique, par exemple dans certains séminaires de développement personnel, sur les réseaux sociaux et chez de nombreux auteurs et Youtubeurs. Dans une logique circulaire, la physique quantique y est littéralement instrumentalisée, avec des interprétations abusives, pour finalement argumenter en faveur de cette métaphysique, et faire prétendre cette dernière au statut de réalité objective.

3. Le présent ouvrage détaillera sous plusieurs perspectives les contenus de ces expériences dans les chapitres II, III, IV, VII et VIII.

En effet, dans les années 1960, aucun cadre rationnel ne permet de rendre compte de ces expériences : les sciences physiques ne savent pas les objectiver (puisque'il s'agit d'expériences apparemment strictement subjectives) ; la philosophie et la phénoménologie en font des abstractions ; l'anthropologie s'intéresse à leurs cadres et non à leurs contenus ; la psychologie s'intéresse surtout aux récurrences statistiques des comportements ; et la psychiatrie est focalisée sur les comportements psychotiques et leur possibles traitements. En bref, à ce moment de l'histoire, à de rares exceptions, les sciences académiques ignorent littéralement ces expériences non ordinaires. Dans ce contexte, le new age mobilise de nombreuses expériences non ordinaires pour valider sa métaphysique : par une logique circulaire, les croyances sont utilisées pour interpréter les expériences, tandis que les expériences et leurs interprétations renforcent les croyances.

Le courant transpersonnel de la psychologie, que nous allons exposer dans cet ouvrage, naît à la fin des années 1960 et fleurit dans les années 1970. Face aux expériences non ordinaires, il se positionne en réaction tant aux dogmes religieux qu'aux sciences académiques matérialistes. Influencé par les idées du théosophisme, du new age et des philosophies non occidentales, il appelle à un nouveau cadre conceptuel pour appréhender ces expériences : les décrire et étudier leurs dynamiques, leurs effets individuels et sociaux, et leurs moyens de production. La psychologie transpersonnelle surgit ainsi dans la rencontre des deux faits : d'une part l'engouement pour une nouvelle conception dualiste de l'expérience humaine, d'autre part la démocratisation d'expériences non ordinaires. C'est le rôle de ces expériences non ordinaires elles-mêmes et de leurs moyens de production, et leurs influences sur la psychologie transpersonnelle, que nous proposons d'aborder dans le chapitre suivant.

### Points clefs :

- Les courants spirites, magnétiques et théosophiques du XIX<sup>e</sup> siècle se fondent dans le mouvement new age au début du XX<sup>e</sup> siècle.
- Ces courants proposent une philosophie dualiste où esprit et corps sont deux substances distinctes. Ils produisent une série de concepts quant au corps et à l'esprit qui sont encore très présents aujourd'hui dans l'idéologie populaire.
- La psychologie transpersonnelle naissante dans les années 1960 sera fortement influencée par ces différents courants de pensée, pour aborder conceptuellement des phénomènes alors inexplicables.

### Pour approfondir :

- Guénon, R. (1921). *Le Théosophisme, histoire d'une pseudo-religion*.
- Ellenberger, H. (1974). *Histoire de la découverte de l'inconscient*.
- Méheust, B. (1999). *Somnambulisme et médiumnité*. [T. II] *Le choc des sciences psychiques*.

## 2. LES EXPÉRIENCES DES SPIRITUALITÉS ORIENTALES, DES PSYCHÉDÉLIQUES ET DU CHAMANISME

Jusqu'aux années 1960, la reconnaissance, l'interprétation et l'évaluation des contenus des expériences non ordinaires<sup>1</sup> ne sont assumées que par trois cadres : les religions institutionnelles qui tendent à les sanctifier ou à les diaboliser, la psychiatrie qui les catégorise comme des événements psychotiques, et le new age qui les mobilise pour étayer sa métaphysique.

---

1. Les contenus de ces expériences seront précisés en détail dans les chapitres suivants.

Parmi ces expériences non ordinaires, spontanées ou induites, citons par exemple les sensations d'unité cosmique avec le tout, de divinité incarnée et d'expérience divine, de bien-être absolu, de non-dualité entre soi et le monde perçu, ou encore de transcendance : des thèmes extrêmement récurrents dans les religions et spiritualités, populairement signifiés par les vocables « expérience du sacré » et « expérience mystique ». Des années 1950 à 1970, de nombreux individus – entre autres : auteurs, artistes, chercheurs, universitaires – témoignent publiquement de ces expériences, effectuées notamment à partir d'entraînements dits « spirituels » (yoga, méditation, prière, jeûne...), ou de procédés dits « chamaniques » ou « psychédéliques<sup>1</sup> » (psychotropes, tambour, rituels...). Si de nombreux auteurs clefs de la psychologie se sont intéressés à la question du sacré et du religieux (de William James à Abraham Maslow en passant par Sigmund Freud et Alfred Adler), aucun courant psychologique n'a encore frontalement abordé la question d'une *psychologie de l'expérience du sacré*, dans une démarche de laïcisation (face aux religions), et d'affranchissement des doctrines syncrétiques (notamment face au new age). La psychologie transpersonnelle opère cette tentative dans la fin des années 1960 et dans les années 1970 : elle s'intéresse notamment aux cadres offerts par les spiritualités orientales, récemment importées en Occident, pour appréhender ces expériences non ordinaires dont l'implication dans la psychothérapie devient un sujet de réflexion académique.

Comme nous l'avons indiqué précédemment, à la fin de la première moitié du xx<sup>e</sup> siècle, différents concepts issus de spiritualités orientales pénètrent l'idéologie populaire occidentale, véhiculés en premier lieu par le théosophisme puis le new age, et par les sciences académiques (histoire

---

1. Nous verrons dans le quatrième chapitre que tous ces procédés seront ultérieurement considérés comme des *inducteurs d'états modifiés de conscience*.

des religions, anthropologie, philosophie). La jeune discipline dite « psychologie » reçoit elle aussi cette influence continue des religions et philosophies asiatiques. Par exemple, de nombreux textes, issus des Vedas et des Upanishad hindouistes, du bouddhisme et du zen, du taoïsme et du confucianisme, sont étudiés et analysés par des penseurs de la psychologie, qui cherchent à en extraire des données utiles pour la compréhension de la psyché et de la prise en charge thérapeutique. Citons quelques-uns de ces auteurs, de leurs influences et orientations.

Dès la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, William James<sup>1</sup> développe une forme de psychologie parallèle à la pensée bouddhiste<sup>2</sup>. Il reprendra par exemple à son compte les notions bouddhistes d'*entraînements à l'éthique, à la méditation et à la sagesse*<sup>3</sup>. Développant son pragmatisme, il rejette la notion hindouiste d'un *atman* absolu sous-tendu par un essentialisme moniste (c'est-à-dire, un continuum au-delà du soi personnel, comme une « âme »), et s'accorde aux théories bouddhistes de l'*anatman* (littéralement « l'absence d'un soi »), qui pourraient avoir influencé sa théorie des divisions du Self<sup>4</sup>. À partir de la fin des années 1920, Carl Jung se passionne pour les voies orientales. Il écrit notamment sur le kundalini-yoga<sup>5</sup> ; sur un regard croisé entre alchimie européenne et taoïsme chinois<sup>6</sup> ; sur le *Yi-Jing* confucianiste<sup>7</sup> ; et sur la psychologie des mystiques. Cette longue étude contribue au développement de ses concepts d'inconscient

---

1. Précurseur du transpersonnel, que nous présentons au second chapitre.

2. Voir James, W. (1890). *Précis de psychologie* ; James, W. (1902). *Les Formes multiples de l'expérience religieuse* ; et James, W. (1907). *Le Pragmatisme*.

3. Voir Scott, S. (2000). « William James and Buddhism: American Pragmatism and the Orient », dans *Religion*, vol. XXX, n° 4.

4. *Idem*.

5. Voir Jung, C. G. (1932). *Les Énergies de l'âme. Séminaire sur le yoga de la kundalinî*.

6. Voir Jung, C. G. (1929). *Commentaire sur le mystère de la fleur d'or*.

7. Voir Jung, C. G. (1948). « Préface Yi King » dans *Synchronicité et paracelsica*.

collectif et d'archétypes. Elle lui permet d'étayer l'idée que les voies spirituelles (de toutes origines) fonctionneraient comme des moyens pour un processus commun de réalisation de soi, qu'il nomme « individuation », et qui lui semble constituer le cœur de toute approche psycho-analytique. Proche du new age, Roberto Assagioli s'intéresse plus particulièrement aux *Yogas-Sutras* et à la pratique de la méditation proposée par Patanjali, qu'il intègre à sa pratique personnelle, à son approche de la psychiatrie, puis à la psychosynthèse à partir des années 1930<sup>1</sup>. Aldous Huxley (1894-1963), dont l'œuvre philosophique et la démarche empirique inspireront les initiateurs de la psychologie transpersonnelle, propose en 1945 une vaste étude comparée des mysticismes issus du christianisme, du soufisme, du taoïsme, du brahmanisme et du bouddhisme. Il y met en lumière des points communs et des convergences entre doctrines et expériences occidentales et orientales<sup>2</sup>. En 1975, Charles Tart (né en 1937) publie l'ouvrage collectif *Transpersonal Psychologies*<sup>3</sup>, dans lequel il appelle au développement d'une science pour étudier des phénomènes apparemment communs, disséminés entre états modifiés de conscience, parapsychologie, bouddhisme, zen, méditation, yoga, ésotérismes moyen-orientaux, et traditions mystiques. Enfin, à travers ses différents ouvrages, Stanislav Grof postule un potentiel mode de conscience *holotropique*, accessible entre autres par des exercices spirituels soutenus, et qu'il réfère à la notion d'*atman-brahman* : un concept transcendantal issu de l'*advaita-vedanta*, branche non dualiste et mystique de l'hindouisme à laquelle son œuvre fait régulièrement référence<sup>4</sup>.

- 
1. Voir Assagioli, R. (1965). *Psychosynthèse, principes et techniques*.
  2. Voir Huxley, A. (1945). *La Philosophie éternelle*.
  3. Voir Tart, C. (1975). *Transpersonal Psychologies*.
  4. Voir par exemple Grof, S. (2000). *Pour une psychologie du futur*.

Parallèlement aux expériences issues d'exercices spirituels, de nombreux auteurs relatent des expériences de même nature, produites par des psychotropes réunis depuis les années 1950 sous le terme populaire « psychédéliques ». Parmi ces auteurs, nous trouvons des anthropologues et des historiens des religions ayant pris part à des dispositifs rituels pouvant impliquer ou non la consommation de psychotropes, et un ensemble d'expérimentateurs autonomes (dont la plupart se sont prêtés à des expériences de laboratoire pour étudier les effets de psychotropes). L'histoire de ces expérimentateurs autonomes pourrait remonter aux années 1840, avec le club des Hashischins, qui regroupe scientifiques et artistes. Ce club est mené par le docteur Jacques-Joseph Moreau de Tours (1804-1884), pionnier de l'étude des effets des psychotropes, qui y examine principalement les effets physiologiques, comportementaux et phénoménologiques du haschich et de l'opium<sup>1</sup>. Le club, ses expériences et les effets psychologiques des drogues utilisées seront popularisés par les écrits, notamment, de Théophile Gautier<sup>2</sup> (1811-1872) et de Charles Baudelaire<sup>3</sup> (1821-1867). En 1927, le médecin pharmacologue Alexandre Rouhier publie sa thèse de doctorat sur les effets du peyotl – cactus à mescaline – testé sur ses étudiants<sup>4</sup>, effets dont il relate certaines phénoménologies récurrentes et pour lesquels il indique des potentiels thérapeutiques<sup>5</sup>. En 1943, le chimiste pharmacologue suisse Albert Hofmann découvre le LSD<sup>6</sup>. À la suite de ses travaux, plusieurs équipes scientifiques mènent des recherches sur les mécanismes, les effets psychologiques

---

1. Voir Moreau de Tours, J.-J. (1845). *Du haschich et de l'aliénation mentale*.

2. Voir Gautier, T. (1846). « Le club des Haschischins », dans *Revue des deux mondes*.

3. Voir Baudelaire, C. (1860). *Les Paradis artificiels*.

4. Parmi lesquels Robert Desoille, que nous présenterons au quatrième chapitre.

5. Voir Rouhier, A. (1927). *Le Peyotl, la plante qui fait les yeux émerveillés*.

6. Voir Hofmann, A. (1980). *LSD, my Problem Child*.

et les potentiels thérapeutiques du LSD. Parmi celles-ci, les recherches de Hanscarl Leuner (1919-1996) en Allemagne, de Stanislav Grof (né en 1931) en Tchécoslovaquie, et aux États-Unis celles du psychiatre Humphry Osmond (1917-2004), inventeur du terme « psychédélique » en 1956<sup>1</sup>. Aldous Huxley se porte volontaire pour les expérimentations de Humphry Osmond sur la mescaline, et popularise son expérience dans les années 1950 à travers son récit *Les Portes de la perception*<sup>2</sup>, dans lequel il propose plusieurs parallèles entre l'expérience de la mescaline, le zen et la mystique comparée. Dans la même période, Henri Michaux (1899-1984) publie des récits de ses expériences : sous l'influence de la mescaline en 1956<sup>3</sup> et sous l'influence du cannabis en 1961<sup>4</sup>. Au cours des années 1950, un ensemble de publications et de documentaires véhiculent le potentiel non ordinaire du LSD<sup>5</sup>, promotion qui contribuera à sa spectaculaire consommation populaire dans les années 1960. En 1964, un ouvrage de Timothy Leary, Ralph Metzner et Richard Alpert propose un parallèle entre les expériences psychédéliques et la métaphysique du bouddhisme tibétain<sup>6</sup>, favorisant à nouveau dans l'imaginaire populaire le potentiel dit « mystique » des drogues psychédéliques. Enfin, dans son premier ouvrage en 1975<sup>7</sup>, Stanislav Grof relate son expérience personnelle de 1956 avec le LSD, et présente au grand public ses théories en psychiatrie, qui défendent un potentiel psychothérapeutique des expériences non ordinaires induites par les psychédéliques.

---

1. Voir *Journal of Altered States of Consciousness* (1979), p. 289.

2. Voir Huxley, A. (1954). *Les Portes de la perception*.

3. Voir Michaux, H. (1956). *Misérable miracle*.

4. Voir Michaux, H. (1961). *Connaissance par les gouffres*.

5. Voir Hofmann, A. (1980). *LSD, my Problem Child*.

6. Voir Leary, T., Metzner, R. et Alpert, R. (1964). *The Psychedelic Experience: a Manual Based on the Tibetan Book of the Dead*.

7. Voir Grof, S. (1975). *Royaumes de l'inconscient humain : la psychologie des profondeurs dévoilée par l'expérience LSD*.

Dans les années 1950 à 1980, des anthropologues et des historiens des religions popularisent eux aussi des expériences non ordinaires qui marquent la culture populaire occidentale, et qui influencent les conceptions des initiateurs de la psychologie transpersonnelle des années 1960 et 1970. En 1950, Mircea Eliade publie une étude comparée de techniques traditionnelles disparates, issues de différentes zones géographiques, qu'il relie sous le terme « chamanisme<sup>1</sup> ». Dans une perspective phénoménologique et universaliste, il y défend une cartographie psychique et imaginale, qui serait transculturelle, faite de « mondes » phénoménologiques (monde du haut, monde du milieu, monde du bas) reliés à des potentiels psychiques et archétypaux spécifiques. Il y décrit des convergences entre différentes techniques, qu'il nomme les « techniques archaïques de l'extase<sup>2</sup> », des expériences induites par ces techniques, et des potentiels psychiques impliqués dans ces expériences. Favorisés par les écrits de Mircea Eliade, les termes « chamanisme » et « chamane » vont progressivement se répandre comme des génériques dans le champ sémantique occidental<sup>3</sup>. En 1957, Gordon Wasson, banquier et anthropologue indépendant, publie dans l'illustre magazine *Life* un récit de sa participation à un rituel mexicain de tradition mazatèque impliquant la consommation de champignons à psilocybine<sup>4</sup> (qu'il nomme alors « champignons magiques »). Dès les premières lignes, il y indique que le rituel, dit « chamanique », est « sacré » ; les champignons, « divins » ; et il juxtapose les termes « *curandera* » (littéralement « guérisseuse ») et

---

1. Voir Eliade, E. (1950). *Le Chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*.

2. Ces techniques seront elles aussi ultérieurement considérées comme mobilisant des *inducteurs d'états modifiés de conscience*.

3. Pour une revue critique des généralisations et tendances universalistes de Mircea Eliade, voir notamment Allen, D. (1988). « Eliade and History », dans *The Journal of Religion*, vol. LXVIII, n° 4.

4. Voir Wasson, G. (1957). « Seeking the Magic Mushroom », dans *Life*, vol. XLIX, n° 19.

« *shaman* ». Son article, à destination du grand public, réunit ainsi trois éléments disparates : d'une part la mobilisation d'un rituel et d'agents psychotropes (comme inducteurs d'expériences non ordinaires) ; d'autre part un champ sémantique relatif au religieux et au sacré ; et enfin la notion de *guérison*. Cet article mènera de nombreux Américains convaincus de cette intrication en direction du Mexique pour une recherche d'expériences dès lors nommées « chamaniques ». L'intrication de ces trois éléments (psychotropes – sacré – guérison) et l'efficacité relatée de cette intrication constitueront l'un des champs d'étude de prédilection de la psychothérapie transpersonnelle<sup>1</sup>. Dans les années 1960 et 1970, Gordon Wasson publie ses théories sur la mobilisation de psychédéliques naturels dans de nombreux rites ancestraux, notamment ceux des cérémonies initiatiques védiques<sup>2</sup> ou de la Grèce antique<sup>3</sup> ; théories largement reprises par Stanislav Grof. Au début des années 1960, l'anthropologue américain Michael Harner étudie la culture et les rites des Jivaros d'Équateur, et participe à un rituel mobilisant la consommation du « *natema* », décoction de plantes connue aujourd'hui sous les termes « yagé » et « ayahuasca », notamment constitué de diméthyltryptamine (DMT) principe actif psychédélique. Il publie en 1968 un récit de sa propre expérience du yagé<sup>4</sup>, et réoriente dès lors ses recherches et sa carrière sur les ressorts de la sorcellerie et du chamanisme<sup>5</sup>. Parallèlement, Carlos Castaneda, publie la même année *The Teachings of Don Juan*<sup>6</sup>, mettant en

---

1. Notons qu'il sera également largement étudié par l'anthropologie et qu'il est aujourd'hui questionné par des démarches pluridisciplinaires fédérant anthropologie et sciences cognitives.

2. Voir Wasson, G. (1968). *Soma, Divine Mushroom of Immortality*.

3. Voir Wasson, G. (1978). *The Road to Eleusis: Unveiling the Secret of the Mysteries*.

4. Voir Harner, M. (1968). « The Sound of Rushing Water », dans *Natural History*, vol. LXXVII, n° 6.

5. Voir Harner, M. (1973). *Hallucinogens and Shamanism*.

6. Voir Castaneda, C. (1968). *L'Herbe du diable et la petite fumée*.

scène un « chamane » mexicain, des plantes psychédéliques, et un apprentissage de nature initiatique. Face à l'important succès commercial de l'ouvrage, il écrira une saga complète de douze ouvrages sur le sujet. Si l'authenticité de ses récits est plus que contestée<sup>1</sup>, Carlos Castaneda frappe l'imaginaire occidental, et y renforce l'intrication entre plantes psychédéliques, expériences non ordinaires, sacré, apprentissage et guérison. Dans ce contexte, Michael Harner crée en 1979 le Center for Shamanic Studies, où il développe un ensemble de méthodes qui constituent pour lui le cœur du chamanisme (« *core-shamanism* »). Il publie en 1980 *La Voie du chamane*, qui deviendra rapidement l'ouvrage de référence d'un courant de pensée et de pratiques dont il est la source principale : le *néochamanisme*<sup>2</sup>. Dans un syncrétisme qui lui est très personnel, Michael Harner y réunit : la phénoménologie de Mircea Eliade (notamment sa cartographie en trois mondes verticalisés) ; la métaphysique dualiste conscience-énergie ; des pratiques inspirées du magnétisme ; l'implication d'entités surnaturelles héritées du new age ; des exercices d'imagination active typique des travaux de Robert Desoille et de Hanscarl Leuner (que nous présentons dans le quatrième chapitre) ; et enfin des inducteurs d'états modifiés de conscience (principalement des battements de tambours rapides et à basses fréquences), états qu'il nomme « états de conscience chamaniques ». Il y postule notamment que le « chaman » est détenteur d'un pouvoir de guérison sur lui-même et autrui, pouvoir dont l'apprentissage est garanti par sa Foundation for Shamanic Studies, sous forme de stages et de formations. Cette influence a fortement impacté la communauté liée à la psychologie transpersonnelle, ses recherches, les contours de ses théories et ses propositions de dispositifs thérapeutiques. Aujourd'hui encore, les

---

1. Voir Siegel, R. K. (1982). « Book Review. The Don Juan Papers: Further Castaneda Controversies », dans *Journal of Psychoactive Drugs*, vol. XIV, n° 3.

2. Voir Harner, M. (2012). *La Voie du chamane*.

thèmes du chamanisme, des psychédéliques et des inductions au tambour y sont omniprésents.

Dans ce chapitre, nous avons abordé des pratiques disparates – spiritualités, psychédéliques, chamanismes –, qui pointent des expériences non ordinaires, induites par différents moyens de production. La psychologie transpersonnelle, qui émerge dans les années 1960, s'appuie non seulement sur ces expériences et ces pratiques, mais également sur les constructions culturelles théoriques qui les entourent : métaphysiques, croyances, finalités, etc. Elle semble émerger dans les années 1960 dans le but de questionner ce vaste objet d'étude, à partir d'un nouveau cadre de référence, alternatif au positivisme scientifique, aux religions institutionnelles et au new age. Elle naît ainsi de la rencontre de nombreux chercheurs et travaux universitaires issus de champs disparates (psychiatrie, anthropologie, psychologie, phénoménologie...), souvent critiques quant aux limites épistémologiques et méthodologiques de leurs disciplines, mais qui ont toutefois cherché à définir un nouveau cadre académique pour leurs observations. Aujourd'hui encore, psychologie transpersonnelle et sciences académiques entretiennent des rapports difficiles. Psychothérapeutes transpersonnels et universitaires gagneraient pourtant à entretenir un dialogue, d'une part pour questionner les sciences académiques quant aux potentiels de la psyché humaine relevés sur le terrain, et d'autre part pour mieux interroger la validité éventuelle des observations et des modèles de la psychologie transpersonnelle.

En fin de compte, il conviendrait de prendre en considération les potentiels thérapeutiques des méthodes utilisées par la psychothérapie transpersonnelle<sup>1</sup>. Les méthodes utilisées

---

1. Pour revue du sujet, voir par exemple Elmer, L. D. *et al.* (2003). « Transpersonal Psychology, Physical Health, and Mental Health: Theory, Research, and Practice », dans *The Humanistic Psychologist*, vol. XXXI, n° 3.

par le transpersonnel<sup>1</sup> semblent porter trois potentiels : un potentiel cathartique et curatif (favorisant un mieux-être psychologique et psychosomatique), un potentiel poïétique (permettant aux individus d'établir des changements cognitifs et comportementaux), et un potentiel herméneutique (permettant aux individus d'intégrer leurs expériences et leurs fonctionnements depuis un cadre de référence donné). Ce triple potentiel n'est pas exclusif du transpersonnel et est mobilisé par bien d'autres techniques et méthodes thérapeutiques : citons par exemple les thérapies cognitivo-comportementales, la Gestalt-thérapie ou l'hypnose d'accompagnement. Comme pour toutes ces autres méthodes, si la psychothérapie transpersonnelle est critiquable pour ses cadres philosophiques et ses méthodologies, son potentiel thérapeutique reste quant à lui à prendre en compte et à étudier rigoureusement. Car au-delà des croyances locales et des racines historiques complexes de tout courant psychologique, ce que les patients, les cliniciens et la société attendent d'une méthode thérapeutique, ce n'est pas sa vérité : c'est son efficacité.

### Points clefs :

- Les expériences non ordinaires n'ont pas de cadre de référence pour être décrites et expliquées.
- Des penseurs de la psychologie cherchent ces cadres dans les spiritualités orientales.
- D'autres cherchent des pistes dans l'étude systématiques des effets des psychotropes.
- D'autres enfin s'intéressent aux expériences produites par les méthodes traditionnelles réunies sous le terme « chamanisme ».
- Ces recherches permettent de distinguer états produits, moyens de productions, et pratiques qui mobilisent ces moyens et états.

1. Décrites dans la seconde partie de cet ouvrage.

- La psychologie transpersonnelle naissante dans les années 1960 se focalisera sur ces différents thèmes, et sur le potentiel thérapeutique des expériences non ordinaires.

 **Pour approfondir :**

- Huxley, A. (1954). *Les Portes de la perception*.
- Tart, C. (1975). *Transpersonal Psychologies*.
- Harner, M. (2012). *La Voie du chamane*.

Dans ces deux premiers chapitres, nous avons retracé les évolutions culturelles, aux XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles, qui ont soutenu et favorisé l'émergence du courant transpersonnel au sein de la psychologie occidentale. Dans les chapitres suivants, nous abordons quelques grands penseurs de la psychologie au XX<sup>e</sup> siècle, dont les concepts et les innovations ont posé un cadre de référence pour ce courant.

## CHAPITRE 2 : VERS UNE PSYCHOLOGIE DES EXPÉRIENCES TRANSCENDANTES : LES PIONNIERS DE LA PSYCHOLOGIE TRANSPERSONNELLE

*Cyrille Champagne*

La psychologie transpersonnelle prend officiellement naissance durant la fin des années 1960 et le début des années 1970 par plusieurs actes fondateurs : le manifeste de 1968 pour une nouvelle branche de la psychologie – transpersonnelle – en vue d'étudier un ensemble d'expériences vécues et de potentiels humains qui nécessitent un cadre de référence ; l'édition du *Journal of Transpersonal Psychology* en 1969 ; la création de l'Association for Transpersonal Psychology en 1971 ; et la création du California Institute of Transpersonal Psychology en 1975. Courant de pensée et démarche psychothérapeutique, le transpersonnel se construit au fil de l'influence et des propositions conceptuelles de pionniers de la psychologie moderne. Dans ce deuxième chapitre, nous présentons quelques grands personnages historiques de la psychologie occidentale, dont les regards et les questionnements ont permis un socle théorique pour la psychologie transpersonnelle naissante des années 1960 et 1970. Bien d'autres auteurs influents et acteurs du transpersonnel auraient mérité d'y être présentés. Notre sélection restreinte permettra toutefois au lecteur de comprendre les principales évolutions de la pensée psychologique qui ont débouché sur le courant transpersonnel.

## I. WILLIAM JAMES : THÉORIES DU SELF ET ÉTUDES DES EXPÉRIENCES RELIGIEUSES

William James (1842-1910) est considéré comme l'un des pères de la psychologie américaine. Philosophe et psychologue, il développe au XIX<sup>e</sup> siècle de nombreux principes philosophiques et psychologiques novateurs, parmi lesquels : le pragmatisme, l'empirisme radical, et l'une des toutes premières théories du Self. Le jeune William James développe une pensée influencée par les travaux de son père, le théologien Henry James Sr (1811-1882), lui-même inspiré par la doctrine mystique et visionnaire d'Emanuel Swedenborg (1688-1772). Étudiant en médecine et professeur d'anatomie à Harvard, orienté vers la philosophie et l'épistémologie, William James incarne un pont entre doctrines religieuses appliquées et observations physiologiques matérialistes. Il propose un regard novateur sur les mécanismes psychologiques, sur leur interdépendance avec le corps, et sur leur rapport à l'expérience subjective vécue.

Le pragmatisme de William James décrit un point d'équilibre entre les philosophies matérialiste et idéaliste. Selon lui, les individus préfèrent l'une ou l'autre des deux doctrines en fonction de leurs tempéraments, et le pragmatisme permet une synthèse de ces deux regards sur le monde, pour donner plus de sens à l'existence et enrichir l'expérience humaine. Son œuvre se distingue par ce pluralisme revendiqué, où la simultanéité et la multiplicité de points de vue opposés permettraient de mieux comprendre l'expérience humaine, ses différents aspects, ses buts et ses contradictions apparentes. Basée sur l'observation de la perception sensorielle et de la formation des concepts et des idées, sa doctrine de l'*empirisme radical* implique une méthode, orientée vers une expérience directe libre d'a priori et de présupposés conceptuels, pour retrouver ce point d'équilibre et cette compréhension de l'existence. Nous pourrions rapprocher cette méthode de

celles de deux de ses contemporains : l'*epochè*<sup>1</sup> du phénoménologue Edmund Husserl (1859-1938), et le *ressaisissement*<sup>2</sup> du philosophe Henri Bergson (1859-1941) avec lequel William James entretient de nombreux échanges. En 1890, il propose l'une des premières *théories du Self*, pour traiter des représentations mentales de soi-même<sup>3</sup>. Il y distingue le *Moi* et le *Je*. Le *Moi* désigne l'objet auquel on se réfère pour décrire sa propre histoire et ses propres actions, et le *Je* renvoie au sujet qui observe et agit. Le *Moi* prend trois aspects distincts et simultanés : *Soi matériel*, *Soi social* et *Soi spirituel*. Le *Soi matériel* correspond aux aspects physiques de ce à quoi nous nous identifions (ce qui semble être soi-même) et de ce que nous nous approprions (ce qui semble appartenir à soi) : corps, possessions matérielles, famille, etc. Le *Soi social* correspond à la déclinaison de l'identité dans les rôles, émotions et réactions déployés selon le contexte social immédiat : il y a alors autant de soi sociaux différents que de situations sociales différentes. Enfin, le *Soi spirituel* est le cœur de l'expérience subjective sous-jacente au *Soi matériel* et au *Soi social* : il correspond à l'attention, aux valeurs et aux aspirations, aux capacités d'introspection et de réflexion. Le *Je* est quant à lui un aspect de l'*Ego pur*. Concept métaphysique, l'*Ego pur* correspond à la continuité de l'identité personnelle dans le temps malgré ses variations et son évolution, continuité provenant d'un flux continu de conscience, de perceptions et d'attention. En 1902, il publie une étude sur les diverses formes de l'expérience religieuse<sup>4</sup>. Étudiant la phénoménologie des expériences mystiques vécues par les pratiquants religieux, il s'intéresse tant aux moyens de description de celles-ci qu'à leurs contenus caractéristiques : passivité du sujet, ineffabilité

---

1. Voir Husserl, E. (1913). *Idées directrices pour une phénoménologie et une philosophie phénoménologique pures*.

2. Voir Bergson, H. (1907). *L'Évolution créatrice*.

3. Voir James, W. (1890). *Précis de psychologie*.

4. Voir James, W. (1902). *Les Formes multiples de l'expérience religieuse*.

de l'expérience, caractère éphémère et transitoire de l'expérience, et émergence de connaissances inconnues.

William James apparaît aujourd'hui encore comme un véritable visionnaire de la psychologie moderne, étant donné les bases qu'il a posées sur de nombreux domaines étudiés actuellement : la motivation, la psychologie positive, la psychologie transpersonnelle, les théories du Self... Plusieurs de ses contributions deviendront des bases pour des penseurs et chercheurs pionniers de la psychologie transpersonnelle au xx<sup>e</sup> siècle, notamment le dialogue entre méthodes scientifiques et doctrines religieuses, et la recherche méthodique sur les expériences mystiques.

### Points clefs :

- William James est un pionnier de l'étude de l'expérience religieuse.
- C'est un pionnier de la psychologie occidentale, sur la motivation et les divisions du Self.
- Ses travaux sont une invitation au pragmatisme et à l'empirisme pour étudier la psyché humaine.

### Pour approfondir :

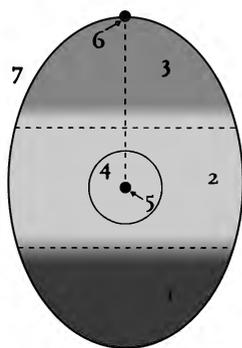
- James, W. (1890). *Précis de psychologie*.
- James, W. (1902). *Les Formes multiples de l'expérience religieuse*.

## 2. ROBERTO ASSAGIOLI : SUPRACONSCIENT ET EXPÉRIENCES SUPRACONSCIENTES

Roberto Assagioli (1888-1974), psychiatre, neurologue et psychologue italien, est le fondateur de la psychosynthèse. Durant ses études, il se passionne pour la psychanalyse naissante et pour les travaux de Sigmund Freud, de Sandor Ferenczi (1873-1933) et de Carl Gustav Jung, auxquels il

consacre sa thèse de médecine. A partir de 1914, il se détache progressivement de la pensée freudienne, et s'intéresse à un pan de l'expérience humaine négligé par la psychanalyse, relatif à l'amour, à la créativité, à la sagesse, à la plénitude, au sens du beau<sup>1</sup>, etc. Il souhaite compléter le tableau existant de la psyché humaine, parfois nommée « psychologie des profondeurs », par une *psychologie des hauteurs*<sup>2</sup> et par une exploration détaillée de la psyché non pathologique. Il travaille dès lors à établir un modèle psychodynamique unissant psychologie des profondeurs et psychologie des hauteurs. Dans les années 1930<sup>3</sup>, Roberto Assagioli finalise ce modèle et apporte deux nouveaux concepts à la psychologie de son époque : le *supraconscient*, instance psychique inconsciente relative aux capacités de bien-être, de créativité et d'intuition ; et les *expériences supraconscientes*, expériences subjectives relatives à cette instance.

Il décrit tout d'abord la psyché en trois instances : l'*inconscient inférieur*, l'*inconscient moyen* et l'*inconscient supérieur* ou *supraconscient* ; les trois se déployant de manière individuelle, à partir d'un *inconscient collectif*.



Assagioli : Le schéma ovale, 1931

- 1 – Inconscient inférieur
- 2 – Inconscient moyen
- 3 – Inconscient supérieur, ou « Supraconscient »
- 4 – Champ de conscience
- 5 – Moi conscient, ou « Je »
- 6 – Moi supérieur ou « Soi »
- 7 – Inconscient collectif

### Schéma : le schéma ovale selon Assagioli.

1. Voir Assagioli, R. (1923). *A New Method of Healing: Psychosynthesis*  
 2. Le terme est de Victor Frankl et sera ultérieurement réutilisé par Assagioli.  
 3. Voir Assagioli, R. (1965). *Psychosynthèse, principes et techniques*.

L'*inconscient inférieur* contient la coordination des fonctions physiologiques, les tendances émotionnelles primitives et les pulsions, les complexes psychiques à forte tonalité émotionnelle, les résidus psychiques des passés biographiques héréditaires et ataviques, différentes manifestations pathologiques (phobies, obsessions, paranoïa...) et des processus parapsychologiques incontrôlés. Cette instance correspond en grande partie à l'*Inconscient* et à la *Censure* de la première topique freudienne, et aux *Ça* et *Surmoi* de la seconde topique freudienne<sup>1</sup> : les tendances et pulsions naturelles, les éléments introjectés et réprimés.

« Forces obscures qui nous fascinent ou nous menacent, phantasmes et images qui nous obsèdent ou nous dominent, peurs qui nous paralysent, conflits qui usent nos énergies<sup>2</sup>. »

L'*inconscient moyen* est constitué de patterns de pensées, de sensations et de comportements habituels de l'individu, et des aspects inconscients de la personnalité qui contribuent à l'action consciente. Il correspond à un ensemble de fonctions que nous appellerions aujourd'hui des « processus cognitifs » : perception et sélection d'informations, anticipation, planification, automatisation, réflexivité, conceptualisation, interprétation, représentation, développement, construction, apprentissage, créativité, imagination...

« Il est formé d'éléments psychologiques de nature semblable à ceux de notre conscience de veille, et facilement accessibles à celle-ci. C'est là que se fait l'élaboration des expériences vécues, la préparation des activités futures, une grande partie du travail intellectuel ainsi que du travail de l'imagination, et la création artistique d'un degré et d'une valeur moyens<sup>3</sup>. »

---

1. Voir Freud, S. (1923). *Le Moi et le Ça*.

2. Voir Assagioli, R. (1965). *Psychosynthèse, principes et techniques*, p. 31.

3. *Ibidem*, p. 27.

L'*inconscient supérieur*, ou *Supraconscient*, est un apport novateur de Roberto Assagioli. Il constitue l'un des cœurs de son travail. Il s'agit d'un ensemble de capacités et de qualités naturelles de l'être humain, décrites dans différentes voies religieuses, mystiques, philosophiques et artistiques : profondeur, intériorisation, ascension, cheminement, sensations d'expansion d'élargissement et de puissance, éveil, illumination, joie et allégresse, régénération, résurrection, libération intérieure.

« C'est de là que nous parviennent les intuitions et les inspirations d'ordre supérieur, dans les domaines de l'art, de la philosophie, de la science ; les impératifs d'ordre éthique, les élans altruistes. C'est la source du génie, des états d'illumination, de la contemplation, de l'extase. C'est dans cette zone que résident, à l'état latent et potentiel, les énergies supérieures de l'esprit, les facultés et les pouvoirs supranormaux d'un genre élevé<sup>1</sup>. »

Ces capacités et ces qualités supraconscientes se déploient selon deux modes opératoires, que Roberto Assagioli nomme les « voies descendante et ascendante ». La *voie descendante* correspond à une apparition brève, fugace et très intense, d'éléments supraconscients dans le *champ de conscience* (c'est-à-dire dans l'expérience vécue). C'est par exemple l'expérience commune d'être subitement, temporairement, mais très fortement ému de manière positive par un événement : un paysage, une musique, une sensation, une parole, etc. Il comprend sept aspects :

- intuition (perception et connaissance immédiate d'un objet) ;
- imagination (mise en images et mise en symboles) ;
- illumination (expérience plus large et plus durable qu'un éclair d'intuition) ;

---

1. *Idem.*

- révélation (prise de conscience et perceptions plus subtiles de ce qu'est l'humain ou à propos de soi-même) ;
- inspiration et création (qui combinent les précédents) ;
- compréhension et interprétation (intégration complète et non erronée de tous les précédents<sup>1</sup>).

La voie ascendante correspond à un long processus qui permet une interaction temporaire mais stable avec différents niveaux et aspects du supraconscient : c'est l'expérience déployée par les ascètes, les méditants, les dévots, les yogis, etc. L'expérience résultant de cette voie ascendante est caractérisée par différents aspects, notamment :

- perception de la signification et du but de la vie ;
- solution aux problèmes et sécurité intérieure ;
- sens aigu de l'unité, du beau et de la sainteté de la vie ;
- courant d'amour pour les autres et pour le vivant ;
- personnalité rayonnante qui diffuse le bien-être autour d'elle ;
- créativité inspiration et intuition ;
- absence de doute, de peur et d'agressivité.

Difficile à entreprendre et semée d'obstacles, cette voie ascendante nécessite une préparation physique et mentale, une connaissance de la voie, et un travail préalable sur les éléments des inconscients inférieur et moyen. Dès 1933, Roberto Assagioli indique qu'à chaque étape de ce processus, qu'il nomme « éveil spirituel », peuvent apparaître des obstacles particuliers sous forme de crises existentielles ou émotionnelles. Il observe cinq étapes et cinq types de crise :

- les crises avant l'éveil spirituel ;
- les crises pendant l'éveil spirituel ;
- les crises après l'éveil spirituel ;
- les phases du processus de transmutation ;
- la *nuit obscure de l'âme*.

---

1. Voir Assagioli, R. (1988). *Le Développement transpersonnel*.

Les crises qui précèdent le cheminement dans la voie ascendante sont de nature existentielle : perte de sens et d'intérêt à la vie, pénibilité, agitation, remords, découragement. Leur résolution consiste en une mise en marche de la voie ascendante, par n'importe quel moyen. Les crises qui accompagnent les expériences supraconscientes par la voie ascendante sont de type maniaque (troubles polarisés, décompensation, alternances de phases maniaques et dépressives) : trop forte intensité de l'expérience (excès de joie, d'énergie...), confusion entre absolu et relatif, exaltation, risque de fanatisme et de dérive sectaire, expériences anormales vécues comme paranormales, etc. Leur résolution consiste en un travail de type psychothérapeutique ou analytique sur les éléments non assimilés des inconscients inférieur et moyen. Les crises qui font suite aux expériences supraconscientes par la voie ascendante sont de type dépressives (déprime, anxiété, angoisses) : pénibilité du retour, autodépréciation, conflit intérieur, négation de l'expérience, nostalgie et idées morbides. Leur résolution implique d'intégrer l'impermanence des expériences supraconscientes et de travailler sur l'attachement et l'identification à ces expériences. Les difficultés psychologiques liées au processus de transmutation résident principalement dans sa longueur et dans l'alternance de phases incluant et excluant les expériences supraconscientes : polarité émotionnelle, critique de l'entourage, mise à l'épreuve du courage et de la persévérance, tensions (insomnies, épuisement, irritabilité), aggravation des symptômes quand l'individu force le processus, volontairement ou non. Enfin, le dernier stade du processus, la *nuit obscure de l'âme*, est de type dépression mélancolique et psychose dépressive : désespoir, indignité, damnation, impuissance morale, perte de toute maîtrise de soi, dégoût généralisé, difficultés motrices. Sa résolution consiste à s'y abandonner totalement, ce qui laisse place à une forme d'*éveil spirituel* : un sentiment de résurrection, permettant une plénitude définitive et un accès permanent aux qualités et aux capacités du supraconscient.

Pour accompagner tout ce processus complexe et particulier, Roberto Assagioli a développé une méthode, la *psychosynthèse*. Il soutient que des expériences liées au cheminement vers le supraconscient, positives comme négatives, seraient diagnostiquées à tort comme symptômes de pathologies. Comme beaucoup de penseurs, observateurs et chercheurs des milieux psychologiques liés aux activités dites « spirituelles » (exercices religieux, yoga, chamanisme, méditation, hypnose, etc.), il appelle à bien distinguer les épisodes liés à une démarche spirituelle des symptômes psychopathologiques, pour accompagner de manière spécifique et adéquate les individus engagés dans des processus spirituels, et pour éviter de les soumettre aux traitements relatifs aux psychopathologies, qui lui paraissent inadaptés et contre-productifs. La quasi-totalité de ces éléments ainsi que de nombreuses techniques de la psychosynthèse seront intégrées dans la psychologie transpersonnelle.

### Points clefs :

- Assagioli est un explorateur de la psychologie des hauteurs, de la psyché non pathologique, et des aptitudes positives et créatives.
- Il pose le supraconscient comme instance liées à ces aptitudes.
- Ses travaux sont une invitation à distinguer expériences pathologiques et expériences spirituelles.
- Il développe des méthodes psychothérapeutiques précises pour accompagner les processus spirituels.

### Pour approfondir :

- Assagioli, R. (1965). *Psychosynthèse, principes et techniques*.
- Champagne, C. (2016). *Psychosynthèse et psychodynamiques – Hypnologie 2016/2017*, sept vidéos sur les travaux de Roberto Assagioli. En accès libre sur la chaîne YouTube de l'ARCHE.

### 3. CARL GUSTAV JUNG : ARCHÉTYPES, INCONSCIENT COLLECTIF ET SYNCHRONICITÉS

Carl Gustav Jung (1875-1961), célèbre médecin psychiatre suisse, psychanalyste et penseur d'inspiration kantienne, est le fondateur de la méthode dite « psychologie analytique ». Il grandit auprès d'un père pasteur luthérien et d'une mère passionnée de spiritisme, issue de familles de médecins. Cette filiation développe son regard multiple sur la psyché humaine : approche scientifique et médicale, expériences religieuses, ouverture sur le *paranormal* ; un regard présent dès sa thèse de doctorat en psychiatrie, dans laquelle il analyse méthodiquement le cas d'une jeune médium<sup>1</sup>. Dans les premières années du xx<sup>e</sup> siècle, il étudie le travail de Sigmund Freud, et se rend en France pour étudier et collaborer avec Pierre Janet (1859-1947) et Alfred Binet (1857-1911). Pierre Janet vient de publier un vaste ouvrage sur les notions d'*automatismes* et de *multiplicité de la psyché*, et Alfred Binet, pionnier de la psychométrie, établit des recherches sur l'hypnose et les altérations de la personnalité. De 1906 à 1914, il travaille en étroite collaboration avec Sigmund Freud. Les deux chercheurs échangent et s'influencent. Malgré leur proximité initiale, leurs personnalités et divergences théoriques les amènent à progressivement s'opposer, puis à rompre leur collaboration. S'affranchissant de l'influence de Sigmund Freud, Carl Jung développe une œuvre originale, en rupture avec le mouvement psychanalytique du xx<sup>e</sup> siècle. Nous avons choisi de présenter ici trois de ses innovations conceptuelles, qui opèrent encore aujourd'hui comme des fondements théoriques de la psychologie transpersonnelle : l'inconscient collectif, les archétypes et les synchronicités.

---

1. Voir Jung, C. G. (éd. 1956). « Psychologie et pathologie des phénomènes dits occultes : un cas de somnambulisme chez une fille d'origine pauvre », dans *L'Énergétique psychique*, 1902.

De 1902 à 1934, Carl Jung publie de nombreux articles et ouvrages, dans lesquels il développe progressivement son modèle de structuration de la psyché. Deux ouvrages, en 1916<sup>1</sup> et 1933<sup>2</sup>, synthétisent ce modèle. La psyché s'y divise en trois grandes instances : la *conscience*, l'*inconscient personnel* et l'*inconscient collectif*. La *conscience* désigne ce qui relie le sujet à ses perceptions internes (pensées, réactions) et externes (les objets des sens). Elle contient deux aspects : la *Persona* et l'*ego*. La *Persona* définit l'ensemble des comportements sociaux présentés à autrui, modulables selon les contextes, et que Carl Jung définit comme des masques. L'*ego* renvoie au sujet conscient, centre attentionnel et décisionnel de l'expérience vécue, qui s'identifie inconsciemment à cette *Persona*. L'*inconscient personnel* est composé de complexes, formés par l'existence biographique de l'individu. Il contient notamment l'*Ombre*, qui représente l'ensemble des traits que l'individu exprime (émotions, réactions, attitudes, croyances...), mais qu'il ne perçoit jamais et auxquels il ne s'identifie pas : ils sont donc inaccessibles à sa conscience. *Persona* et *Ombre* forment une polarité : les deux se déploient dans tout comportement social et toute situation sociale, mais l'*ego* s'identifie uniquement à la *Persona*, sans aucune perception de l'*Ombre*, qui contribue pourtant à ses intentions et à ses actions. L'*inconscient collectif* se compose quant à lui d'un ensemble de facteurs inhérents à l'espèce humaine, communs à tous les individus, et organisés en *archétypes*. Objet de bien des controverses et d'interprétations diverses, le concept d'*inconscient collectif* nécessite quelques précisions. Carl Jung choisit de le nommer « collectif » par opposition aux éléments individuels, acquis dans la biographie personnelle. Les éléments de cet *inconscient collectif* possèdent un caractère non individuel et non personnel, caractère qui a contribué à l'utilisation ultérieure du terme

---

1. Voir Jung, C. G. (1916). *La Structure de l'inconscient*.

2. Voir Jung, C. G. (1933). *Dialectique du moi et de l'inconscient*.

« transpersonnel », littéralement « au-delà de l'individuel ». Certaines interprétations populaires du concept d'*inconscient collectif* impliquent l'idée d'une banque d'informations psychiques partagées, où les individus pourraient déposer de l'information depuis leurs expériences, et dont ils pourraient recevoir de l'information qui y serait rendue disponible par le vécu d'autrui. Néanmoins, ces interprétations ne renvoient pas au concept d'*inconscient collectif* tel que décrit par Carl Jung, mais au concept de *noosphère*<sup>1</sup> décrit par le chercheur et théologien Pierre Teilhard de Chardin (1881-1955). Les deux concepts ayant souvent été confondus, il est nécessaire de bien les distinguer pour rester fidèle au travail de Carl Jung. Loin de toute *noosphère* et de sources théologiques, le concept d'*inconscient collectif* est directement inspiré de la biologie et de l'anthropologie. Il s'agit de la base psychophysique innée, héritée de l'évolution naturelle, sur laquelle se déploie la psyché de tout membre de l'espèce humaine.

Dans cet inconscient collectif se déploient des *archétypes*<sup>2</sup> : des structures psychiques préformées, supports de la conscience et de l'inconscient personnel (par exemple : la force physique, la clarté mentale, l'objet du désir amoureux, la capacité d'abstraction, la volonté de s'autonomiser, la soif de vengeance, la tendance dévotionnelle, etc.). Cependant, ces archétypes s'activent et se déploient selon les contextes culturels : ils y prennent différentes formes, différentes représentations, et varient en degré d'activation (à titre d'exemple, à l'archétype du « principe autocréateur » correspondent les figures de Jehova dans la culture judéo-chrétienne, de Vishnou dans la culture hindoue, de Nanderu dans la culture guarani, ou encore du Big Bang dans la culture matérialiste occidentale actuelle). Via le

---

1. Voir Teilhard de Chardin, P. (1955). *Le Phénomène humain*.

2. Notons ici que Jung n'est pas le concepteur de la notion d'*archétypes*, qu'il a empruntée à d'autres auteurs sans pour autant les citer, et qu'il a massivement popularisée. Voir Le Quellec J.-L. (2013). *Jung et les archétypes, un mythe contemporain*.

concept d'*archétypes*, Carl Jung tente d'établir un pont entre psychologie et mythologie. Il soutient que ces archétypes se déploient non seulement dans l'esprit humain, mais également dans les productions humaines. Mythes, contes, productions artistiques, situations historiques, peuvent tous être décrits comme des représentations d'archétypes et des mises en situation d'archétypes jouant des rôles. L'esprit humain est alors descriptible comme un théâtre de forces archétypales en interaction, et les mythes peuvent être vus comme des descriptions métaphoriques et personnifiées des mouvements de l'esprit humain et des interactions entre ses composantes. Cette équivalence psychologie-mythologie sera ultérieurement développée par de nombreux auteurs : Karl Kerényi<sup>1</sup> (1897-1973), Joseph Campbell<sup>2</sup> (1904-1987), Mircea Eliade<sup>3</sup> (1907-1986), Marie-Louise von Franz<sup>4</sup> (1925-1998), James Hillman<sup>5</sup> (1926-2011), ou encore Alan Dundes<sup>6</sup> (1934-2005). En résumé, le concept d'*inconscient collectif* se réfère à une base psychique naturelle commune à tous les humains, contenant des archétypes également communs à tous, mais dont l'expression – par exemple mythique – varie selon la culture et le contexte. La psychologie et la psychothérapie transpersonnelles se saisiront de l'aspect universel de l'inconscient collectif, des archétypes et de la correspondance mythes-psyché, notamment pour développer des exercices d'imagination guidée, des jeux de rôles autopoïétiques et des techniques herméneutiques.

Carl Jung formalise en 1950 son principe de *synchronicité*<sup>7</sup>, l'un de ses apports conceptuels les plus tardifs. Le terme

- 
1. Voir Kerényi, K. (1941). *Introduction à l'essence de la mythologie*.
  2. Voir Campbell, J. (1949). *Le Héros aux mille et un visages*.
  3. Voir Eliade, M. (1957). *Mythes, rêves et mystères*.
  4. Voir Franz, M.-L. von (1979). *Alchimie et imagination active*.
  5. Voir Hillman, J. (1975). *Re-Visioning Psychology*.
  6. Voir Dundes, A. (1974). *A Psychiatric Study of Myths and Fairy Tales: their Origin, Meaning, and Usefulness*.
  7. Voir Jung, C. G. (éd. 1988). « La synchronicité, principe de relations acausales », dans *Synchronicité et paracelsica*, 1952.

« synchronicité » est souvent utilisé de manière simplifiée et détournée, pour évoquer par exemple de simples coïncidences ou des événements plus saillants ou marquants que d'ordinaire. Le concept est toutefois défini par Carl Jung de manière très précise. Il correspond à la simultanéité de trois phénomènes :

1. un événement objectif ;
2. simultanément, un fait psychique en correspondance avec cet événement ;
3. face à la simultanéité des deux premiers, et à sa très faible probabilité apparente (qu'elle soit objectivement faible ou non) : l'attribution d'une signification – d'un sens – à la situation.

La conjonction de ces trois phénomènes entraîne par ailleurs, le plus souvent, une sensation physique et émotionnelle particulière et difficilement descriptible. Prenons un exemple : (1) recevoir un appel téléphonique d'une personne avec qui nous n'avons eu aucun contact depuis longtemps, (2) à qui nous étions précisément en train de penser, en décidant qu'il était temps de prendre de ses nouvelles, et (3) être frappé par le fait que la simultanéité des deux événements apparaît comme hautement improbable, et y attribuer un sens (par exemple : « C'est la preuve que nous sommes reliés par un moyen invisible... »). L'événement génère une sensation d'étrangeté liée à la situation, et des émotions très inhabituelles. Carl Jung résume par ailleurs ces synchronicités comme étant des « coïncidences significantes », caractérisées par cette signifiante<sup>1</sup>, à la différence des simples coïncidences.

Nous pourrions techniquement résumer le phénomène ainsi : une forte saillance de la faible probabilité de l'apparition simultanée de deux phénomènes corrélés, l'un objectif

---

1. C'est-à-dire que l'expérience de la synchronicité donne l'impression que l'événement est important, à considérer : qu'il est porteur d'un sens.

et l'autre psychique, cette saillance entraînant l'attribution d'une signification particulière à l'événement par celui qui l'expérimente. Carl Jung énonce ici un principe très novateur pour son époque. Il combine d'une part une réalité objective, avec les règles physiques que nous en observons, et d'autre part une réalité psychologique subjective, descriptible par les mécanismes cognitifs que nous en déduisons (par exemple : saillance des perceptions, attribution de signification). Il y questionne les relations entre réalité psychique intra-personnelle et réalité physique partagée. Des interprétations idéalistes tendent à utiliser le concept de *synchronicité* comme une preuve du paradigme idéaliste : selon celui-ci, l'esprit créerait la matière et l'expérience des synchronicités reviendrait à surprendre l'esprit en train de générer physiquement ses propres contenus. Ces interprétations n'appartiennent en rien aux travaux de Carl Jung, qui énonce sa théorie des synchronicités en s'appuyant sur des principes issus de la physique et des probabilités<sup>1</sup>. Prudent sur les interprétations possibles de son concept, il appelle à questionner le socle épistémologique depuis lequel il émet son constat, pour mieux appréhender, observer et décrire ce type de phénomène.

L'expérience directe de la synchronicité tend à créer un état proche de l'état de surprise et de l'état de stupeur, sorte de brèche soudaine dans la linéarité de l'expérience subjective, état qui n'est pas sans rappeler les *inductions rapides d'états de transe par « rupture de pattern<sup>2</sup> »*. Orientée vers les trances et les expériences qui pointent les frontières entre réalités objectives et subjectives, la psychologie transpersonnelle s'est beaucoup intéressée au phénomène de la synchronicité, à différents niveaux : conceptuel, émotionnel, état

---

1. Son texte sur les synchronicités, publié en 1952, est co-écrit par un physicien, Wolfgang Pauli.

2. Voir Erickson, M. H. et Rossi, E. L. (1976). « Two Level Communication and the Micro-Dynamics of Trance and Suggestion », dans *American Journal of Clinical Hypnosis*, vol. XVIII, n° 3.

induit, significations individuelles, etc. Une prise en compte du phénomène de synchronicité permet de mieux situer les individus qui témoignent de ces expériences, notamment pour y distinguer un épisode psychique sain d'un épisode pathologique (l'interprétation de ces événements par un individu révélant une partie de son terrain psychologique) et pour accompagner l'intégration de ces expériences.

### Points clefs :

- Jung développe une psychologie ouverte à la parapsychologie, aux anomalies et aux psychologies non occidentales.
- Il postule des processus inconscients communs à tous les êtres humains.
- Il s'intéresse aux archétypes et à leurs formes culturelles, reliant psychologie et mythologie.
- Il repense le principe de causalité, reliant faits objectifs, faits psychiques, probabilité et attribution de sens.

### Pour approfondir :

- Jung, C. G. (1961). « *Ma vie* », *souvenirs rêves et pensées*.
- Jung, C. G. (1964). *Essai d'exploration de l'inconscient*.

## 4. ABRAHAM MASLOW : SATISFACTION DES BESOINS ET PEAK EXPERIENCES

Abraham Maslow (1908-1970), psychologue américain, est le fondateur de la psychologie humaniste, dans laquelle il propose de s'intéresser aux mécanismes psychologiques des sujets non pathologiques, afin de développer une *psychologie de la santé (mentale)*. Fils d'immigrés ukrainiens aux États-Unis, il grandit dans les milieux défavorisés de New York au début du <sup>xx</sup>e siècle, où l'ascension sociale est alors promise à qui réussira ses études. Cette situation sociétale

oriente ses premiers travaux universitaires vers la question de la motivation et de la satisfaction des besoins. Il dessine progressivement deux grandes avancées pour la recherche académique en psychologie : en 1943, une théorie des motivations sous-tendue par une hiérarchie des besoins<sup>1</sup> ; et en 1962, son modèle des *peak experiences*<sup>2</sup>, expériences paroxystiques, mystiques, ou de bien-être complet. Ce second modèle a retenu l'attention de la psychologie transpersonnelle, mais celui-ci n'est pleinement compréhensible qu'en étudiant au préalable sa hiérarchie des besoins.

Abraham Maslow décrit cinq niveaux successifs de besoins humains : besoins *physiologiques*, besoins de *sécurité*, besoins d'*appartenance*, besoins d'*estime*, et besoin de *réalisation de soi*. Il nomme les deux premiers les « besoins *physiques* », les troisième et quatrième les « besoins *sociaux* », et le dernier les « besoins *transpersonnels* ». Les besoins physiologiques correspondent à la nécessité de nourriture, d'eau, d'air, de chaleur, de sommeil, d'excrétion, etc. Les besoins de sécurité correspondent à l'intégrité physique, la nécessité de ressources, d'abri, de réserves, etc. Les besoins d'appartenance correspondent à la nécessité de posséder un environnement social avec lequel partager de l'affection : famille, amis, couple, etc. Les besoins d'estime correspondent à la nécessité d'être apprécié par les autres, par soi-même (estime de soi<sup>3</sup>), à la nécessité de confiance réciproque, de reconnaissance, etc. Enfin, les besoins de réalisation de soi correspondent à une nécessité de créativité, de spontanéité, d'acceptation du monde, de spiritualité, d'absence de sensation d'insatisfaction et de préjugés, etc. Chaque besoin nécessite la satisfaction du précédent pour être lui-même satisfait : par exemple, le besoin de sécurité ne peut pas

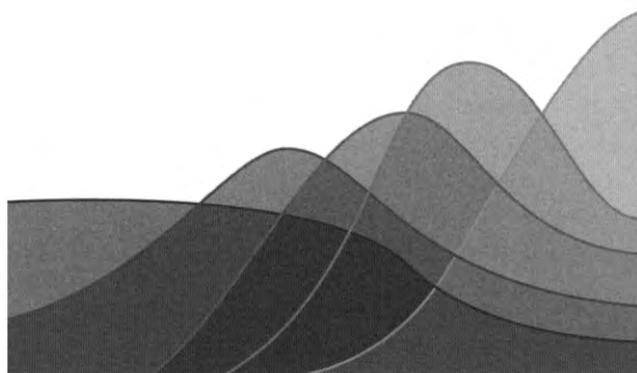
---

1. Voir Maslow, A. (1954). *Devenir le meilleur de soi-même : besoins fondamentaux, motivation et personnalité*.

2. Voir Maslow, A. (1962). *Vers une psychologie de l'être*.

3. Notons ici que Maslow développe largement la notion d'estime de soi, initialement proposée par William James en 1890 dans *Précis de psychologie*.

être satisfait si les besoins physiologiques ne sont plus satisfaits. En effet si nous manquons d'air ou si l'excrétion est impossible (besoins physiologiques), alors la sécurité n'est plus présente, quand bien même nous posséderions abri, réserves, etc. Cet exemple se généralise à l'ensemble du modèle : le besoin de réalisation de soi ne peut pas être satisfait si les besoins physiologiques, de sécurité, d'appartenance et d'estime ne sont pas eux-mêmes satisfaits : chacun des besoins de niveau inférieur doit être satisfait pour qu'un besoin d'un niveau supérieur soit satisfaisable<sup>1</sup>. Cette logique a amené la majorité des commentateurs à représenter ces cinq niveaux sous forme d'une pyramide, où chaque étage supérieur s'appuie sur l'étage inférieur, bien qu'Abraham Maslow lui préfère la représentation de vagues encastrées, où les plus profondes soutiennent et structurent les vagues les plus visibles et les plus hautes.



- |                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| ■ Besoins physiologiques | ■ Besoins d'estime         |
| ■ Besoins de sécurité    | ■ Besoin d'accomplissement |
| ■ Besoins d'appartenance |                            |

**Schéma : représentation dynamique de la hiérarchie  
des besoins selon Maslow.**

1. Pour un regard scientifique récent sur ces travaux, voir par exemple Tay, L. et Diener, E. (2011). « Needs and Subjective Well-Being Around the World », dans *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. CI, n° 2.

Dans les années 1960, Abraham Maslow montre que la satisfaction des cinq niveaux de besoins est corrélée à l'apparition d'expériences particulières, qu'il nomme les « *peak experiences* » (« expériences paroxystiques<sup>1</sup> »). Dans une étude sur les religions et les valeurs, sur base de centaines de participations à sa méthodologie<sup>2</sup>, il observe que ces *peak experiences* apparaissent, plus ou moins à l'identique, chez les individus qui déclarent que leurs cinq besoins sont satisfaits. Précisons ici que le terme « besoins satisfaits » peut prêter à confusion. Le terme anglais « *needs* » renvoie à une notion de nécessité : « ce qui est nécessaire. » Aussi, la notion de « nécessités satisfaites » peut tout autant renvoyer à une nécessité qui aurait été comblée (par exemple : avoir besoin d'un abri pour s'y sentir en sécurité et en trouver un où s'abriter), qu'à une nécessité dont on se serait affranchi (par exemple : avoir besoin d'un abri pour se sentir en sécurité, mais réaliser finalement qu'on est déjà en sécurité malgré l'absence de cet abri). Parler de « besoins satisfaits » prend donc ici deux acceptions : des besoins comblés ou des besoins transcendés. Les *peak experiences* sont des expériences subjectives particulières, caractérisées par des facteurs émotionnels, cognitifs et sensoriels typiques. Voici les caractéristiques relevées par Abraham Maslow :

- perception d'une unité globale de tous les phénomènes ;
- tout objet est perçu comme s'il contenait tout l'univers et tout ce qui existe ;
- l'attention est entièrement et exclusivement concentrée sur l'objet perçu ;
- perte de l'évaluation spatio-temporelle ;
- l'expérience n'est pas perçue comme relative aux conditions personnelles, culturelles, temporelles, spatiales ;

---

1. Voir Maslow, A. (1964). *L'Accomplissement de soi : de la motivation à la plénitude*.

2. L'analyse biographique de personnes présumées « *self-actualized* », c'est-à-dire dont les cinq besoins seraient satisfaits.

- la connaissance est plus passive et réceptive qu'active ;
- détachement et oubli du *Moi* : le monde n'est plus perçu en fonction des motivations, des désirs et des besoins ;
- simultanéité de l'abstrait et du concret ;
- les scènes sont perçues sans lien avec les enjeux personnels ;
- parallèles entre intérieur et extérieur ;
- capacité à aimer, à ne pas condamner, à compatir et à accepter avec humour le monde et les êtres ;
- pas de classification des êtres : prise en compte de l'individualité de chacun ;
- disparition temporaire et complète de la peur, de l'anxiété et de l'inhibition ;
- levée des défenses, perte du contrôle, acceptation de différer, de renoncer ou de restreindre ;
- l'aspect émotionnel de l'expérience a une saveur de merveilleux : crainte, humilité, respect, abandon face à quelque chose de grand ;
- l'expérience est bonne et souhaitable : crainte, étonnement, émerveillement, humilité, respect, exaltation, piété, sacré ;
- l'expérience se suffit à elle-même : elle s'autojustifie, elle est une fin en soi, et non un moyen pour autre chose ;
- la répétition de l'expérience enrichit l'expérience ;
- présence des valeurs « E » spontanées : intégrité, perfection, achèvement, justice, vie, richesse, simplicité, beauté, bonté, unicité, facilité, jeu, honnêteté, autonomie.

Ces *valeurs* « E » (« B-values ») correspondent aux valeurs qu'Abraham Maslow considère comme « intrinsèques à l'Être », et qu'il a observées comme corrélées à la satisfaction des cinq besoins et à l'apparition des *peak experiences*. Les voici, telles qu'il les a relevées :

- intégrité (intégration, tendance à l'unité, dépassement de la dichotomie...) ;
- perfection (exactitude, convenance, complétude, devoir...) ;

- achèvement (finalité, accomplissement, justice, destinée...);
- justice (honnêteté, ordre, légalité, devoir...);
- vie (évolution, spontanéité, autorégulation, santé...);
- richesse (différenciation, complexité, structuration...);
- simplicité (honnêteté, nudité, essentiel, structure...);
- beauté (totalité, perfection, achèvement, honnêteté, simplicité...);
- bonté (bonté, gratuité, honnêteté...);
- unicité (idiosyncrasie, équanimité nouveauté...);
- facilité (aisance, absence d'effort, grâce, harmonie, perfection...);
- jeu (joie, amusement, gaité, humour, exubérance...);
- vérité-honnêteté-réalité (nudité, simplicité, pureté, propreté, intégrité...);
- autonomie (être soi, indépendance, solitude, originalité...).

Abraham Maslow ouvre ainsi une nouvelle voie en psychologie, en alliant théorie des motivations, phénoménologie, et expériences non ordinaires. Cette voie inspirera de nombreux chercheurs dans divers domaines d'études : par exemple, pour le concept d'*états modifiés de conscience* (Arnold Ludwig, Charles Tart), pour la psychologie des valeurs et les besoins (Milton Rokeach, Clare Graves, Shalom Schwartz), ou encore pour l'étiologie des expériences non ordinaires (Roberto Assagioli, Stanislav Grof).

Profondément novatrice dans la psychologie occidentale, son étude de 1964 permet un pont inédit entre psychologie de la santé mentale et voies religieuses ; entre approche scientifique de l'expérience subjective et épisodes transcendants, composés de vécus jusqu'alors difficiles à décrire. Différents auteurs proposeront que ces *peak experiences* et ces valeurs « E » agissent dans les religions officielles et les spiritualités locales comme un potentiel commun et une direction éthique commune, au-delà des différences culturelles et des divergences de croyances métaphysiques. À la lecture du travail d'Abraham Maslow, Roberto Assagioli

reprend son travail sur le supraconscient, publie de nouveaux articles, et montre qu'ils sont arrivés tous les deux, par des moyens d'observation différents, à des descriptions quasiment identiques. L'axe de travail Assagioli-Maslow peut être considéré comme l'un des fondements principaux de la psychologie transpersonnelle : une psychologie rationnelle des expériences non ordinaires non pathologiques, liées au bien-être et aux exercices des voies spirituelles et traditionnelles, et qui impliquent des accompagnements spécifiques et adéquats.

### Points clefs :

- Maslow invite à étudier la psyché non pathologique et la santé mentale.
- Il développe une psychologie de la motivation et des besoins.
- Il étudie le bien-être et pointe des expériences non ordinaires.
- Il laisse une description précise de ces expériences.

### Pour approfondir :

- Maslow, A. (1954). *Devenir le meilleur de soi-même : besoins fondamentaux, motivation et personnalité.*
- Maslow, A. (1964). *L'Accomplissement de soi : de la motivation à la plénitude.*

## 5. STANISLAV GROF : CRISES PSYCHOSPIRITUELLES, EXPÉRIENCES CONDENSÉES ET MATRICES PÉRINATALES

Stanislav Grof (né en 1931), figure centrale de la psychologie transpersonnelle de la fin du xx<sup>e</sup> siècle, est un psychiatre tchèque, immigré aux États-Unis à la fin des années 1960. Jeune psychiatre, il participe en Tchécoslovaquie au programme de recherche du professeur George Roubicek sur le potentiel psychothérapeutique des expériences induites

par le LSD-25. S'y prêtant comme cobaye, il réalise sous l'effet du LSD une expérience non ordinaire qu'il décrira comme équivalente aux expériences des mystiques de toutes les traditions. Cette expérience est le point de départ de ses recherches sur les expériences non ordinaires de conscience, sur les psychédéliques et sur l'exploration des structures inconscientes de la psyché. Trois concepts proposés par Stanislav Grof sont largement reconnus et utilisés par la psychologie transpersonnelle : les *crises psychospirituelles*<sup>1</sup>, les *expériences condensées*, et les *matrices périnatales*<sup>2</sup>.

Les crises psychospirituelles correspondent aux crises décrites par Roberto Assagioli, précédemment résumées dans cet ouvrage. Stanislav Grof attire l'attention de la recherche en psychiatrie sur la différenciation entre crises psychopathologiques et crises psychospirituelles. Il indique que les deux types de crise partagent de nombreux symptômes temporaires communs, qui amènent les diagnostics psychiatriques à attribuer les crises psychospirituelles à des épisodes psychotiques ou prépsychotiques, et donc à les traiter comme tels. Il répertorie ces crises par symptomatologie, indique l'inadaptation des traitements psychiatriques de l'époque, et propose des prises en charge mieux adaptées. Il œuvre à la reconnaissance et à la compréhension des expériences psychospirituelles, et à élargir la vision psychiatrique des troubles individuels. En ce sens, Stanislav Grof est l'un des héritiers du travail de Roberto Assagioli sur l'accompagnement psychologique des expériences non ordinaires non pathologiques. Si l'axe Assagioli-Maslow posait une base conceptuelle et théorique, l'axe Assagioli-Grof pose quant à lui une base pratique pour des applications psychothérapeutiques. Aujourd'hui encore, à leur suite, de nombreux membres de la communauté liée à la psychothérapie transpersonnelle œuvrent pour développer ces enjeux au niveau

---

1. Voir Grof, S. (2000). *Pour une psychologie du futur*.

2. Voir Grof, S. (1985). *Psychologie transpersonnelle*.

sociopolitique, tant dans la recherche clinique que dans les applications sanitaires et sociales.

Deux concepts de Stanislav Grof permettent d'étayer des outils diagnostics : les *expériences condensées* et les *matrices périnatales*. Il postule en premier lieu que la structure de la psyché inconsciente est non linéaire, non temporelle, et multidimensionnelle. En particulier, nos expériences vécues ne seraient pas compilées en mémoire de manière chronologique, mais de manière thématique et émotionnelle. Il nomme « *condensed experiences* », COEX, ces compilations d'expériences thématico-émotionnelles. Un COEX n'est pas la somme d'épisodes issus de contextes identiques, mais une compilation de fragments d'épisodes, selon les types d'émotions et de facteurs subjectifs communs qui y sont vécus. Par exemple, nous pouvons décrire un COEX de *sentiment d'abandon*, qui relie tous les événements où un sentiment d'abandon a été vécu par un individu, dans des situations, des âges et des contextes très différents les uns des autres. De même, un COEX de *joies intenses* reliera tous les épisodes de joie intense d'un individu, issus de contextes et d'époques très différents. Dès ses premiers travaux, Stanislav Grof théorise que ces COEX contiennent également des mémoires transgénérationnelles et transpersonnelles. Les COEX sont ainsi des assemblages de fragments d'épisodes, inconsciemment compilés par le type de tonalité et d'intensité émotionnelles vécues. Toute nouvelle expérience, qui comporte plusieurs thèmes simultanés (contextes, émotions, enjeux), active et modifie les COEX qui y sont reliés. Toute nouvelle expérience porte ainsi la possibilité de réactiver des éléments émotionnels issus de précédentes expériences (extatiques, positives, neutres, négatives, traumatiques), mais également de désactiver des éléments émotionnels issus de précédentes expériences. Prenons un exemple : imaginons un individu vivant une rupture amoureuse dans une grande sérénité. Cet épisode active le COEX associé aux « ruptures amoureuses » que porte cet individu, réactive les émotions qui y

sont préconditionnées (par exemple : sentiment d'abandon), et y apporte une information nouvelle (ici : grande sérénité), qui modifie la tonalité émotionnelle du COEX. La représentation psychologique des événements de rupture amoureuse est dès lors modifiée. Si l'individu souffrait jusque lors – plus ou moins consciemment – de ruptures passées mal vécues, alors, cette nouvelle expérience de rupture, cette fois-ci sereine, porte théoriquement la capacité d'achever les situations précédentes *non résolues*, et de faire cesser la souffrance émotionnelle qui y est associée. Une telle mécanique de *réactivation/désactivation* d'éléments psychologiques constitue une avancée théorique importante pour la psychothérapie. Elle ouvre notamment la voie à une validation théorique de techniques de mises en scène et de jeux de rôles (par exemple : les approches psychodramatiques de Jacob Moreno [1889-1974]). Stanislav Grof postule que les drogues psychédéliques et les autres inducteurs d'états modifiés de conscience (déprivations sensorielles, hypnose, températures extrêmes, hyperventilation...) déclenchent naturellement ces processus de réactivation-désactivation. Selon lui, un accompagnement psychothérapeutique aidé par des états modifiés de conscience permet de réactiver-désactiver les éléments traumatiques inconscients contenus dans un COEX, provenant de situations et d'époques diverses, y compris d'éléments non biographiques (transgénérationnels, transpersonnels). La psychothérapie transpersonnelle tente de formaliser, entre autres, ce type de prise en charge. Par cet apport conceptuel des années 1970, Stanislav Grof avait largement anticipé certaines des connaissances actuelles sur la psychotraumatologie, sur les plasticités mémorielles et cérébrales, et sur l'épigénétique.

Le troisième concept de Stanislav Grof, les *matrices périnatales fondamentales*, nécessite une compréhension des COEX pour être correctement appréhendé. Sur base d'une analyse phénoménologique de centaines de témoignages des sujets d'expérimentation du LSD-25, il observe la récurrence de

quatre patterns psychotraumatiques. Il associe ces patterns aux phases de la naissance, et postule que celle-ci constitue une expérience traumatique fondamentale de la psyché individuelle. Ces quatre phases de la naissance seraient inconsciemment mémorisées, et influenceraient tous les COEX. Tout individu aurait alors constamment des accès inconscients à ces quatre étapes, avec divers degrés d'activation, et une fixation particulière sur l'une ou l'autre, ou sur une transition entre deux phases.

Il nomme ces quatre patterns les « matrices périnatales fondamentales » (MPF). Voici un bref descriptif de ces matrices :

- **MPF 1 – la fin de la gestation** : où le fœtus grandit dans une sensation d'apesanteur dans le liquide amniotique, dans un état de fusion avec son environnement qui le nourrit, avec deux aspects possibles : paradisiaque si la santé physique et émotionnelle de la mère est correcte, et avec des épisodes traumatisants si la mère est sous l'emprise d'anxiété, de psychotropes, etc. L'accès inconscient à cette expérience est généralement caractérisé par une absence de limite entre interne et externe, par des expériences de vastitude, d'extase, d'union divine, de satisfaction de tous les besoins, de sécurité, d'insouciance...
- **MPF 2 – la phase de travail** : phase de contractions et de rupture de la poche des eaux, où le col de l'utérus n'est pas encore ouvert. Le bébé est alors soumis à une intense pression physique périodique. Le monde paradisiaque s'effondre et est vécu comme cherchant subitement à anéantir l'être. L'accès inconscient à cette expérience se caractérise par une sensation d'imminence d'un danger catastrophique, cyclique et sans aucune issue possible, par des sensations de menace vitale, d'anxiété et de méfiance, d'oppression, de honte, d'humiliation, de désespoir, d'absurdité de la vie, d'impuissance, de forte culpabilité...

- **MPF 3 – les phases d’engagement, descente et déengagement** : où le bébé est poussé par les contractions le long du bassin, dans des canaux de différents périmètres auxquels il doit adapter sa position. L’accès inconscient à cette phase est caractérisé par des sensations de combat pour survivre, d’aventure dangereuse et excitante, par des aspects titanesques, sensuels, violents et sadomasochistes, par une excitation sexuelle intense, par des phénoménologies démoniaques...
- **MPF 4 – l’expulsion** : où les sensations liées à la phase précédente cessent subitement. Cette phase est caractérisée par des sensations de sortie soudaine d’un danger, de dépassement inespéré d’une longue difficulté. Selon Stanislav Grof, cette dernière phase n’est pas assimilée psychologiquement par les individus, et la vie psychologique se caractérise par une recherche inconsciente de recréation de cet élément manquant, une recherche de soulagement libérateur. S’il est finalement assimilé via un processus psychothérapeutique, alors l’accès à cette phase permet la suspension des trois matrices précédentes, par une libération des traumatismes et une sensation de renaissance salvatrice.

La psychothérapie transpersonnelle utilise fréquemment le modèle des quatre matrices périnatales comme une trame narrative de travail, comme une grille de lecture herméneutique pour interpréter des situations de la vie, ou comme un processus dynamique<sup>1</sup>. Auteur prolifique, Stanislav Grof a beaucoup œuvré pour la psychologie transpersonnelle, dans ses aspects théoriques, pratiques et médiatiques. C’est en cherchant un terme générique pour caractériser l’ensemble

---

1. Si la notion de *matrice périnatale* s’avère intéressante en psychothérapie, tant aux niveaux biographiques que symboliques, nous attirons l’attention du lecteur sur la pertinence du concept de *COEX*, qui semble avoir été moins repris et développé, et qui porte des implications utiles en psychothérapie et en psychotraumatologie.

de leurs recherches, de leurs théories et de leurs découvertes convergentes, qu'Abraham Maslow et Stanislav Grof proposèrent ensemble le vocable « psychologie transpersonnelle ». La forme actuelle de ce mouvement est imprégnée par l'influence de son inlassable activité professionnelle et personnelle.

### Points clefs :

- Grof est le principal fondateur de la psychologie transpersonnelle.
- Ses travaux valorisent le potentiel thérapeutique d'états modifiés de conscience, induits par différents moyens de production.
- Il modélise des condensés d'expériences reliant différents épisodes biographiques en un ensemble psychique.
- Il postule des matrices de l'expérience humaine, reliées aux phases de la naissance.
- Il effectue une relecture de la psychiatrie et de la psychothérapie par les spiritualités transcendantales orientales.

### Pour approfondir :

- Grof, S. (2000). *Pour une psychologie du futur*.

## 6. THE JOURNAL OF TRANSPERSONAL PSYCHOLOGY ; ASSOCIATION FOR TRANSPERSONAL PSYCHOLOGY ; CALIFORNIA INSTITUTE OF TRANSPERSONAL PSYCHOLOGY

Anthony Sutich (1907-1976) est un psychologue américain. Gravement accidenté pendant son enfance, il est lourdement handicapé à vie. Il travaille sur les questions de l'évolution psychologique et des valeurs, qui le rapprochent d'Abraham Maslow dans la fin des années 1940. Ils fondent ensemble *The Journal of Humanistic Psychology* en 1958.

Anthony Sutich fonde ensuite *The Journal of Transpersonal Psychology* en 1969, dont il est l'éditeur, et l'*Association for Transpersonal Psychology* en 1971 (journal et association encore actifs aujourd'hui). En 1968, dans un texte devenu un classique de la psychologie transpersonnelle, il propose que cette dernière devienne la *quatrième force* de la psychologie. Pour lui, la première force est le comportementalisme, qui met l'accent sur les comportements, les apprentissages et les conditionnements ; la deuxième force est la psychologie héritée de la psychodynamique freudienne, qui met l'accent sur les structures inconscientes et les motivations à l'action<sup>1</sup> ; et la troisième force est la psychologie humaniste-existentialiste, qui met l'accent sur les émotions, les vécus subjectifs et l'individu. Il y décrit la psychologie transpersonnelle, quatrième force potentielle, de la manière suivante :

« Une force émergente dans le champ de la psychologie pour un groupe de psychologues et de professionnels d'autres champs, qui portent leur intérêt dans les capacités et les potentiels ultimes de l'être humain, qui n'ont leur place ni dans la "première force" (théories positivistes et comportementalistes), ni dans la "seconde force" (les théories psychanalytiques classiques), ni dans la "troisième force" (la psychologie humaniste). Cette "quatrième force" émergente (la psychologie transpersonnelle) est spécifiquement concernée par l'étude scientifique et par une mise en œuvre responsable du devenir et des métabesoins de l'individu et l'espèce humaine, des valeurs ultimes, de la conscience unifiée, des expériences paroxystiques, des valeurs B, de l'extase, de l'expérience mystique, de la crainte, de l'être, de la réalisation de soi, de l'essence, de la béatitude, de l'émerveillement, du sens ultime, de la transcendance de soi, de l'esprit, de l'unité, de la conscience cosmique, de la synergie entre l'individu et l'espèce, de la rencontre interpersonnelle maximale, de la sacralisation de la vie quotidienne, des

---

1. Nous noterons ici l'inversion chronologique de la psychanalyse et du comportementalisme par Sutich, sans doute relative à leur développement sur le continent américain.

phénomènes transcendants, de l'humour et du jeu cosmiques, de la conscience sensorielle maximale, de la réactivité et de l'expression ; et des concepts, expériences et activités qui y sont reliés<sup>1</sup>. »

De 1974 à 1976, il entreprend une thèse de doctorat sur les fondements des psychologies humaniste et transpersonnelle, et décède le lendemain de l'obtention officielle de ce doctorat.

James Fadiman (né en 1939), psychologue clinicien américain, se spécialise dans les questions du développement personnel, des psychédéliques et des liens entre psychologie et spiritualité. Il grandit à Los Angeles en Californie, et étudie à Stanford dans les années 1960. Jeune étudiant, il expérimente la psilocybine et le LSD, expériences radicales qui orienteront ses recherches en psychologie. Membre puis président de l'Association for Transpersonal Psychology, il fonde en 1975 à Palo Alto le California Institute of Transpersonal Psychology, premier lieu d'étude et d'enseignement de la psychologie transpersonnelle naissante, avec Robert Frager (né en 1940), psychologue social spécialiste de la spiritualité soufie. Les missions de cet institut sont de proposer une étude comparée des psychologies occidentales et orientales, et de favoriser un travail thérapeutique et spirituel personnel, dans une situation communautaire. Le California Institute of Transpersonal Psychology devient en 1986 l'Institute of Transpersonal Psychology. Depuis 2012, il est devenu la Sofia University, et il a obtenu le statut d'institution universitaire délivrant un diplôme d'état.

---

1. Voir Sutich, A. (1968). « Transpersonal Psychology, an Emerging Force », dans *Journal of Humanistic Psychology*, vol. VIII, n° 1.

 **Points clefs :**

- Anthony Sutich est à l'origine du *Journal of Humanistic Psychology* (1958), du *Journal of Transpersonal Psychology* (1969) et de l'Association for Transpersonal Psychology (1971).
- Il propose de poser la psychologie transpersonnelle comme quatrième courant de la psychologie.
- James Fadiman a fondé le California Institute of Transpersonal Psychology, premier lieu d'étude et d'enseignement de la psychologie transpersonnelle.

 **Pour approfondir :**

- Sutich A. (1968). « Transpersonal Psychology, an Emerging Force », dans *Journal of Humanistic Psychology*, vol. VIII, n° 1.
- Fadiman J. et Frager J. (2012). *Personality and Personal Growth*.

# CHAPITRE 3 : PSYCHOLOGIE TRANSPERSONNELLE, PHILOSOPHIE PÉRENNE ET PARADIGME PARTICIPATIF

*Johann Henry*

## I. KEN WILBER : LE SPECTRE DE LA CONSCIENCE ET LE « PROJET ATMAN »

Ken Wilber est un philosophe et écrivain américain né en 1949 à Oklahoma City. Il vit depuis de nombreuses années à Boulder, dans le Colorado, où il continue d'écrire et de donner des conférences en ligne dans le monde entier. Autodidacte, auteur de plus d'une trentaine d'ouvrages dont très peu ont été traduits en France, Ken Wilber s'est d'abord intéressé à la psychologie, puis à la sociologie des religions, à l'épistémologie, à la philosophie, aux spiritualités, à la politique, pour dégager progressivement un métamodèle visant à embrasser en un seul système l'ensemble des branches de la connaissance humaine. Cette « théorie intégrale » a inspiré et inspire encore un nombre toujours croissant de chercheurs et de praticiens, dans des domaines aussi variés que l'écologie<sup>1</sup>, l'urbanisme<sup>2</sup>, la politique<sup>3</sup>, l'économie<sup>4</sup>, la psychologie<sup>5</sup>, la religion<sup>6</sup>, etc.

---

1. Esbjörn-Hargens, S. (2009). *Integral Ecology*.

2. Ellim, N. (2006). *Integral Urbanism*.

3. Voir notamment le mouvement Poligique intégrale en Suisse : [www.integrale-politik.ch](http://www.integrale-politik.ch).

4. Lessem, R. et Schieffer, A. (2010). *Integral Economics*.

5. Voir entre autres Elliott Ingersoll, R. et Zeitler, D. M. (2010). *Integral Psychotherapy*.

6. *Integral Zen, Integral Buddhism*, etc.

Enfant unique d'une mère esthète intéressée par la mode et l'art en général, et d'un père militaire au physique d'athlète dont le métier oblige la petite famille à déménager très souvent, Ken Wilber montre très tôt des aptitudes intellectuelles remarquables. Celles-ci le portent tout d'abord à se passionner pour les sciences exactes : la logique, la physique, la chimie, qui enchantent son esprit en quête d'ordre, de structure et de clarté. Si cette passion pour les sciences dures s'arrête brusquement lorsqu'il découvre les philosophies orientales, ses quelques diplômes de sciences lui permettent de façonner son mental et de l'exercer à la pensée rigoureuse.

Alors qu'il est promis à de brillantes études en biophysique et en biochimie, Wilber se passionne pour un tout autre sujet : l'étude de la conscience. Pris d'une sorte de frénésie qui le pousse à vouloir en savoir toujours plus, il lit tout ce qui lui tombe sous la main : d'abord passionné par les philosophies orientales (bouddhisme zen et bouddhisme tibétain, taoïsme, vedanta, philosophie de Krishnamurti...) qui le conduisent notamment à démarrer une intense pratique de méditation qui ne le quittera plus jamais, il complète rapidement ses lectures par les psychanalyses freudienne et jungienne, les travaux sur le développement cognitif de Jean Piaget, l'analyse transactionnelle d'Éric Berne et la psychologie existentialiste de Victor Frankl, entre autres courants occidentaux. À partir de ses lectures et de ses pratiques de méditation, il publie en 1977<sup>1</sup> son premier livre, *The Spectrum of Consciousness*, qui défend l'idée selon laquelle « la conscience humaine peut être représentée métaphoriquement comme un spectre à plusieurs anneaux [permettant] de réconcilier les nombreuses écoles en matière de spiritualité et de psychothérapie en les reliant à

---

1. *The Spectrum of Consciousness* fut en réalité écrit en 1973 mais Wilber mit quatre ans à trouver un éditeur qui veuille bien publier son travail...

un ou plusieurs de ces anneaux<sup>1</sup> ». Le tour de force réalisé par Wilber dans cet ouvrage, réunir en un seul modèle un nombre impressionnant d'approches psychologiques et spirituelles jusqu'ici désarticulées voire opposées, lui vaut immédiatement un immense succès. Cela n'est pourtant que le début d'une longue carrière pour celui qui dès lors, alors qu'il n'a que 28 ans, est surnommé « l'Einstein de la conscience ». En 1980, il publie *The Atman Project: a Transpersonal View of Human Development*, qui présente en dix-sept phases détaillées le développement de la conscience d'un individu, depuis l'indifférenciation du nourrisson jusqu'à l'état non dual de l'Éveillé. S'il articule de nouveau dans cet ouvrage de nombreux concepts des psychologies occidentale et orientale, Wilber s'appuie tout particulièrement sur les travaux de Sigmund Freud, dans un modèle qui reprend certaines caractéristiques de la psychodynamique libidinale proposée par le père de la psychanalyse, telles que la fixation ou la régression à certains stades, ainsi que les pulsions de vie (Éros) et de mort (Thanatos), auxquelles il donne une dimension beaucoup plus vaste et universelle. Un an après *The Atman Project*, il publie *Up from Eden: a Transpersonal View of Human Evolution* qui établit le même travail mais pour le développement global des groupes humains et de l'humanité dans son ensemble.

Dès ses premiers ouvrages, et dans ceux qui suivent, le positionnement de Wilber lui attire autant les foudres des matérialistes que celles des idéalistes et des tenants du courant new age. En effet, comme le souligne Franck Visser, dans son ouvrage sur l'œuvre de Wilber, « Wilber critique, au sein de la culture occidentale, non seulement les principaux courants rationalistes et matérialistes, qui ne manifestent aucun intérêt pour la spiritualité ou la caricaturent, mais se montre tout aussi sévère envers la contre-culture New-Age [sic], soi-disant holistique et caractérisée par une

---

1. Visser, F. (2009). *Ken Wilber, la pensée comme passion*, p. 51.

forte dose d'irrationalité, l'accusant entre autres choses d'être éminemment superficielle<sup>1</sup> ». Comme il le soutient dans son livre *Les Trois Yeux de la connaissance*<sup>2</sup>, il s'agit pour Wilber d'aborder les choses avec un triple regard, correspondant aux trois « mondes » auxquels participe l'humain :

- l'œil de la chair, qui donne accès aux réalités concrètes et physiques (physiosphère et biosphère) ;
- l'œil de la psyché (*mind*), qui donne accès au monde du sens et des symboles (noosphère) ;
- et enfin l'œil de l'Esprit (*spirit*), qui donne accès au monde de l'Absolu (théosphère) ;

Pour lui, faire de la psychologie en renonçant à l'un de ces trois yeux revient à amputer gravement la complexité et la profondeur de la réalité humaine. De même, porter un regard sur une de ces dimensions avec un œil qui n'y est pas adapté (par exemple : ramener à la seule réalité neurologique toute la phénoménologie mystique) conduit à dénaturer et disqualifier irrémédiablement la réalité prétendument étudiée.

Lorsque Wilber publie *The Spectrum of Consciousness* en 1977, la psychologie transpersonnelle vient tout juste de naître. *The Journal of Transpersonal Psychology* a seulement huit ans et l'International Transpersonal Association n'a été créée que six ans plus tôt. Autant dire que le succès du travail de Wilber, qui se réclame directement du mouvement du transpersonnel, est une véritable bénédiction pour le mouvement en quête de reconnaissance et de légitimité. Wilber apporte en effet toute l'argumentation en faveur de cette discipline naissante, lui conférant sens et légitimité.

Pourtant, très rapidement, le travail de Wilber divise chercheurs et praticiens. Ses prises de position tranchées et son

---

1. *Idem*, p. 22.

2. Titre original : *Eye to Eye : the Quest for the New Paradigm*, publié en 1983.

style parfois agressif vis-à-vis du travail de ceux dont il ne partage pas l'avis clivent assez rapidement la communauté du transpersonnel entre ceux qui adhèrent à son travail et ceux qui n'y adhèrent pas. L'essentiel de ces critiques est exposé dans le livre *Ken Wilber in Dialogue*<sup>1</sup> (1998). Stanislav Grof lui reproche entre autres choses de ne pas prendre en compte l'importance et l'impact des événements périnataux (vie intra-utérine et naissance) sur la construction du psychisme et son devenir, ce que l'on peut sans doute notamment attribuer au fait que Wilber n'est pas un praticien. Il pense en effet la psychologie sans jamais avoir eu de pratique psychothérapeutique avec de « vrais patients » en face de lui, mais uniquement à partir de la littérature. D'autres critiquent la « philosophie pérenne » que Wilber convoque régulièrement dans son travail. Terme proposé notamment par Aldous Huxley, la philosophie pérenne prétend que se trouverait derrière les principales visions religieuses du monde, aussi différentes soient-elles, une seule et même vérité. C'est notamment sur cette base que Wilber affirme que le développement humain, individuel et collectif, quels que soient sa forme et son vernis culturel, traverse toujours les mêmes étapes, et est promu à un seul et même devenir : une conscience dite « universelle, acausale et non duelle ». Pour certains, dont Jorge Ferrer, cette vision finaliste n'est pas légitime, n'étant pas ancrée sur l'observation rigoureuse des faits. Elle n'est qu'une extrapolation de plus qui, en plaquant notre vision et notre logique occidentalocentrées sur l'ensemble des faits culturels planétaires, homogénéise et appauvrit considérablement la réalité. C'est l'un des points de discordance majeurs qui provoqua l'émergence de la seconde vague du transpersonnel, initiée par Jorge Ferrer, et dont nous parlerons un peu plus loin dans ce chapitre.

---

1. Rothberg, D. et Kelly, S. (1998). *Ken Wilber in Dialogue. Conversations with Leading Transpersonal Thinkers.*

En 1983, Ken Wilber cesse officiellement de se reconnaître comme participant du mouvement du transpersonnel. Est-ce à cause des critiques toujours plus nombreuses à l'encontre de son travail, ou du fait que Wilber déplore que le mouvement ne parvienne pas à délimiter son champ d'étude et à se structurer comme une véritable discipline de la psychologie ? Toujours est-il que Wilber a besoin d'un champ plus large et plus ouvert, qu'il dénomme dès lors « psychologie intégrale ».

### Points clefs :

- Ken Wilber est l'auteur d'un métamodèle visant à embrasser en un seul système l'ensemble des branches de la connaissance humaine, ce qui l'amènera à sa « théorie intégrale ».
- Il appuie sa réflexion sur ce qu'il définit comme un triple regard nécessaire (perceptif, analytique et spirituel).
- Si sa personnalité tranchante l'a sans doute desservi, tant du côté des « rationalistes » que des « spiritualistes », les critiques de son modèle portent principalement sur son parti pris pérenne, sa conception monodirectionnelle de l'évolution psychique et sur le fait qu'il n'est pas clinicien.

### Pour approfondir :

- Wilber, K. (2013). *Les Trois Yeux de la connaissance. La quête du nouveau paradigme.*
- Wilber, K. (1997). *Une brève histoire de tout.*

## 2. KEN WILBER : DE LA PSYCHOLOGIE TRANSPERSONNELLE À LA PSYCHOLOGIE INTÉGRALE

Si dans son livre *The Atman Project*, Wilber fournit une description du développement de la conscience selon dix-sept stades, il les réduira par la suite, en général à huit ou dix stades :

Tableau : les huit stades de développement de la conscience<sup>1</sup>.

	Stades de développement	Description
Phase transpersonnelle	8 – Super-intégral (blanc)	Vaste et profonde connexion kosmique <sup>2</sup> Conscience pleinement transpersonnelle Unité vécue de façon immédiate Nouveau sens de l'identité, fruit de l'alliance de l'individualité et du Tout
	7 – Intégral (turquoise)	Inclusivité de tous les stades précédents Perspective holistique, systémique, intégrale, alliance de la pensée et du senti Recherche permanente de l'unité, de ce qui peut unir Aperspectivisme, connexions, interrelations, systèmes Besoins de réalisation de soi, d'autotranscendance
Phase personnelle	6 – Pluraliste postmoderne (vert) <i>Jeune adulte</i>	Relativisme, importance du sensible, recherche du pluralisme, du multiculturel Sensibilité écologiste, féministe, accent mis sur les droits civiques, les mouvements pour la paix et les droits des animaux Vision horizontale, inclusive

1. Le lecteur connaissant le modèle de la spirale dynamique de C. Graves retrouvera l'essentiel des huit mèmes. Si quelques couleurs correspondent entre le modèle de Wilber et celui de Graves (le rouge, l'orange et le vert), Wilber a préféré utiliser l'ordre des couleurs du spectre de la lumière. Cela permet aussi de différencier ces deux modèles développementaux qui, s'ils ont de nombreuses correspondances, n'étudient pas la même chose (développement de la conscience chez Wilber, essentiellement centré sur le développement cognitif d'ailleurs, et développement des valeurs chez Graves et la spirale dynamique).

2. Wilber écrit « Kosmos » lorsqu'il fait référence non seulement à l'Univers physique tout entier, mais également à l'ensemble des « mondes » subtil, causal, et non-duel.

	Stades de développement	Description
Phase personnelle	<b>5 – Moderne rationnel (orange)</b> <i>Adolescence</i>	Émergence d'une perspective objective, d'une pensée objective, scientifique Individualisme, réalisation de soi, recherche de l'excellence et du mérite Possibilité d'améliorer les choses, de sortir de la répétition Besoins d'estime de soi
	<b>4 – Mythique traditionnel (ambre)</b> <i>7 à 12 ans</i>	Conformisme, besoin d'appartenance Capacité de se mettre à la place de l'autre Émergence de croyances absolues (mythes) Stricte adhésion aux règles
Phase prépersonnelle	<b>3 – Magique-mythique (rouge)</b> <i>3-4 ans à env. 7 ans</i>	Différenciation progressive vis-à-vis de l'entourage Intenses besoins de sécurité → pulsions de pouvoir, opportunisme Émergence progressive des mythes Pensée égocentrique
	<b>2 – Tribal-archaïque (magenta)</b> <i>de 12-18 mois à 3-4 ans</i>	Le soi est instinctif, impulsif, tourné vers la gratification immédiate Pensée magique, animiste, fantasmatique Différenciation émotionnelle progressive Accent mis essentiellement sur la dimension émotionnelle-sexuelle
	<b>1 – Archaïque (infrarouge)</b> <i>0 à 18 mois</i>	État originel de pure fusion et d'indifférenciation Puis différenciation physique très progressive Conscience presque exclusivement tournée vers les besoins physiologiques (nourriture, chaleur, eau, abri...)

Comme le tableau le montre, ces huit stades peuvent être répartis selon trois phases principales :

- **prépersonnelle** : c'est le stade de l'enfant, marqué par l'égoïsme tant dans ses relations interpersonnelles que dans ses processus cognitifs<sup>1</sup>. Le Surmoi, représentant notamment l'intégration des normes sociales transmises par l'éducation, n'est pas encore suffisamment opérationnel. La conscience prépersonnelle agit librement au gré de ses pulsions, elle est donc potentiellement « déviante » du point de vue de la société. Ce stade est prédominé par les processus corporels ;
- **personnelle** : c'est le stade de l'adulte qui a bien intégré les normes sociales du vivre ensemble (stade névrotique pour la psychanalyse). L'individu trouve son identité en lien avec le groupe social auquel il participe et y constitue un facteur de stabilité. Grâce au développement du mental, la conscience devient progressivement capable de se mettre à la place de l'autre, et de comprendre des points de vue différents du sien ;
- **transpersonnelle** : c'est le stade où la conscience transcende à la fois le corps et le mental, prédominant dans les deux stades précédents, pour entrer dans un rapport au monde « vivant et immédiat », c'est-à-dire en dehors des catégorisations héritées du mental et de l'éducation. La conscience s'éveille ainsi progressivement au « monde de l'Esprit », invisible tant pour les yeux physiques que pour le mental. Du fait qu'il transcende les règles sociales, l'individu en conscience transpersonnelle est potentiellement perçu comme un élément subversif au sein de la société.

Ces trois phases correspondent donc à des modes de fonctionnement foncièrement différents :

prépersonnelle → personnelle → transpersonnelle  
 prérationnelle → rationnelle → transrationnelle  
 subconscient → conscience de soi → supraconscient  
 etc.

---

1. Voir les travaux de Jean Piaget sur les différents stades de développement cognitif chez l'enfant.

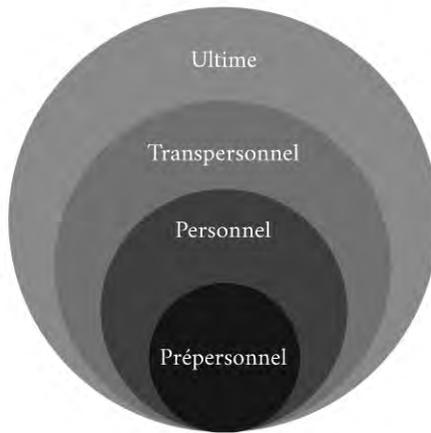
Wilber souligne le fait que les phases « prépersonnelle » et « transpersonnelle » sont souvent confondues (ce qui sera nommé dans le milieu comme « la controverse pré/trans »), alors qu'elles sont fondamentalement différentes. Par exemple, le fait que toutes deux soient non rationnelles (prérationalnelles et transrationnelles) peut donner l'illusion qu'elles sont de même nature. Pourtant, la psyché du nourrisson et celle du sage ne sont de toute évidence pas équivalentes. De même, tant le bébé que le mystique accompli sont non conventionnels (préconventionnel et postconventionnel) dans leurs comportements ; pour autant, leur « liberté d'être » et leur spontanéité *ne* sont *pas* similaires. Pour Wilber, ces deux phases sont définitivement différentes et il insiste sur la nécessité que les psychologues et les thérapeutes apprennent à discerner la phase prépersonnelle et la phase transpersonnelle. Ainsi reproche-t-il à Freud de réduire toute expression et tout élan vers le spirituel (le transpersonnel) à une régression vers le prépersonnel (le désir d'union mystique ne serait *que* le désir de retrouver l'indifférenciation du fœtus dans la matrice maternelle). De même, il critique la lecture « sublimée » de Jung qui attribue à tous les archétypes une dimension nécessairement transpersonnelle, alors même que certains d'entre eux (la plupart même selon Wilber) ne seraient que le fruit des stades prépersonnels (comme certaines visions de la Mère nourricière).

Wilber ne se montre jamais suffisamment satisfait de son travail et le fait constamment évoluer. Lorsque paraît en 1995 son ouvrage majeur *Sex, Ecology, Spirituality*, résumé un an plus tard dans *A Brief History of Everything*<sup>1</sup>, il offre à ses lecteurs une vision considérablement enrichie de son modèle. Nous en résumons ici les principaux aspects :

---

1. Qui est un des rares ouvrages traduits en français : *Une brève histoire de tout* (1997, pour la version française).

- **holarchie** : en s'appuyant sur le concept d'holon qu'il emprunte à Arthur Koestler, Wilber affirme que tout ce qui existe est un holon, c'est-à-dire est simultanément un tout<sup>1</sup> en soi *et* la partie d'un tout plus vaste auquel il participe. Rien n'est uniquement un tout sans être simultanément la partie d'un tout plus vaste, et réciproquement. Ainsi les différents stades présentés par Wilber ne sont-ils pas des strates au travers desquelles la conscience passerait progressivement, mais une structure en holarchie, où chaque nouveau stade transcende et inclut les stades précédents. Le psychisme s'organiserait donc en une structure holarchique inclusive, le prépersonnel continuant d'exister dans le personnel, qui lui-même continue d'exister dans le transpersonnel ; tous continuant d'exister au sein d'un stade ultime ;



**Schéma : structure holarchique de la conscience.**

- **lignes de développement** : après avoir estimé dans ses premiers travaux que le développement de la conscience se fait de façon relativement homogène, Wilber réalise

1. En anglais : « *whole* ».

qu'au contraire la conscience se déploie de façon différenciée le long de ce qu'il appelle des « lignes de développement ». Un même individu peut par exemple se situer au niveau transpersonnel sur certaines lignes, personnel sur d'autres lignes, et prépersonnel sur d'autres encore. La différenciation de niveau de maturation de ces lignes peut être symboliquement représentée selon un « psychographe intégral ».

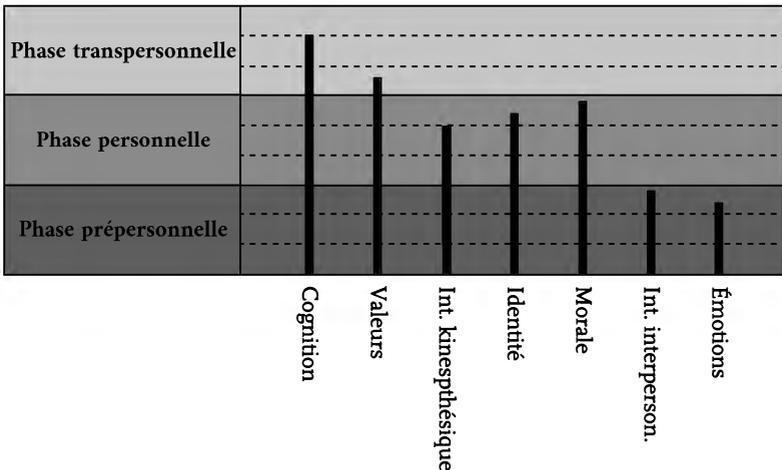


Schéma : un exemple de psychographe intégral.

Wilber ne donne pas une description exhaustive de ces lignes, qui peuvent être nombreuses. Parmi celles qu'il cite le plus fréquemment, nous trouvons la cognition, les émotions, les valeurs, l'interpersonnel, l'identité, le psychosexuel, l'intelligence kinesthésique, l'esthétique, la morale, le spirituel, etc.

- **états de conscience et niveaux de conscience** : Wilber insiste pour bien distinguer d'une part les différents niveaux de conscience, relativement stables dans le temps, et d'autre part les états de conscience, qui eux

sont transitoires. Au cours de sa vie, et même au cours d'une seule et même journée, un individu passe par de nombreux états de conscience différents. Ces états peuvent être naturels (veille, rêve, sommeil sans forme...) ou provoqués artificiellement (par la méditation, la prise de psychotropes, la pratique de la respiration holotropique, etc.). L'une des thèses de Wilber est que le fait de vivre d'autres états de conscience que celui habituel de veille (états méditatifs, trances, etc.) stimule le développement de la conscience et sa progression vers des niveaux « supérieurs » : ainsi, la pratique régulière de la méditation ou de la respiration holotropique, par exemple, stimulerait le développement de la conscience. Un autre point important lié à la différenciation entre niveaux et états de conscience est la possibilité d'atteindre des états de conscience élevés (dans les niveaux subtils, voire les niveaux sans forme) quel que soit notre niveau de conscience. Un individu, dont le niveau de conscience globale se situe plutôt au niveau des stades prépersonnels, par exemple, peut tout à fait vivre des réalités de type « extase mystique » au cours d'une expérience d'état de conscience modifié, qu'il soit induit ou spontané. Par contre, l'encodage et l'interprétation qu'il en fera seront nécessairement qualifiés par son niveau de conscience particulier. Ainsi, une personne se situant aux stades prépersonnels, et qui ferait une expérience du divin, pourra interpréter son vécu de façon très visuelle, sous les traits d'une déesse nourricière par exemple. Pour le même type d'expérience, une personne aux niveaux personnels/matérialistes l'interprétera de façon moins illustrative et plus abstraite, par exemple en termes d'énergie ou de particules subatomiques. Et enfin, toujours pour cette même expérience « divine », une personne aux niveaux transpersonnels la décrira peut-être comme « un terrain non-duel [sic] présent au fondement

de notre être, un état de présence intemporelle [...] où se vit la conscience de l'unité<sup>1</sup> » ;

- **le modèle en quatre quadrants – AQAL<sup>2</sup>** : l'un des concepts qui participe à la renommée planétaire de Wilber est le modèle en quatre quadrants. Alors qu'il a la certitude que quelque chose relie la multitude des branches de la connaissance humaine, Wilber réalise que celles-ci se positionnent le long de deux axes complémentaires : un axe intérieur/extérieur, et un axe individuel/collectif, dans l'idée du holon. En croisant ces deux axes, il obtient le modèle en quatre quadrants ci-dessous :

	Intérieur	Extérieur
Individuel	<p>JE Intériorité – Subjectivité</p>	<p>IL/CELA Objectivité</p>
Collectif	<p>NOUS Culture – Intersubjectivité</p>	<p>CEUX-LÀ Systèmes – Interobjectivité</p>

**Schéma : les quatre quadrants selon Wilber.**

Pour Wilber, il est nécessaire de sortir de la limitation qui a confiné l'approche du réel à un seul de ces quadrants et d'aborder enfin le réel de façon intégrale en incluant les quatre quadrants. Ainsi, une psychologie intégrale doit considérer simultanément la phénoménologie de l'expérience humaine (quadrant individuel/intérieur), sa réalité biologique et comportementale (quadrant individuel/

1. Wilber, K. (2008). *Le Livre de la vision intégrale*.

2. AQAL : « all quadrants, all levels ».

extérieur), sa dimension culturelle et intersubjective (quadrant collectif/intérieur) et son intrication dans la réalité institutionnelle et politique (quadrant collectif/extérieur).

Après la publication d'*Integral Psychology* en 1994, Wilber ne publie plus d'ouvrage spécifiquement dédié à la psychologie. Son ouvrage majeur *Sex, Ecology, Spirituality* paru l'année suivante marque en effet son intention de développer davantage son modèle de la théorie du tout<sup>1</sup> et ses réflexions épistémologiques<sup>2</sup>. Ses toutes dernières parutions portent quant à elles principalement sur la spiritualité et la religion<sup>3</sup>.

### Points clés :

- Figure emblématique du milieu transpersonnel – même après qu'il s'en soit éloigné –, Wilber a étudié des dizaines de systèmes spirituels et de modèles psychodéveloppementaux.
- Sur cette base, il a proposé un parcours évolutif :
  - allant de stades dits « prépersonnels » à des stades dits « transpersonnels » ;
  - dont chaque étape se voit préconiser une approche thérapeutique<sup>4</sup>.
- Cette grille s'enrichit progressivement d'apports inspirés d'autres disciplines :
  - l'holarchie, ou intrication de type « poupées russes » de holons ;
  - les lignes de développement, ou composantes psychiques « thématiques » que la conscience investit ;

1. *A Brief History of Everything* (1996) ; *The Eye of the Spirit: an Integral Vision for a World Gone Slightly Bad* (1997).

2. *The Marriage of Sense and Soul: Integrating Science and Religion* (1998) ; *A Theory of Everything* (2000).

3. Parmi ses derniers ouvrages parus : *Integral Spirituality* (2006) ; *Integral Meditation* (2016) ; *The Religion of Tomorrow* (2017) ; *Integral Buddhism and the Future of Spirituality* (2018).

4. Voir au chapitre 6 du présent ouvrage : « Psychopathologie et psychiatrie transpersonnelles ».

- la nuance entre états et niveaux de conscience ;
- les quatre quadrants dits « AQAL », ou combinatoire de l'interne, l'externe, l'individuel et du collectif.



#### **Pour approfondir :**

- Wilber, K. (1996). *The Atman Project*.
- Wilber, K. (2017). *The Religion of Tomorrow*.

### 3. JORGE FERRER ET LE VIRAGE PARTICIPATIF

Jorge Ferrer est un psychologue espagnol né en 1968, qui travaille et réside depuis une vingtaine d'années aux États-Unis. Auteur de plusieurs ouvrages qui ont eu un impact majeur sur la psychologie transpersonnelle, dont *Revisiting Transpersonal Psychology* paru en 2002, il est considéré comme l'un des penseurs qui a amorcé la « seconde vague » de la psychologie transpersonnelle nord-américaine, mouvement appelé « psychologie transpersonnelle *participative* ».

Après avoir obtenu son certificat de psychologie clinique à l'université de Barcelone, Jorge Ferrer fait sa thèse sur les effets neurophysiologiques de la méditation de pleine conscience. Il réalise ensuite une seconde thèse à l'institut d'études intégrales de Californie (CIIS) et commence à y enseigner, ainsi qu'à l'institut de psychologie transpersonnelle (devenu depuis la Sofia University).

Les racines théoriques du travail de Ferrer se trouvent essentiellement dans l'épistémologie participative de Richard Tarnas, dans le concept d'*énaction*<sup>1</sup> que l'on trouve dans les travaux de sciences cognitives de Francisco Varela, Eleanor Rosch et Evan Thompson<sup>2</sup>, et dans les pratiques holistiques

1. La notion d'*énaction* est une façon de concevoir la cognition qui met l'accent sur la manière dont organismes et esprits humains s'organisent eux-mêmes en interaction avec l'environnement.

2. Varela, F., Thompson, E. et Rosch, E. (1991). *The Embodied Mind : Cognitive Science and Human Experience*.

des Espagnols Ramón Albareda et Marina Romero<sup>1</sup>. Philosophiquement, sa pensée est influencée plus particulièrement par le pragmatisme de William James, par les critiques de Wilfrid Sellars<sup>2</sup> à propos d'une réalité ontologique qui serait entièrement indépendante de la cognition humaine, par la pensée du maître bouddhiste Nagarjuna, ainsi que par un grand nombre de traditions contemplatives et indigènes.

En France, le travail de Ferrer est à ce jour quasi inconnu. Il est pourtant aujourd'hui l'un des plus influents au sein de la psychologie transpersonnelle nord-américaine<sup>3</sup>. Certains, comme Michael Daniels (2005), considèrent son travail comme un modèle théorique à part entière à mettre en perspective avec d'autres modèles théoriques de la discipline, tels que la théorie motivationnelle de Maslow, la psychologie analytique de Jung, la psychosynthèse d'Assagioli, le modèle holotropique de Grof, la psychologie intégrale de Sri Aurobindo ou encore le modèle structural-hiérarchique de Wilber. D'autres voient dans le virage participatif initié par Ferrer dans *Revisioning Transpersonal Psychology* (2002), *The Participatory Turn* (2008) et *Participation and the Mystery* (2017), non pas un nouveau modèle théorique, mais l'émergence d'un véritable nouveau paradigme. Ainsi Lahood (2008) décrit-il trois phases historiques pour le transpersonnel :

- d'abord une phase *prétranspersonnelle*, née de la révolution psychédélique qui a eu lieu dans les années 1960-1970. Elle a conduit à l'hybridation de la spiritualité orientale avec des états enthéogéniques et a culminé avec la formalisation du mouvement par Grof et Maslow ;

---

1. Ferrer, J. (2003). « Integral Transformative Practice: a Participatory Perspective », dans *The Journal of Transpersonal Psychology*, vol. XXXV, n° 1, p. 21-42.

2. Sellars, W. (1963). *Science, Perception, and Reality*.

3. Voir notamment Friedman H. L. et Hartelius, G. (2015). *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology*.

- puis l'ère *néopérennaliste*, qui s'étend de 1977 jusqu'au milieu des années 1990 et qui est dominée, toujours aux États-Unis, par le travail de Wilber. Ce dernier cherche à intégrer philosophies et psychologies tant orientales qu'occidentales au sein d'un modèle évolutionnaire structuré, visant à mettre en lumière les dynamiques universelles sous-tendant l'évolution, qu'il postule comme étant orientée vers un point de réalisation non duelle intégrale ;
- enfin, le *virage participatif* qui commence au début des années 1990 avec l'analyse réalisée par Richard Tarnas sur les recherches de Grof, et qui sera ensuite formalisée dans les travaux de Heron (1992, 1998 et 2006) et de Ferrer (2002).

Ce virage participatif<sup>1</sup> se pose à la fois comme une critique et une alternative aux postulats ontologiques et épistémologiques qui sous-tendent le champ de la psychologie transpersonnelle depuis son émergence. En effet, Ferrer met en évidence combien le domaine est jusqu'alors principalement influencé par le néopérennalisme instillé par le travail de Wilber mais aussi par l'influence du mysticisme indien. Ce néopérennalisme se représente le développement psychospirituel comme une échelle développementale universelle que la conscience gravit progressivement jusqu'à rejoindre un stade ultime, supposé commun à de nombreuses religions et traditions. Pour Ferrer, il s'agit là d'un réductionnisme ethnocentré (point de vue individualiste, masculin et centré sur la cognition intellectuelle) déconnecté de l'étude réelle et systématique des phénoménologies spirituelles, religieuses et mystiques.

Aussi, selon Ferrer, les phénomènes transpersonnels et spirituels sont avant tout des événements participatifs, c'est-à-dire qu'ils n'existent et n'émergent pas uniquement

---

1. En anglais : « *participatory turn* ».

dans la subjectivité des individus, mais sont le fruit de la participation co-créative des individus avec ce qu'il nomme « le Mystère », le pouvoir créateur de la vie, du cosmos<sup>1</sup>. Ces phénomènes sont susceptibles d'émerger non seulement au niveau des individus, mais aussi au sein des relations et des collectifs. Cette perspective ouvre considérablement le champ d'étude des phénomènes psychospirituels, jusqu'ici essentiellement cantonnés à la seule échelle individuelle. Par ailleurs, Ferrer souligne que ces phénomènes peuvent engager au-delà de la seule conscience, la gamme tout entière des facultés humaines : rationnelle, imaginale, somatique, vitale, esthétique...

Il s'agit donc, avec cette perspective, d'une double ouverture assez radicale :

- d'une part ce n'est plus l'individu qui est le protagoniste de l'événement transpersonnel, mais l'ensemble du vivant, ou plutôt l'ensemble des interactions (intra-individuelles, interindividuelles, groupales, intergroupales, etc.) présentes au sein du vivant, ou du « Mystère », comme le nomme Ferrer ;
- d'autre part, ce n'est plus la conscience qui est au centre de l'expérience, mais l'ensemble des modalités d'expression du vivant, dans sa plus grande diversité.

L'une des principales critiques de Ferrer vis-à-vis de l'approche wilberienne est la dimension finaliste et hiérarchique de son approche développementale, c'est-à-dire l'idée qu'il n'existerait qu'un seul chemin, une seule voie, un seul point d'arrivée, prédéterminé à l'ensemble de l'évolution, et que les stades ultimes seraient d'une plus grande valeur que les stades plus antérieurs. Or pour Ferrer, ce qui fait la valeur épistémique d'un phénomène transpersonnel et spirituel ce n'est pas sa position sur une échelle développementale

---

1. On notera que Ferrer évite soigneusement d'utiliser le mot « Dieu », mais que son concept de *Mystère* semble en être assez proche...

hiérarchique supposément universelle, mais son pouvoir intrinsèque de transformation et d'émancipation sur le soi, la communauté et le monde.

Ferrer met en avant plusieurs éléments pour caractériser l'approche participative, et notamment :

- les trois dimensions de la co-crédation spirituelle ;
- la dimension créative de la spiritualité, entre individuation spirituelle et pluralisme participatif ;
- le vœu du bodhisattva intégral ;
- la pratique spirituelle participative.

### Les trois dimensions de la co-crédation spirituelle

Comme évoqué plus haut, Ferrer considère que la spiritualité n'est pas qu'une histoire individuelle (*intrapersonnelle*). Elle se déploie également de façon *interpersonnelle* et *transpersonnelle* (au sens ici de dimension collective, qui transcende et inclut l'individu). En ce sens, la spiritualité participative est donc à la fois fondamentalement *incarnée* (le sacré est présent à l'intérieur de soi), *relationnelle* (le sacré est présent dans l'entre-deux de la relation) et *énactive* (le sacré se déploie via le collectif).

- **La co-crédation intrapersonnelle** : il s'agit dans l'approche participative de bien réaliser que ce sont tous les attributs humains (corps, énergie vitale, cœur, mental, conscience...), et pas uniquement la conscience comme cela est habituellement posé, qui participent de façon collaborative à l'émergence des phénomènes spirituels. Romero et Albareda (2001) soulignent ainsi combien le cognicentrisme<sup>1</sup> de la culture occidentale aurait tendance à entraver gravement la maturation des dimensions non

---

1. En anglais « *cognicism* » ; néologisme que l'on doit à Michael Harner dans son travail ethnologique sur le chamanisme, qui met en avant le biais occidental selon lequel la culture occidentale mobilise presque exclusivement la cognition mentale, intellectuelle, pour aborder le réel, disqualifiant les autres dimensions de l'être (ressenti, intuition...).

mentales de l'être (le corps, l'énergie vitale-sexuelle, les émotions, les dimensions spirituelles...). Pourtant aucun attribut humain ne devrait être considéré comme intrinsèquement supérieur ou plus évolué qu'un autre et chacun devrait être abordé comme étant à même de participer au déploiement des dimensions spirituelles. C'est ce que Ferrer nomme « le principe d'équiprimauté ».

Ainsi, cette perspective invite à réaliser la dimension fondamentalement immanente du Mystère, ainsi qu'à vivre une spiritualité participative incarnée.

- **La co-crédation interpersonnelle** : elle émerge des relations de coopération nourries par les humains qui évoluent dans un état d'esprit de solidarité, de respect mutuel et de confrontation constructive. Elle est sous-tendue par ce que Ferrer nomme « le principe d'équipotentialité », selon lequel « nous sommes tous à la fois des enseignants et des étudiants » du fait que nous sommes supérieurs et inférieurs aux autres selon différents critères. Si les relations de pair à pair sont bel et bien vitales pour la croissance spirituelle, la co-crédation interpersonnelle peut également inclure des contacts avec des intelligences non humaines, telles que des entités surnaturelles<sup>1</sup>, des forces naturelles, ou bien des forces archétypales susceptibles de se manifester dans la psyché, la nature ou le cosmos.

La composante interpersonnelle de la co-crédation affirme ainsi l'importance d'une dimension sacrée présente dans « l'entre-deux » de la relation. Elle donne à la spiritualité participative une dimension intrinsèquement relationnelle.

---

1. Pour un résumé de la polémique anthropologique sur le sujet, voir notamment Boyer, P. (2001). *Et l'homme créa les dieux*.

- **La co-crédation transpersonnelle** : de l'interaction dynamique naissant entre les ętres humains et le Mystère ęmergent des prises de conscience, des pratiques, des ętats d'ętre et des « mondes » tout entier. Au travers de ce qu'il nomme « le principe d'ęquipluralitę », Ferrer fait ici essentiellement ręfęrence au fait que cette co-crédation transpersonnelle donne naissance à de multiples formes d'expressions, notamment des traditions spirituelles, qui toutes peuvent avoir potentiellement une authentique valeur holistique et ęmancipatrice. Cela ouvre la voie à un vęritable pluralisme spirituel.

Cette dimension affirme ainsi l'importance d'ętre ouvert à la dimension subtile, transcendante du Mystère. Ce qui donne à la spiritualitę participative une dimension essentiellement ęnactive.

### **La dimension cręative de la spiritualitę, entre individuation spirituelle et pluralisme participatif**

S'inspirant des travaux de Mircea Eliade (1959), Ferrer souligne le fait que nombre de traditions religieuses cherchent à reproduire et à rępliquer le cheminement spirituel de leur fondateur. L'ęnaction participative propose un modęle d'engagement spirituel radicalement diffęrent. Il ne s'agit pas de chercher à reproduire certains ętats ou caractéristiques dęcrits par d'autres, mais plutôt d'embarquer dans l'aventure de l'ouverture à la nouveautę et à la cręativitę de la nature et du Mystère. La quęte spirituelle participative prętend ainsi mener à la co-crédation de nouvelles compręhensions spirituelles, à de nouvelles possibilitęs de vivre des ętats de libęration, et non pas à la ręplication de l'expęrience de quelques maîtres ou gurus.

Cette insistance mise sur la cręativitę selon l'approche participative est essentielle pour l'individuation spirituelle, à savoir pour le processus gręce auquel une personne

développe et incarne progressivement son identité et sa singularité spirituelles. Selon Ferrer, la plupart des traditions religieuses tendraient à homogénéiser tant la vie intérieure qu'extérieure des pratiquants. Il estime plus pertinent aujourd'hui de promouvoir l'intégration de la dimension spirituelle et de l'individuation psychologique, ce qui serait susceptible de mener à une plus grande diversité d'expression des êtres. En d'autres mots, l'approche participative vise l'émergence d'une communauté humaine forte formée par des individus spirituellement différenciés.

Cette différenciation n'a toutefois pas à être confondue avec la tendance individualiste de l'ego à vouloir absolument se démarquer des autres et se faire remarquer. Une personne spirituellement individuée serait au contraire connectée, intégrée, incarnée et perméable à son environnement, et son haut degré de différenciation, loin de l'isoler, lui permettrait d'entrer dans une communion consciente et profonde avec les autres, la nature et le cosmos.

Ainsi, contrairement à l'approche néopérennaliste, soutenue notamment par Wilber, Ferrer affirme qu'en suivant la spiritualité participative, les façons de s'épanouir de façon « intégrale » dépassent les états d'éveils et de libération traditionnels. En effet, si l'on considère les humains comme étant des manifestations uniques et singulières du Mystère, il paraît pour Ferrer hautement plausible de considérer que lorsqu'ils s'individuent spirituellement, leurs réalisations spirituelles peuvent aussi être uniques et singulières, tout en étant potentiellement alignées et cohérentes les unes avec les autres.

### **Le vœu du bodhisattva intégral<sup>1</sup>**

Selon Ferrer, rechercher la libération exclusive de la conscience (aux dépens des autres dimensions de l'être)

---

1. Dans le bouddhisme tibétain, le vœu du bodhisattva consiste à renoncer à l'état de Bouddha pour se consacrer à la libération de l'ensemble des êtres vivants.

peut conduire à une grande déception dans la mesure où, alors que l'on pense être pleinement libéré, les autres dimensions essentielles de soi se révèlent immatures et sous-développées (c'est par exemple le cas des questions soulevées par les comportements sexuels de certains enseignants spirituels modernes...). Comme dans le yoga intégral de Sri Aurobindo<sup>1</sup>, la spiritualité participative vise à favoriser l'engagement harmonieux de tous les attributs humains sur le chemin spirituel, en évitant tensions et dissociations.

Ferrer propose ainsi le terme de « vœu du bodhisattva intégral » exprimé symboliquement par le sujet qui renonce à sa pleine libération jusqu'à ce que le corps, le cœur et toutes les dimensions de son être soient également libérés des tendances aliénantes qui les empêchent de participer librement au déploiement de la vie (du Mystère) sur Terre. Le vœu du bodhisattva intégral n'est toutefois pas un retour en arrière individualiste car il inclut un engagement vers sa propre libération intégrale *et* vers la libération *intégrale* de *tous* les êtres sensibles.

### Pratique spirituelle participative

Outre les valeurs classiques telles que la pleine conscience, la compassion et l'amour inconditionnel, la pratique spirituelle participative vise à cultiver un état d'esprit de co-création spirituelle à la fois incarnée, relationnelle et éactive (c'est-à-dire à la fois intrapersonnelle, interpersonnelle et transpersonnelle). Cet état d'esprit peut être trouvé dans certaines pratiques traditionnelles, dans de nombreuses versions contemporaines de pratiques traditionnelles, et enfin dans nombre de développements spirituels innovants. Parmi les pratiques traditionnelles réactualisées, Ferrer cite notamment le travail de méditation somatique de Reggie Ray (2008), les pratiques relationnelles bouddhistes de Rothberg (2006),

---

1. Ferrer déplore cependant que celui-ci ait mis de côté les dimensions vitales et sexuelles.

le yoga postural contemporain de Horton (2012) et Singleton (2010), ainsi que l'approche intégrative du yoga de Patanjali de Whicher (1998), ou encore les pratiques impliquant le corps et la sexualité au sein de la prière chrétienne chez Schroeder (1995) et Vennard (1998), parmi beaucoup d'autres.

Par ailleurs, Ferrer souligne le fait que les dernières décennies ont vu l'émergence d'un grand nombre de pratiques spirituelles participatives telles que les méditations interactives incarnées d'Albareda et Romero (2017), la quête spirituelle coopérative de Heron (1998 et 2006) ou encore la quête spirituelle incarnée par lui-même (Ferrer, 2017), la respiration holotropique de Grof (2010), l'approche du diamant d'Almaas (2002, 2014), les approches féministes et la spiritualité féminine (entre autre : Eller, 1993), le yoga intégral de Sri Aurobindo (Mukherjee, 2003), et une multitude d'approches relationnelles de la spiritualité, dont l'approche de John Welwood (2000).

Le travail de Ferrer étant une critique directe du modèle néopérennaliste sous-jacent au travail de Wilber, ce dernier n'a pas tardé à répliquer, argumentant principalement que l'approche participative était un exemple typique du relativisme propre au stade de conscience « vert » (sixième stade pluraliste postmoderne<sup>1</sup>). Il fait ici référence à une critique récurrente dans son œuvre : la tendance au relativisme des personnes situées au stade « vert », lequel se traduit souvent par la remise en cause de tout système prétendant à la vérité et à l'universalité<sup>2</sup>, ainsi que de tout système hiérarchique. Suivant cette lecture, la thèse d'une infinité de possibilités évolutionnaires de la conscience, par opposition à un dessein intrinsèque finaliste et univoque soutenu par le virage participatif proposé par Ferrer, ne serait donc qu'une simple

---

1. Voir le travail de Wilber présenté dans la section précédente.

2. La « vérité » ne pouvant être approchée que par la confrontation et la co-construction de multiples points de vue, tous détenteurs d'une parcelle de vérité

expression « verte » de la psychologie développementale transpersonnelle, ainsi que de sa difficulté à accepter la notion même de *hiérarchie*<sup>1</sup>.

Nous postulerons toutefois que, bien qu'il ne l'ait jamais reconnu comme tel, Wilber pourrait avoir été influencé par l'approche participative. En effet, ses derniers travaux ne présentent plus les étapes ultimes du développement comme des « préconstruits », mais plutôt comme des *habitus* cosmiques, des mémoires évolutives – au sens des champs morphiques évoqués par Rupert Sheldrake – établies au fur et à mesure que certains « atteignent/inventent » ces stades de conscience. En ce sens, il semble se rapprocher de la vision co-créative défendue par Ferrer.

Le succès et l'impact sur la psychologie transpersonnelle nord-américaine du travail de Ferrer, et avant lui du philosophe Richard Tarnas et du psychologue John Heron, pourraient s'expliquer par le fait qu'il semble parvenir à tracer une voie de synthèse entre les tensions classiques opposant philosophie et science, ou encore « penseurs » et « affectifs ». Toutefois, la place qu'il donne à ce qu'il nomme le « Mystère », sans jamais le définir vraiment, et en lui accordant parfois une forme d'agentivité, risque de rendre son approche plus difficilement perméable aux esprits académiques européens, et notamment francophones.

---

1. Notons ici que Wilber distingue les hiérarchies de pouvoir, bien présentes dans de multiples sphères de nos sociétés (politique, économique...) et les hiérarchies de croissance, qui sont naturellement universellement présentes mais qui n'impliquent aucunement l'idée de supériorité (la cellule n'est en aucun cas « supérieure » à la molécule, qui elle-même n'est pas davantage « supérieure » à l'atome...).

 **Points clefs :**

- Bien que peu connu en France, Jorge Ferrer est le fer de lance du mouvement dit « participatif », principalement implanté aux États-Unis.
- Son travail se développe à partir d'un tressage de concepts issus des neurosciences, de la philosophie pragmatique et de traditions contemplatives et indigènes.
- Le virage participatif se pose à la fois comme une critique et une alternative aux postulats ontologiques et épistémologiques sous-tendant le champ de la psychologie transpersonnelle depuis son émergence :
  - opposé à tout finalisme, il postule une co-création constante entre le transcendant, l'individu et le collectif ;
  - il déplace la spécificité du transpersonnel du degré d'expansion de la conscience à l'effet transformateur et émancipateur de l'expérience, tant à l'échelle individuelle que collective ;
  - il met l'accent sur la nature créative de la spiritualité, aux plans intra, inter, et transpersonnels ;
  - il invite à un développement intégral des dimensions de l'être, y compris dans les pratiques spirituelles (exercices, ascèses...).
- S'il se pose initialement comme réponse critique au pérennialisme wilbérien, le modèle participatif pourrait aboutir à une synthèse entre sciences et philosophie.

 **Pour approfondir :**

- Ferrer, J. (2017). *Revisioning Transpersonal Theory: a Participatory Vision of Human Spirituality*.



## CHAPITRE 4 : LA MOBILISATION DES ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE ET DE L'IMAGINAIRE

*Cyrille Champagne*

Dans les chapitres précédents, nous avons montré que la psychologie transpersonnelle se caractérise d'une part par une exploration des capacités transcendantes du psychisme humain ; et d'autre part par un héritage culturel multiple : new age, spiritualités orientales, psychédéisme et chamanisme. Dans ce chapitre, nous abordons la construction de deux autres volets constitutifs de la psychologie transpersonnelle : la conceptualisation académique des « états modifiés de conscience » pour répondre au manque de concepts et de vocables face aux expériences non ordinaires, et le potentiel thérapeutique de ces états de conscience et de leurs moyens de production.

### I. LA RECHERCHE SUR LES ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE

Dans le transpersonnel naissant des années 1960, aucun vocable ne permet de définir et de caractériser les expériences non ordinaires décrites par William James, Roberto Assagioli ou Abraham Maslow. Des descriptions par listes de caractéristiques permettent d'appréhender le contenu de ces expériences, mais il n'existe aucune catégorie pour les relier et les étudier comme un tout. « Supraconscient »

de Assagioli<sup>1</sup> ou « expériences paroxystiques » de Maslow<sup>2</sup> peinent à s'imposer au-delà de la sphère d'influence de leurs auteurs. À la fin des années 1960, sur la proposition initiale d'Arnold Ludwig<sup>3</sup>, un nouveau vocable se développe pour réunir tout un ensemble d'expériences non ordinaires constatées sur les terrains de la psychiatrie et de la psychologie des sujets sains : « *altered states of consciousness* », traduit en français par « états modifiés de conscience ». Ce vocable intègre les expériences décrites par les auteurs précédemment cités, mais aussi bien d'autres types d'expériences, comme nous allons le voir. Le terme se popularise rapidement dans la communauté transpersonnelle et dans la psychologie avant-gardiste des années 1970. Il pénètre la culture populaire dans les années 1980, et devient courant dans les années 1990 et 2000. Durant ces décennies, ce terme générique est souvent utilisé de manière abusive et trop peu explicitée, à tel point qu'il semble parfois pouvoir s'appliquer à toute expérience subjective, ou ne plus rien définir. Pourtant, la question des états modifiés de conscience a été extensivement étudiée et clairement définie dans la psychologie et dans les sciences cognitives des années 1960 à aujourd'hui. Pour remettre de la clarté dans ce terme, ses définitions, ses origines et ses limites, nous résumons ici brièvement cinquante ans de recherches sur le sujet.

En 1966, dans un colloque sur la possession dans les pratiques traditionnelles, Arnold Ludwig propose le concept d'*états modifiés de conscience*, que nous indiquerons ici par « EMC ». Médecin psychiatre, il mène depuis une dizaine d'années des recherches sur la schizophrénie, la possession, la sorcellerie médiévale, le LSD, l'hypnose, la transe...

---

1. Voir Assagioli, R. (1973). *Psychosynthèse : principes et techniques*.

2. Voir Maslow, A. (1962). *Vers une psychologie de l'être*.

3. Voir Ludwig, A. (1966). « Altered States of Consciousness », dans *Archives of General Psychiatry*, vol. XV, n° 3.

Ludwig observe une transversalité dans ces différents objets d'études : ils impliquent tous des expériences subjectives éloignées de l'expérience commune et habituelle, ils sont caractérisés par une phénoménologie et des comportements marqués, et par des moyens de production de ces expériences, différents les uns des autres mais qui semblent pourtant aboutir aux mêmes expériences. Il les réunit sous le terme « EMC ». Dès la création du terme, le concept d'EMC est donc délimité par deux aspects : le contenu des expériences elles-mêmes et leurs moyens de production. Ludwig les définit initialement ainsi :

« Dans une intention de discussion, je considère comme "état modifiés de conscience" : tout état mental, induit par divers procédures ou agents physiologiques, psychologiques ou pharmacologiques, qui peut être reconnu subjectivement par l'individu lui-même (ou par un observateur objectif de l'individu) comme représentant une déviation suffisante de l'expérience subjective ou du fonctionnement psychologique par rapport à certaines normes pour cet individu dans un état alerte, dans un état de conscience de veille. Cette déviation suffisante peut être représentée par une préoccupation plus grande que d'habitude pour les sensations internes ou les processus mentaux, par des changements dans les caractéristiques formelles de la pensée, et par une détérioration du sens de la réalité à différents degrés. Bien qu'une telle définition comporte quelques pièges conceptuels, ces pièges seront plus que compensés par le large spectre de phénomènes cliniques que l'on peut à présent considérer, et donc étudier, comme des phénomènes qui s'y relieut vraisemblablement<sup>1</sup>. »

Comme le souligne cette dernière phrase, sans expliciter un type d'expérience particulier, le terme « EMC » serait trop vague, flou, et pourrait viser toute modification de l'expérience

---

1. Traduit à partir de Ludwig, A. (1966). « Altered States of Consciousness », dans *Archives of General Psychiatry*, vol. XV, n° 3, p. 1.

subjective, comme le simple changement d'humeur. Ce sont donc initialement ces « phénomènes cliniques », en dix points, qui définissent les EMC : altérations de la pensée, perturbations du sens du temps, perte de contrôle et du sens de la réalité, changement dans l'expression émotionnelle, changement dans l'image du corps, distorsions perceptuelles, changement dans l'interprétation des percepts, sensation d'ineffable, sentiment de rajeunissement, et hypersuggestibilité. Ludwig ajoute que ces phénomènes peuvent être produits par cinq moyens : la réduction des stimulations extéroceptives et/ou de l'activité motrice, l'augmentation des stimulations extéroceptives et/ou de l'activité motrice, l'augmentation de la vigilance et de l'activité mentale, la réduction de la vigilance et l'abaissement des facultés critiques, et enfin les altérations métaboliques naturelles ou neuropharmacologiques. En 1969, Charles Tart s'empare de la question des EMC, dans une orientation transpersonnelle, et publie un ouvrage collectif nommé *Altered States of Consciousness*<sup>1</sup> qui s'ouvre sur l'article de Ludwig, et cherche à faire un pont entre différentes techniques et expériences : états hypnagogiques (états lors de l'endormissement, entre veille et sommeil), rêves, méditation, hypnose, drogues psychédéliques mineures (cannabis) ou majeures (LSD, etc.), et leurs corrélats neurophysiologiques. En 1972, il publie dans la prestigieuse revue *Science* un appel à développer une « science des états de conscience et des états spécifiques<sup>2</sup> ». Arnold Ludwig a défini le concept d'EMC, mais c'est Charles Tart, par ses actions, qui fait connaître cette avancée conceptuelle à la communauté scientifique, psychologique et médicale. En 1975, dans son étude *States of Consciousness*<sup>3</sup>, il propose de clarifier une question laissée en suspens par Ludwig : la question du seuil entre EMC et non-EMC. Pour la résoudre, il met l'accent sur l'appréciation

---

1. Voir Tart, C. (1969). *Altered States of Consciousness*.

2. Voir Tart, C. (1972). « States of Consciousness and State-Specific Sciences », dans *Science*, vol. CLXXVI, n° 4040.

3. Voir Tart, C. (1975). *States of Consciousness*.

subjective de l'état lui-même. Pour lui, la conscience (nous parlerions plutôt aujourd'hui d'« expérience subjective ») varie sans cesse en contenus. Cette variation amène à des « états discrets de conscience » (EDC) : la variation est continue, et les états s'enchaînent par une transition douce et imperceptible. Cependant, dans certaines conditions, la transition entre états, ou le contenu, est si radicale que l'individu ressent une « sensation subjective d'être dans un état altéré ». Si Ludwig définissait les EMC par leurs caractéristiques phénoménologiques et leurs moyens de production, Tart soutient que leur critère déterminant, c'est cette appréciation personnelle de l'expérience comme étant un « état altéré ». Ronald Pekala s'intéresse à ce marqueur phénoménologique, et approfondit les concepts de Tart : il précise qu'un EMC est nécessairement caractérisé par au moins deux aspects : sa forte intensité, et l'appréciation subjective d'état altéré<sup>1</sup>.

Depuis le concept flou et innovant d'EMC, apparaissent ainsi les premières bases conceptuelles pour étudier scientifiquement les altérations phénoménologiques induites. Dès 1981, Pekala isole différentes dimensions phénoménologiques (c'est-à-dire des paramètres ou des aspects de l'expérience vécue) liées aux EMC et à leurs moyens de production, et met au point des questionnaires psychométriques pour les évaluer et les mesurer<sup>2</sup>. En 1991, il distingue onze dimensions impliquées dans les EMC<sup>3</sup> : expérience altérée (regroupant altérations de l'image du corps, de la perception du temps, des significations et de l'interprétation des

---

1. Voir Pekala, R. et Wenger, C. F. (1983). « Retrospective Phenomenological Assessment: Mapping Consciousness in Reference to Specific Stimulus Conditions », dans *The Journal of Mind and Behavior*, vol. IV, n° 2.

2. Voir Pekala, R. et Levine, R. (1981). « Mapping Consciousness: Development of an Empirical-Phenomenological Approach », dans *Imagination, Cognition and Personality*, vol. I, n° 1 ; et Pekala, R. et al. (1986). « Measurement of Phenomenological Experience: Phenomenology of Consciousness Inventory », dans *Perceptual and Motor Skills*, vol. LXIII, n° 2, p. 983-989.

3. Voir Pekala, R. (1991). *Quantifying Consciousness, an Empirical Approach*.

percepts<sup>1</sup>), affects positifs, affects négatifs, attention (en plusieurs sous-dimensions), imagination visuelle, conscience de soi, caractère très inhabituel de l'expérience, dialogue intérieur, rationalité (de la confusion psychologique à la prise de conscience), contrôle volitionnel, mémoire, et *arousal*<sup>2</sup>.

Des années 1960 à aujourd'hui, différents chercheurs ont proposé des outils psychométriques, spécialisés sur des aspects particuliers des EMC. Notamment, des outils psychométriques sont développés pour questionner deux catégories d'EMC centrales pour la psychologie transpersonnelle, comme nous l'avons vu précédemment : les expériences dites « religieuses et mystiques » ; et les expériences induites par les psychédéliques<sup>3</sup>. Regardons brièvement l'étendue de ces deux sujets.

Dès 1902, William James questionne la phénoménologie des expériences religieuses<sup>4</sup> et y fait apparaître quatre dimensions : la qualité noétique (sensation de révélation, vécue comme objective), le caractère ineffable de l'expérience, le caractère transitoire ou éphémère de l'expérience, et la passivité de l'expérience ou l'absence de contrôle sur l'expérience. En 1960, dans un vaste ouvrage de synthèse sur l'expérience religieuse et le mysticisme, Walter Stace recense neuf caractéristiques des expériences dites « mystiques<sup>5</sup> ». Son travail est développé en 1975 par Ralph Hood

---

1. Cette dernière catégorie est un peu difficile à expliquer. En bref, il s'agit de l'expérience d'attribuer à des percepts autre chose que leur signification (étiquette conceptuelle) habituelle. Par exemple : l'expérience de percevoir dans une tasse de thé, subitement et involontairement, le cosmos tout entier, des fragments d'étoiles, la présence de toute vie microscopique, l'âge de pierre, ou la présence d'un dieu.

2. Difficile à traduire en français, il s'agit de l'opposé de « relaxation », que nous pourrions nommer par exemple « excitation », ou encore « tonicité ».

3. Mais bien d'autres équipes travailleront également sur d'autres aspects liés aux EMC, que nous ne développerons pas dans cet ouvrage : perte du sentiment d'être l'agent de ses mouvements ou pensées, distorsions de l'image du corps ou de la localisation du corps, expériences dissociatives, distorsions de l'attention, affects négatifs, etc.

4. Voir James, W. (1902). *Les Formes multiples de l'expérience religieuse*.

5. Voir Stace, W. (1960). *Mysticism and Philosophy*.

pour construire des outils de mesure de la phénoménologie des expériences mystiques<sup>1</sup>. Hood développe ainsi le « *mystical scale questionnaire* » en phases successives de 1975 à 2001, dont la forme finale distingue huit dimensions<sup>2</sup> : qualité de l'ego (perte de la sensation d'un « moi-je » malgré la présence d'une expérience subjective), qualité unifiante (expérience que tous les objets perçus sont une seule et même chose), qualité de subjectivité interne (perception que les objets ont une subjectivité ou un *Moi*), distorsions spatiales et distorsions temporelles (pouvant inclure une suspension de tout repère spatial et temporel), qualité noétique (intuitions, révélations, qui sont vécues comme des connaissances valides), caractère ineffable et indescriptible, présence d'affects positifs intenses, et caractère religieux (sensation de sacré, de mystère profond et de sainteté, indépendamment de toute croyance religieuse). Plus récemment, en 2012 Katherine MacLean regroupe ces aspects en quatre dimensions principales et développe le « *mystical experience questionnaire 30* », et montre notamment la validité de ce questionnaire pour étudier différents phénomènes, comme les expériences relatives à la psilocybine et les impacts de celle-ci sur les traitements psychiatriques<sup>3</sup>.

En 1970, Theodore Barber synthétise les recherches scientifiques sur les effets de différentes pratiques menant à des altérations phénoménologiques : yoga, hypnose et hallucinogènes (notamment sur le LSD qui est à l'époque le mieux documenté<sup>4</sup>). Il y résume les moyens d'évaluation

---

1. Voir Hood, R. (1975). « The Construction and Preliminary Validation of a Measure of Reported Mystical Experience », dans *Journal for the Scientific Study of Religion*, vol. XIV, n° 1.

2. Voir Hood, R. (2001). « Dimensions of the Mysticism Scale: Confirming the Three-Factor Structure », dans *Journal for the Scientific Study of Religion*, vol. XL, n° 4.

3. Voir MacLean, K. *et al.* (2012). « Factor Analysis of the Mystical Experience Questionnaire: a Study of Experiences Occasioned by the Hallucinogen Psilocybin », dans *Journal for the Scientific Study of Religion*, vol. LI, n° 4.

4. Voir Barber, T. X. (1970). *LSD, Marihuana, Yoga, and Hypnosis*.

et de mesure, et distingue, au niveau phénoménologique, neuf « effets conséquents » du LSD : effets somatiques, changements dans l'image du corps, sensation de rêverie détachée, réduction des compétences intellectuelles et motrices, changement dans la perception du temps, changement dans les perceptions visuelles, changements des autres sens et synesthésies, augmentation de la suggestibilité, et changements dans l'humeur et les émotions. De 1975 à 1985, Adolf Dittrich met en lumière trois dimensions<sup>1</sup> impliquées dans les expériences psychédéliquies, qu'il nomme les « états anormaux » : « état océanique sans frontière » (expérience mystique décrite dans la littérature liée à la psychologie des religions : aspects positifs de la déréalisation et de la dépersonnalisation, affects positifs extrêmes, sensations d'unité de soi et du monde), « peur d'une dissolution de l'ego » (état extrêmement inconfortable, populairement nommé « bad trip » par les consommateurs, contenant les aspects négatifs de la déréalisation et de la dépersonnalisation, des perturbations cognitives, expériences paranoïdes, et pertes d'agentivité mentales et motrices), et « restructuration visionnaire » (hallucinations et pseudo-hallucinations, visions, synesthésies visuo-auditives, altérations dans la signification des percepts). Ce modèle très simple en trois grandes catégories, dans lequel on peut facilement reconnaître les descriptions d'expérience des utilisateurs, sera réutilisé par de nombreux auteurs. En 1997, Dittrich développe des outils psychométriques sur base de ces travaux. Il publie le « APZ questionnaire<sup>2</sup> » (« *aussergewöhnliche psychische Zustände* »),

---

1. Nous laisserons le lecteur s'intéresser aux correspondances entre les différents systèmes descriptifs, par exemple la correspondance entre les trois dimensions proposées par Dittrich et la cartographie en quatre matrices proposées par Grof. Les interinfluences entre ces travaux, où leur indépendance complète, ne nous sont pas connues.

2. Voir Dittrich, A. (1994). *Psychological Aspects of Altered States of Consciousness of the LSD Type: Measurement of their Basic Dimensions and Prediction of Individual Differences*.

qui permet de mesurer cinq dimensions des EMC : état océanique sans frontière, peur d'une dissolution de l'ego, restructuration visionnaire, altérations auditives (hallucinations acoustico-verbales, distorsions du dialogue intérieur...), et réduction de la vigilance (qui reprend donc les premières observations de Ludwig). Plus récemment, en 2010, Erich Studerus montre que certaines dimensions du questionnaire APZ se recouvrent, et élabore un outil psychométrique plus fin, en onze dimensions distinctes<sup>1</sup> : expériences d'unité, expériences à caractère religieux, état de béatitude, *insightfulness*<sup>2</sup> (profondeur, clarté, caractère noétique), sensation de décorporation, pertes de contrôle moteur et mental, anxiété, imagerie élémentaire, imagerie complexe, synesthésie audiovisuelle, et changement dans la signification des percepts.

Sans négliger les points divergents, nous observons donc une convergence entre phénoménologie des expériences mystiques, qui proviennent généralement de pratiques religieuses, et phénoménologie des expériences psychédéliques, qui proviennent quant à elles d'agents pharmacologiques.

Ces recherches constituent une évolution majeure dans l'exploration phénoménologique des EMC. À la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, William James cherchait à mettre en lumière des variables dans l'expérience vécue du sentiment religieux, et Henri Bergson posait des bases philosophiques pour questionner les « données immédiates de la conscience<sup>3</sup> », au-delà de leurs seules caractéristiques physiologiques. Une centaine d'années plus tard, de nombreux chercheurs ont progressivement relevé le défi de cartographier les dimensions de l'expérience subjective impliquées dans les EMC, et de proposer des outils pour mesurer leurs variations. Cette cartographie des EMC possède à présent de solides bases

---

1. Voir Studerus, E. *et al.* (2010). « Psychometric Evaluation of the Altered States of Consciousness Rating Scale », dans *Public Library of Science*, vol. V, n° 8.

2. Que nous pourrions renvoyer aux termes « révélations », « prise de conscience », etc.

3. Voir Bergson, H. (1889). *Essai sur les données immédiates de la conscience*.

conceptuelles et méthodologiques. Nous pouvons en effet désormais, à partir de questionnaires phénoménologiques, mesurer nos positions et nos mouvements dans la configuration multidimensionnelle de la conscience, au moins en situation d'EMC. Ce domaine de pointe des sciences cognitives est encore en développement, et la correspondance entre EMC et procédés thérapeutiques est certainement l'un des grands enjeux de demain.

### Points clefs :

- Des recherches académiques sur les « états modifiés de conscience » existent depuis cinquante ans.
- Elles font la différence entre les expériences elles-mêmes et les moyens de productions de ces expériences.
- Elles modélisent une cartographie multidimensionnelle des types d'états induits (allégations phénoménologiques).

### Pour approfondir :

- Champagne, C. (2019). *États (modifiés) de conscience – Hypnologie 2019*, trois vidéos sur les travaux académiques sur les EMC. En accès libre sur la chaîne Youtube de l'ARCHE.

## 2. SCIENCES ET EMC : LE POSITIONNEMENT DU TRANSPERSONNEL

Au début des années 1970, Charles Tart, très impliqué dans le transpersonnel, s'attelle à une étude scientifique des EMC. En 1975, parallèlement à ses propositions psychologiques dans l'article « States of Consciousness », il publie un nouvel ouvrage collectif, nommé *Transpersonal Psychologies*<sup>1</sup>. Il y compare différents phénomènes, comme les expériences

1. Voir Tart, C. (1975). *Transpersonal Psychologies* ; dont nous apprécierons le pluriel.

issues du zen, du soufisme, du yoga, de la magie, les expériences mystiques, etc. Cet ouvrage, charnière entre psychologie, phénoménologie et philosophie, appelle à compléter la démarche scientifique positiviste et matérialiste par une intégration de paradigmes non occidentaux. Charles Tart cherche à explorer les apports possibles de ces paradigmes, en termes de métaphysique, de méthodes d'inductions d'*états spécifiques*, de cartographie de ces états, et à étudier ces données dans une perspective d'application de bien-être et de santé. Toutefois, la communauté du transpersonnel des années 1970-1980 ne suit pas ses propositions méthodologiques. Plutôt que de tenter de compléter le paradigme alors dominant en psychologie, c'est une volonté de s'affranchir de ces méthodologies et de leur cadre conceptuel qui se développe.

L'ouvrage de Stanislav Grof de 1985 *Beyond the Brain: Birth, Death and Transcendance in Psychotherapy*<sup>1</sup> illustre cette orientation. L'auteur y défend que le paradigme newtonien-cartésien est caduque pour étudier les EMC et les phénomènes qui les environnent. Il ouvre explicitement l'introduction de son ouvrage sur son incapacité à faire correspondre les données relevées sur le terrain et son cadre de référence scientifique<sup>2</sup>, et soutient qu'un nouveau paradigme doit émerger pour questionner la « réalité ». Cette démarche peut surprendre si l'on considère le travail de nombreux autres chercheurs, qui exploitent ou ont déjà exploité sans difficulté l'« avalanche

---

1. Voir en français : Grof, S. (1984). *Psychologie transpersonnelle*.

2. Nous citons, en premières lignes de l'introduction de l'ouvrage : « Les pages à venir représentent une tentative pour condenser dans un seul ouvrage trente ans de recherche sur les états non ordinaires de conscience induits par les drogues psychédéliques et une variété de méthodes non pharmacologiques. C'est un document qui reflète mes efforts pour organiser et intégrer, de manière compréhensible, un grand nombre d'observations, qui ont défié au quotidien, pendant des années, mon système de croyance scientifique et mon sens commun. En réponse à cette avalanche de données perturbantes, j'ai ajusté et réajusté plusieurs fois mes cadres conceptuels de référence, avec des hypothèses *ad hoc*, pour pouvoir les changer à nouveau si besoin. » Rappelons que Stanislav Grof est médecin psychiatre, formé à la recherche en psychiatrie dans les années 1950.

de données perturbantes<sup>1</sup> » que constituent les EMC, sans avoir pour autant besoin de remettre en cause les méthodes scientifiques et le paradigme physicaliste. La nécessité d'un paradigme de remplacement est donc discutable. Elle aurait été plus recevable si l'auteur avait cité et critiqué les études psychométriques sur les EMC, absentes de son ouvrage<sup>2</sup>. Il aurait ainsi pu développer une critique de leurs méthodologies, indiquer où s'y situaient les manquements qu'il suggère, proposer des méthodologies alternatives sur lesquelles s'appuyer, et ainsi poser les bases d'un véritable paradigme de substitution. De la même manière, depuis les années 1970-1980, différents acteurs du transpersonnel et de la communauté psychologique avant-gardiste d'Esalen tentent de s'affranchir du socle matérialiste et positiviste des sciences académiques<sup>3</sup>. Par conviction métaphysique, souvent basée sur leurs propres expériences en EMC, ils appellent à un paradigme qui permettrait de joindre les expériences non ordinaires à des théories quant aux pouvoirs de l'esprit sur la matière. Ces dernières théories proviennent souvent de trois influences : les très complexes publications scientifiques sur l'intrication quantique, les recherches sur le paranormal, et les recherches sur les placebos<sup>4</sup>. Les tenants de cette approche soutiennent en effet que l'esprit humain individuel, libéré des limites habituelles par les EMC, pourrait agir sur le monde physique au-delà du corps individuel ou recevoir des informations du monde sans le support des capteurs sensoriels<sup>5</sup>... et que les EMC permettraient de vérifier cette assertion. Au-delà de simples expériences

---

1. Voir citation ci-dessus.

2. Et, étrangement, de toute l'œuvre de cet auteur, pourtant spécialisé sur le sujet.

3. Citons par exemple : Alexander Lowen, Ken Wilber, Richard Moss...

4. Aujourd'hui, ces trois champs, qui restent des domaines à approfondir, sont bien mieux compris qu'à l'époque.

5. Pour donner un exemple, il s'agit de la conviction que la prière profonde d'un individu agit à distance sur d'autres individus, ou que les *near-death experiences* permettent d'accéder à des perceptions du monde physique sans passer par les capteurs sensoriels.

personnelles, sans doute convaincantes pour leurs auteurs, aucune preuve tangible ne vient soutenir les propos. Au contraire, la notion même de « preuves tangibles à devoir apporter » est ouvertement réfutée. À la place, sont mises en avant une critique de la reproductibilité nécessaire en sciences, une invitation à étudier le singulier et le non-reproductible, et la prise en compte du témoignage individuel comme critère de preuves.

Plus récemment, en 2009, Charles Tart publie un ouvrage typique de cette orientation philosophique, intitulé *La Fin du matérialisme : comment les preuves du paranormal jettent un pont entre science et esprit*<sup>1</sup>. Dans une perspective classique du transpersonnel, il tisse des liens entre phénomènes psi, télépathie, réincarnation, sortie de corps, psychokinèse, voies spirituelles, voies thérapeutiques, etc. Le titre de son livre peut questionner quant à l'opposition implicite entre « science » et « esprit humain », et quant au statut de « preuves » des données avancées par l'auteur. Pour situer son livre dans le rapport du transpersonnel aux sciences académiques, nous pouvons le juxtaposer à l'ouvrage *The Ego Tunnel* de Thomas Metzinger, philosophe de l'esprit, des sciences et des neurosciences. Paru lui aussi en 2009, cet ouvrage propose une vulgarisation pour le grand public des avancées scientifiques et philosophiques quant à la compréhension moderne de ce qu'on appelle « esprit » ou « conscience<sup>2</sup> ». Par exemple, dans ces deux ouvrages, la différence de traitement de la question des *out-of-body experiences*<sup>3</sup> est saisissante<sup>4</sup>. Metzinger montre les avancées méthodologiques sur le sujet, détaille les récents moyens de production scientifique

---

1. Voir Tart, C. (2009). *The End of Materialism: How Evidence of the Paranormal is Bringing Science and Spirit Together*.

2. Voir Metzinger, T. (2009). *The Ego Tunnel. The Science of the Mind and the Myth of the Self*.

3. Impression subjective, non ordinaire, d'être localisé à l'extérieur de son propre corps physique et/ou de percevoir le monde depuis un lieu autre que celui de la localisation son corps.

4. Et tout lecteur peut la vérifier par lui-même pour se forger une opinion éclairée en consultant les deux ouvrages...

d'*out-of-body experiences* par des dispositifs expérimentaux, et les avancées conceptuelles dans le domaine en articulant les notions modernes d'*image du corps*, d'*allocentrisme*, d'*agentivité*, d'*appropriation*, etc. De son côté, Charles Tart mobilise des études cas de la fin des années 1960 et des méthodologies scientifiques de cette même époque. Il s'appuie sur ces données pour énoncer une description dualiste du corps et de l'esprit, qui mêle les *out-of-body experiences* aux *near-death experiences* et aux perceptions à distance. Ses données, érigées comme preuve pour annoncer la fin du matérialisme, et ses propositions métaphysiques, semblent littéralement ignorer toutes les avancées scientifiques et philosophiques du domaine.

À bien des niveaux, la proposition dualiste et introspective du transpersonnel face aux EMC est en rupture radicale avec les recherches académiques, qui se basent sur la démarche scientifique d'objectivation des phénomènes naturels. Le débat qui en résulte peut se résumer à l'opposition classique entre, d'un côté, sciences basées sur l'empirisme et l'objectivité, et de l'autre côté, métaphysique dualiste qui cherche à étayer ce qu'elle tient pour vrai. Ce débat, connu de longue date en philosophie, est bien antérieur à notre époque et continuera certainement à exister bien après<sup>1</sup>. Tentant de ne pas prendre part dans ce débat, nous cherchons à mettre en lumière le point suivant : dans une confusion entre paradigmes et méthodes, la psychologie transpersonnelle s'est progressivement coupée de la méthode scientifique, considérée comme une entrave pour « questionner la réalité », et de toutes ses données et avancées. Ce faisant, elle s'est aussi coupée des moyens d'objectivation

---

1. Le débat a ressurgi il y a quelques années, relancé par une poignée de chercheurs intéressés par les expériences mystiques, les NDE, la parapsychologie, etc. Voir par exemple la tentative de Mario Beauregard, via son « Manifeste pour une science postmatérialiste » (2014), qui revendique en deux pages synthétiques un souhait de s'affranchir du paradigme moniste matérialiste, tout en en conservant son atout méthodologique : les moyens d'objectivation des phénomènes. Ce manifeste trouvera écho auprès de 200 à 300 chercheurs, un nombre extrêmement marginal au sein de l'immense communauté scientifique et philosophique.

des EMC et des expériences non ordinaires. Les recherches pour étudier ces phénomènes et leurs potentiels thérapeutiques s'y sont donc essouffées, au profit de réflexions métaphysiques et philosophiques ; et les avancées progressives de la recherche sur les EMC que nous avons précédemment retracées y ont été de plus en plus ignorées. Ainsi, le transpersonnel a basculé d'une psychologie<sup>1</sup> à une philosophie.

Si le courant transpersonnel du début des années 1970 semble bien placé pour étudier extensivement les EMC et ses défis conceptuels et méthodologiques, il abandonne progressivement la recherche scientifique. La recherche sur les EMC se poursuit alors dans les sciences cognitives naissantes, positionnées sur un empirisme physicaliste. Elles étudient les EMC principalement sous l'angle neuro-phénoménologique, point discuté par les anthropologues qui appellent à les contextualiser dans les cadres culturels où ils sont produits. Actuellement, sciences cognitives et sociales se rapprochent pour questionner l'influence de la culture dans la production d'expériences non ordinaires. Les tenants du transpersonnel se sont eux-mêmes exclus de ces débats. Involontairement, ils ont ainsi cédé le champ de la recherche sur leur sujet d'étude principal – les EMC comme vecteur de mieux-être – à des approches scientifiques qu'ils critiquent, sans pour autant proposer d'alternative. Aujourd'hui encore, la communauté du transpersonnel reste très éloignée des cartographies des EMC et des outils psychométriques de mesure des EMC produits par la psychologie et les sciences cognitives modernes<sup>2</sup>. Ces connaissances n'y sont pas connues : elles ne sont ni

---

1. Rappelons ici que le terme « psychologie » renvoie à une science, avec des méthodes de recherche visant à objectiver des faits psychiques.

2. L'auteur base son propos sur ses participations attentives aux colloques et aux conférences du transpersonnel organisés par Eurotas au niveau européen, par l'International Transpersonal Association au niveau mondial, et par le collège francophone de psychologie transpersonnelle au niveau national, de 2015 à 2018 ; et sur de très nombreuses rencontres, sur la même période, avec des personnages clefs du mouvement transpersonnel européen et américain.

présentées dans les colloques et séminaires, ni enseignées aux praticiens. Elles pourraient pourtant constituer d'excellents outils diagnostiques et techniques pour ces derniers et pour le public accompagné.

### Points clefs :

- Le transpersonnel se coupe progressivement des travaux académiques sur les EMC.
- Une partie du courant transpersonnel considère que les paradigmes scientifiques ne sont pas adaptés aux EMC, mais ne propose pas d'alternative concrète et opérationnelle pour les étudier.
- Ce faisant, le courant transpersonnel se détourne de l'étude objective de ces phénomènes, qu'il délègue aux sciences cognitives.

### Pour approfondir :

- Sur la perspective transpersonnelle classique : Grof, S. (2000). *Pour une psychologie du futur* ; Tart, C. (2009). *The End of Materialism*.
- Sur la perspective scientifique moderne : Metzinger, T. (2009). *The Ego Tunnel*.

## 3. ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE : POTENTIEL THÉRAPEUTIQUE ET INDUCTEURS

Le transpersonnel ne s'est pas contenté d'une orientation philosophique contestant les méthodes de la psychologie : il s'est également posé en fer de lance de la question du *potentiel thérapeutique des EMC*. Comme nous l'avons vu précédemment, Stanislav Grof met en avant que le LSD induit des états de conscience particuliers, qui sont utilisables au moment de leur apparition pour intervenir

dans des *stratégies psychothérapeutiques*<sup>1</sup>. Dès le début des années 1960, d'autres chercheurs mènent des études expérimentales analogues. Le groupe de psychologues de Harvard mené par Timothy Leary (1920-1996) revendique un potentiel thérapeutique de différentes drogues psychédéliques, et contribue à attirer l'attention de nombreux chercheurs sur l'implication potentielle des EMC dans les dispositifs psychothérapeutiques<sup>2</sup>. En 1971, l'interdiction des recherches cliniques sur le LSD contraint Stanislav Grof à orienter ses recherches sur d'autres inducteurs d'EMC, pour continuer à étudier le potentiel de ces derniers comme agents thérapeutiques. Avec Christina Grof, il découvre des méthodes spécifiques de surventilation prolongée, qui induisent les types d'EMC nécessaires à ses recherches. Les états de conscience induits par ces rythmes respiratoires leur semblent en effet suffisants pour établir avec succès les stratégies psychothérapeutiques précédemment testées. Stanislav et Christina Grof nommeront « respiration holotropique<sup>3</sup> » ces techniques qui combinent respiration, processus musical, accompagnement thérapeutique physique et partage d'expérience de groupe. Malheureusement, ces recherches ne seront pas soumises à des mesures scientifiques reproductibles : leurs impacts concrets sur les individus restent encore aujourd'hui un champ d'étude à explorer. Le philosophe et médecin Raymond Moody (né en 1944) théorise lui aussi un potentiel thérapeutique de certains EMC extrêmes. Pionnier des interrogations sur les *near-death experiences* (expériences dites « de mort

---

1. Il convient d'être précis sur le point suivant : Grof n'indique donc pas que le LSD lui-même aurait un potentiel thérapeutique, mais que les expériences induites par le LSD posséderaient ce potentiel.

2. Nous rappelons que cet axe de recherche, tombé en désuétude des années 1970 aux années 2000, est aujourd'hui repris par une communauté croissante de chercheurs.

3. Voir Grof, S. (2010). *Holotropic Breathwork: a New Approach to Self-Exploration and Therapy*.

imminente » ou « aux frontières de la mort »), il promeut dès 1975 une récurrence de témoignages indiquant, à la suite de ces expériences, des changements qualitatifs positifs dans l'expérience subjective et dans les comportements<sup>1</sup>. Outre la phénoménologie particulière de ces expériences, il indique qu'une partie des sujets interrogés décrivent des changements subjectifs radicaux et homogènes. Relevés sur des populations saines, ces changements consécutifs à ces expériences correspondent plutôt bien aux descriptions de Roberto Assagioli sur la « fin de voie ascendante vers le supraconscient », à celles d'Abraham Maslow sur les *peak experiences*, et à celles de Stanislav Grof (alors encore à venir) sur l'intégration de la quatrième matrice périnatale. Plus récemment, des équipes de chercheurs s'intéressent de nouveau au potentiel thérapeutique de psychotropes psychédéliques et des expériences qu'ils induisent<sup>2</sup>. Si ce sujet reste soumis à la prudence quant à son utilisation et à sa généralisation, il semble toutefois apporter des éléments reproductibles quant à un potentiel thérapeutique des EMC.

Dans les milieux liés à la psychologie transpersonnelle, EMC, expériences psychédéliques, holotropiques, et *near-death experiences* sont généralement conçus comme un ensemble relativement indissociable. Il convient toutefois de bien distinguer expériences et moyens de production de ces expériences. Si les différents moyens de production amènent – peut-être – à des expériences analogues, ils sont toutefois différents en nature. En effet, les expériences psychédéliques sont produites par l'action d'agents pharmacologiques exogènes, tandis que les NDE ou les expériences de la respiration

---

1. Voir Moody, R. (1975). *La Vie après la vie*.

2. Voir par exemple Carhart-Harris, R., et al. (2012). « Implications for Psychedelic-Assisted Psychotherapy: Functional Magnetic Resonance Imaging Study with Psilocybin », dans *The British Journal of Psychiatry*, vol. CC, n° 3 ; et Mithoefer, M. (2016). « Novel Psychopharmacological Therapies for Psychiatric Disorders: Psilocybin and MDMA », dans *Lancet Psychiatry*, vol. III, n° 5.

holotropique proviennent d'actions strictement endogènes (c'est-à-dire par la seule physiologie humaine, sans agent pharmacologique). Pourtant, d'un point de vue matérialiste, ces différents moyens de productions des EMC peuvent tous être considérés comme des *déclencheurs de mécanismes endogènes identiques*. Différents auteurs rapprochent en ce sens psychotropes, hyper ventilation, déprivation sensorielle, jeûne prolongé, hypnose, températures extrêmes, etc.<sup>1</sup>. Dans les années 1970-1980, des anthropologues se saisissent de la concordance entre psychotropes et inducteurs de transe, notamment pour étudier sous un angle nouveau la question du chamanisme, objet bien connu de l'anthropologie. Par exemple, en 1986, l'anthropologue Michael Winkelman, proche de la communauté transpersonnelle, propose un modèle théorique qu'il nomme « *trance states* » (les états de transe), via une analyse transculturelle des phénomènes psychophysiologiques liés aux inductions de transe et d'EMC<sup>2</sup>. Renforçant ainsi le pont entre anthropologie et sciences cognitives, il contribue au développement de recherches, non plus seulement sur les EMC eux-mêmes, mais sur les inducteurs d'EMC et leurs récurrences au sein de très nombreuses pratiques. En 2005, une équipe de treize chercheurs spécialisés, réunie autour de Dieter Vaitl, propose une synthèse de la question de ces moyens de production d'EMC<sup>3</sup>. Aujourd'hui, la question des inducteurs d'EMC, ou des moyens de production des EMC, reste un champ d'étude à explorer : il est beaucoup moins documenté que la question des altérations phénoménologiques.

---

1. Voir Achterberg, J. (1985). *Imagery in Healing*; Metzner, R. (1987). *Transformation Process in Shamanism, Alchemy and Yoga*; et Vaitl, D. *et al.* (2005). « Psychobiology of Altered States of Consciousness », dans *Psychological Bulletin*, vol. CXXXI, n° 1.

2. Voir Winkelman, M. (1986). « Trance States: a Theoretical Model and Cross-Cultural Analysis », dans *Ethos*, vol. XIV, n° 2.

3. Voir Vaitl, D. *et al.* (2005). « Psychobiology of Altered States of Consciousness », dans *Psychological Bulletin*, vol. CXXXI, n° 1.

### Points clefs :

- L'hypothèse d'un potentiel psychothérapeutique des états modifiés de conscience.
- La différence entre techniques d'induction de ces expériences et ces expériences elles-mêmes, pour bien étudier les impacts thérapeutiques éventuels de chacun.

### Pour approfondir :

- Champagne, C. (2019). *Induire des états modifiés de conscience – Hypnologie 2019*. En accès libre sur la chaîne Youtube de l'ARCHE.

## 4. L'EXPLORATION ET L'UTILISATION DE L'IMAGINAIRE

L'utilisation de l'imaginaire est très présente dans les techniques reliées à la psychothérapie transpersonnelle. Les phénoménologies et les comportements induits par l'activité imaginative autorisent à catégoriser les expériences mobilisant l'imaginaire comme des états modifiés de conscience. En effet, ces expériences répondent bien au critère de « déviation de l'expérience subjective par rapport aux normes de l'individu ». Dans les cultures occidentales, les individus portent très rarement leur attention sur des contenus imaginaires activement stimulés, et l'utilisation active de l'imaginaire constitue pour eux une expérience subjective très inhabituelle et hors-norme. Par *utilisation de l'imaginaire*, nous entendons ici une expérience d'immersion complète de l'attention dans des représentations imaginales<sup>1</sup> : non pas de simples évocations, mais de véritables perceptions de contenus imaginés, sous forme d'images (symboles, paysages, personnages),

---

1. Pour une définition détaillée du terme « imaginal », voir Corbin, H. (1964). *Mundus Imaginalis*.

de sons (ambiances, dialogues), et de sensations physiques (intéroception, toucher, système vestibulaire). Il ne s'agit donc pas de « penser à » une situation imaginaire, mais bien d'en imaginer activement les contenus et d'en expérimenter le vécu. L'imaginaire est alors vécu dans le corps, et apparaît subjectivement comme véhiculé par les capteurs sensoriels, de manière très analogue à l'expérience du rêve. Cette caractéristique conduit Robert Desoille (1890-1966) à désigner ces expériences par le vocable « rêve éveillé<sup>1</sup> ». Toutefois, à la différence du rêve, le sujet reste parfaitement conscient que l'expérience est imaginée, et il la différencie du monde sensible. Paradoxalement, l'expérimentateur adhère complètement à l'expérience, sans pourtant se méprendre sur son statut imaginaire (en ce sens, ces expériences diffèrent également de l'hallucination sensorielle, dont la caractéristique est d'être vécue comme véhiculée par les capteurs sensoriels, mais avec l'appréciation subjective qu'il s'agit *réellement* du monde sensible, ce qui lui confère un sentiment de « réalité objective »). Ces expériences imaginaires sont accessibles de manière étonnamment rapide, elles ne nécessitent que très peu d'entraînement pour être vécues de manière stable et profonde, et semblent se déployer de manière automatique dès qu'elles sont stimulées. Au xx<sup>e</sup> siècle, plusieurs chercheurs se sont intéressés à des techniques permettant d'explorer ainsi l'imaginaire<sup>2</sup>. Nous n'aborderons ici que quelques-uns d'entre eux, en commençant par l'un des grands contributeurs de ce domaine, méconnu, Robert Desoille.

Dans les années 1920, cet ingénieur féru de parapsychologie et d'expériences non ordinaires étudie des techniques d'imagination motrice, développées par le colonel Eugène Caslant, auprès de Charles Henry, lui-même directeur du laboratoire de physiologie des sensations du Collège de

---

1. Voir Desoille, R. (1938). *Exploration de l'affectivité subconsciente par la méthode du rêve éveillé*.

2. En 1985, Jeanne Achterberg recense dans son ouvrage *Imagery in Healing* près de cinquante auteurs de techniques.

France. Dans les années 1930, dans une démarche scientifique, Robert Desoille entraîne des sujets à des techniques d'exploration de l'imaginaire, qu'il nommera ultérieurement « rêve éveillé », et collecte des expériences afin d'y rechercher des récurrences statistiques. En particulier, dans la lignée du travail de Charles Henry, il s'intéresse aux effets de la motricité imaginaire sur les affects (des déplacements moteurs dans un espace tridimensionnel imaginaire et les sensations et émotions qui y sont liées). Dans son ouvrage de 1938, il décrit deux observations majeures : d'une part des récurrences phénoménologiques dans les trames scénaristiques librement déployées par l'imagination, et d'autre part des effets homogènes de la motricité imaginaire verticale sur les affects. Il met en effet en lumière que, lors de rêves éveillés libres, de nombreux sujets expérimentent des éléments imaginaires identiques. Par exemple, nombre d'entre eux découvrent dans leur imaginaire, spontanément et sans suggestion apparente, une épée au sommet d'une colline ou d'une montagne, et décrivent des sensations de force et de pouvoir en la saisissant. De nombreux autres s'aventurent dans l'imaginaire jusque dans des grottes souterraines, où ils découvrent spontanément un personnage qui interagit et dialogue avec eux, en posture d'enseignant et dépositaire d'un message sous forme orale ou symbolique (parchemin, gravure...). Face à ces récurrences phénoménologiques depuis une imagination non dirigée, Robert Desoille proposera aux sujets ultérieurs de réaliser des « rêves éveillés dirigés », qui consistent en une trame scénaristique directement basée sur ces éléments récurrents. Par exemple, depuis les deux exemples précédents découlent deux scénarios classiques de rêve éveillé dirigé : accompagner un individu à chercher une épée en haut d'une montagne ; accompagner un individu à rencontrer un sage au fond d'une grotte souterraine. Il s'agit donc d'utiliser des phénoménologies, qui semblent spontanées et communes, comme des trames narratives à proposer à l'imagination, en vue

d'effets particuliers. Ces rêves éveillés dirigés permettent à Robert Desoille de resserrer ses recherches non plus sur les phénoménologies récurrentes, mais sur les effets de celles-ci sur les affects des sujets. En particulier, il observe que les déplacements verticaux dans l'espace imaginaire, soutenus par l'imagination d'un effort moteur, génèrent des affects très précis. Les déplacements vers le bas génèrent des affects « négatifs » (inconfort, confrontation, peurs...) souvent liés à des épreuves pouvant déboucher sur l'accès à des ressources utiles face aux défis de la vie quotidienne. Les déplacements vers le haut (voler, gravir une montagne, monter une échelle...) génèrent des affects « positifs » (agréables, extatiques, lumineux...), souvent suivis de prises de conscience utiles pour se sentir en paix dans le quotidien.

Nous observons dès lors des parallèles étonnants entre ces correspondances « phénoménologies imaginaires – affects » et de nombreux points décrits dans les chapitres précédents. En effet, les expériences d'élévation verticale imaginaire décrites par les sujets rappellent à la fois la nomenclature émotionnelle des expériences supraconsciente et des *peak experiences*, les descriptions phénoménologiques de *near-death experiences*<sup>1</sup>, ou encore le « monde du haut » de Mircea Eliade. De même, les phénoménologies liées aux descentes verticales rappellent l'exploration de l'inconscient inférieur chez Roberto Assagioli, la progression dans les deuxième et troisième matrices périnatales chez Stanislav Grof, et le « monde du bas » des approches dites « chamaniques ». De nombreuses autres correspondances pourraient être établies, et nous préférons ici laisser le lecteur s'intéresser à ces sujets, expérimenter directement ces techniques imaginaires (dont toute brève expérience directe sera bien plus explicite

---

1. L'auteur précise ici avoir lui-même dirigé de nombreuses séances individuelles et collectives de rêve éveillé dirigé, où il a pu constater empiriquement l'homogénéité de ces descriptions, en présence comme en absence de présupposés ou de suggestions préalables quant aux contenus de l'expérience.

qu'une description conceptuelle dans un ouvrage), étudier ces modèles et ainsi se forger une opinion personnelle quant aux correspondances éventuelles.

D'autres auteurs d'influence sur la psychologie transpersonnelle ont développé d'importantes techniques impliquant l'imagination. Dès les années 1910, Carl Jung développe des procédés d'« imagination active<sup>1</sup> ». Rappelons qu'il avait étudié auprès de Pierre Janet et d'Alfred Binet. Pierre Janet avait décrit en 1889 une « technique de substitution des images<sup>2</sup> », relevant déjà la capacité de transformation des affects liées à ces procédés ; et Alfred Binet avait publié en 1903 un ouvrage sur la pensée, où il décrivait l'implication de l'imagerie visuelle spontanée ou volontaire dans le processus de pensée<sup>3</sup>.

Dans ses procédés d'imagination active, Carl Jung invite le patient à imaginer que les affects qu'il décrit (émotions, situations, difficultés, blocages, confusions...) prennent symboliquement une forme sensible (visuelle, auditive, kinesthésique...) imaginaire, avec laquelle ils peuvent interagir par différents moyens d'expression : visualisation, dessin, dialogue, etc. Ces procédés deviennent l'une des bases de l'analyse psychologique jungienne, qui s'intéresse tant aux symbolisations des expériences vécues qu'à l'analyse des phénoménologies vécues dans les rêves. Ainsi, Carl Jung permet au patient de développer des capacités herméneutiques, en lui apprenant progressivement à traduire les symboles en ressentis, et les ressentis en symboles. À partir de la fin des années 1920, il observe la présence de procédés analogues dans de nombreuses traditions : alchimie, taoïsme, mysticisme chrétien, bouddhisme, qui utilisent toutes des méthodes d'imagination à des fins de transformation de l'expérience subjective<sup>4</sup>. Marie-Louise von Franz,

---

1. Voir Jung, C. G. (1916). *La Fonction transcendante*.

2. Voir Janet, P. (1889). *L'Automatisme psychologique*.

3. Voir Binet, A. (1903). *L'Étude expérimentale de l'intelligence*.

4. Voir Jung, C. G. (1929). *Commentaire sur le mystère de la fleur d'or*.

qui collabore avec Jung de 1933 jusqu'au décès de celui-ci en 1961, a largement développé ses travaux et leurs implications dans les mythes et les contes<sup>1</sup>. James Hillman, souvent considéré comme le principal développeur du volet imaginal du travail de Jung, propose en 1975 de fonder sur ces bases une psychologie archétypale, qu'il nomme initialement « psychologie imaginale », où l'accès aux représentations imaginaires et leur transformation forment le cœur du travail psychothérapeutique<sup>2</sup>. Ainsi, la psychologie jungienne s'est intéressée en profondeur aux relations entre archétypes, mythes et imaginations vécues et actives ; relations qui permettent à la fois l'analyse et la transformation des vécus du patient. C'est certainement ce triple potentiel – exploratoire, herméneutique et transformatif – qui a retenu l'attention des initiateurs de la psychologie transpersonnelle<sup>3</sup>.

Dans la fin des années 1950, Roberto Assagioli synthétise un ensemble de techniques opératives de psychosynthèse, pour lequel il consacre un chapitre entier dédié aux techniques de visualisation<sup>4</sup>. Il y développe notamment un excellent exercice d'entraînement à la visualisation qui, à notre regard, n'entraînerait pas des facultés imaginaires, mais plutôt l'habituation du patient à se mettre en lien avec ses propres contenus imaginaires et à les décrire de manière spontanée. Par exemple, il invite initialement les patients à imaginer de simples formes géométriques colorées, à en changer des paramètres (forme, couleur, position, etc.) pour les habituer à leurs capacités de perception des données imaginaires et d'action sur celles-ci. Progressivement, il entraîne les patients à des visualisations de plus en plus complexes, jusqu'à se visualiser dans des paysages, où ses procédés

---

1. Voir Franz, M.-L. von (1979). *Alchimie et imagination active*.

2. Voir Hillman, J. (1975). *Re-Visioning Psychology*.

3. Nous sous-entendons ici un parallélisme entre les potentiels relatifs aux expériences issues d'inducteurs d'états modifiés de conscience et les potentiels relatifs aux expériences issues de techniques d'imagination active.

4. Voir Assagioli, R. (1965). *Psychosynthèse, principes et techniques*.

rejoignent ceux du rêve éveillé dirigé. Il propose également des techniques d'imagination et de transformation des différents aspects de soi (par exemple : soi idéal, obligations, attentes perçues d'autrui sur soi). Roberto Assagioli découvre, via l'imagination, des relations entre mysticisme chrétien, alchimie et art classique. Comme Robert Desoille et Carl Jung, il renverse le statut de l'imagination, de « vécue » à « active » pour en faire un procédé de transformation. Il postule par exemple que la *Divine Comédie* proviendrait de l'imagination active personnelle de Dante, et qu'une longue expérience d'imagination active de cette œuvre permettrait une transformation intérieure telle que celles que pointe la voie alchimique<sup>1</sup>. De ce point de vue, l'œuvre de Dante contiendrait une trame narrative initiatique, imaginable<sup>2</sup>, et ainsi utilisable en accompagnement thérapeutique pour diverses applications<sup>3</sup>.

En 1966, le psychiatre allemand Hanscarl Leuner (1919-1996) publie dans l'*American Journal of Psychotherapy* un article décrivant sa méthode basée sur l'imagination, « Guided Affective Imagery<sup>4</sup> », qu'il décrit comme une technique psychothérapeutique complète, élaborée et expérimentée pendant près de vingt ans. Sa méthode, synthétique et didactique, combine entraînements, techniques diagnostiques, imaginables, narratives<sup>5</sup> et psychanalytiques. Il y propose notamment dix trames narratives, comme gravir une montagne, explorer une maison, explorer une scène sexuelle, rencontrer un animal, rencontrer une version du soi

---

1. Voir Assagioli, R. (1988). *Le Développement transpersonnel*.

2. Nous entendons bien ici « qui peut être vécue en imagination active », et non pas « qui peut être conçue intellectuellement ».

3. Notons ici que la vérification empirique individuelle de ce postulat est à la portée de chacun.

4. Voir Leuner, H. (1966). « Guided Affective Imagery », dans *American Journal of Psychotherapy*, vol. XXIII, n° 1.

5. Leuner propose le terme « *symbolodramatic events* », qui n'a pas été repris depuis, et qui proposait l'idée de successions d'épisodes narratifs de nature symbolique.

idéal, etc. Les techniques imaginales de Leuner recourent en grande partie celles de Desoille, de Jung et d'Assagioli. Toutefois, sa publication dans une revue renommée, anglophone et de rayonnement international, permet à la communauté scientifique, aux cliniciens et au grand public de découvrir des approches rationnelles et scientifiques de l'utilisation de l'imagination dans la psychothérapie, et leurs implications sur la régulation des affects, trente ans après l'ouvrage clef de Desoille.

En 1985, Jeanne Achterberg (1942-2012), psychologue américaine, publie un ouvrage dans lequel elle synthétise trois thèmes liés à l'imagination active : une vue d'ensemble des techniques thérapeutiques ayant mobilisé l'imagination au xx<sup>e</sup> siècle, la présence de ces techniques dans le « chamanisme », et les observations scientifiques d'effets de ces techniques sur la physiologie humaine (notamment en oncologie<sup>1</sup>). Cet ouvrage permet notamment de percevoir l'impressionnante somme de techniques mobilisant l'imagination dans des dispositifs thérapeutiques mis au point par de nombreux chercheurs et cliniciens au cours du xx<sup>e</sup> siècle.

De notre observation, aujourd'hui seules quelques méthodes d'accompagnement utilisent, à des degrés divers, des techniques imaginales approfondies : psychothérapie transpersonnelle, psychosynthèse, hypnose, sophrologie, yoga nidra et néo-chamanisme. Toutefois, si les praticiens de ces méthodes mobilisent ces techniques et en observent des effets, les ressorts de celles-ci leur restent majoritairement inconnus. Les correspondances que nous avons indiquées entre phénoménologie imaginale, états de conscience spécifiques et affects spécifiques, incitent à approfondir la recherche dans ce domaine. Dans le champ d'intérêt de la psychothérapie transpersonnelle, il conviendrait de s'intéresser à deux aspects relatifs aux expériences extatiques

---

1. Voir Achterberg, J. (1985). *Imagery in Healing*.

et transformatrices : leurs inducteurs et leur impact sur les affects et sur le corps. En effet, nous l'avons montré ici, des phénoménologies semblent récurrentes et homogènes bien qu'induites par des procédés très différents les uns des autres : voie ascendante d'Assagioli, psychotropes, *near-death experiences*, imagination motrice d'élévation verticale... Des recherches approfondies permettraient de mieux comprendre les ressorts de ces expériences, leurs implications éventuelles dans la vie quotidienne, dans les accompagnements thérapeutiques, et dans le développement personnel. En termes d'effets sur la physiologie, notons que la voie ouverte par Jeanne Achterberg reste peu explorée<sup>1</sup>. Les récurrences émotionnelles que nous avons indiquées se rapprochant fortement de phénoménologies induites par les drogues psychédéliques (dont l'action sur le cerveau est quant à elle très bien documentée), elles invitent à mettre en hypothèse l'implication de neurotransmetteurs particuliers dans les expériences imaginale telles que l'élévation verticale. Ces hypothèses, pour lesquelles aucune recherche n'existe actuellement à notre connaissance, pourraient mettre à jour une implication causale de l'imagination dans l'inhibition et dans le déclenchement de certains fonctionnements cérébraux impliqués dans la sensation subjective de bien-être, et dans l'homéostasie. De telles objectivations inviteraient alors l'Occident à radicalement reconsidérer son rapport à l'imagination, et à réévaluer l'impact de celle-ci dans les pathologies et dans les processus thérapeutiques.

---

1. Pour une revue scientifique récente sur le sujet, voir par exemple Giacobbi, P. *et al.* (2017). « :A Scoping Review of Health Outcomes Examined in Randomized Controlled Trials Using Guided Imagery », dans *Progress in Preventive Medicine*, vol. II, n° 7.

 **Points clefs :**

- Les expériences imaginatives ont un impact sur les affects (émotions, motivation...).
- Il existe des techniques d'accompagnement centrées sur les expériences imaginatives.
- Elles constituent un champ de recherche qui reste à explorer.

 **Pour approfondir :**

- Champagne, C. (2017). *Vers une imagination agente – Hypnologie 2017*, sept vidéos sur l'imagination active, l'imaginaire et l'imaginal. En accès libre sur la chaîne Youtube de l'ARCHE.



## CHAPITRE 5 : LE TRANSPERSONNEL AUJOURD'HUI

### I. UNITÉ ET PLURALITÉ DU TRANSPERSONNEL

*Johann Henry*

Les précurseurs du transpersonnel que nous avons présentés dans la première partie de cet ouvrage peuvent être considérés comme de véritables pionniers de la conscience, explorateurs de territoires certes pas complètement vierges, mais encore bien trop peu visités par la psychologie avant eux. Ce qui relie tous ces grands noms, c'est qu'ils ne s'expriment pas seulement à partir d'un savoir livresque ou universitaire, mais que tous ont véritablement *fait le voyage* vers ces mondes qu'ils décrivent. Leurs moyens d'exploration ont été multiples et variés : intenses dialogues avec l'Inconscient via l'imagination active ou le rêve, prise de psychotropes, pratique assidue de la méditation, pratiques psychospirituelles accompagnées ou non par des enseignants spirituels, etc. Et tous sont revenus avec des concepts, des cartes du psychisme, des pratiques et des techniques venant considérablement enrichir la conception de l'humain, de son psychisme et de son devenir.

Néanmoins, si ces auteurs semblent être allés dans une *direction* commune, les différences voire les divergences que l'on peut constater entre leurs travaux peuvent nous

conduire à nous interroger sur les différents territoires qu'ils ont explorés, et à nous demander s'ils nous parlent finalement bien de la même chose... En d'autres termes : l'héritage de ces précurseurs nous permet-il d'affirmer une unité du champ investigué par la psychologie transpersonnelle ?

À peine cinquante ans après l'émergence de cette discipline, la définition de son champ et du paradigme dans lequel elle s'inscrit n'est pas encore totalement définie ni stabilisée. C'est d'ailleurs cette difficulté à se définir que rencontre la psychologie transpersonnelle depuis ses débuts qui a amené Wilber, un peu impatient, à s'en détourner au début des années 1980, pour fonder la psychologie intégrale. Toutefois, en nous appuyant sur le travail de ces fondateurs et des personnes qui ont investi la discipline à leur suite, nous pouvons dégager trois points clefs. La psychologie transpersonnelle est une approche de la psychologie qui :

- étudie les phénomènes dépassant les frontières habituelles de la conscience ordinaire (en particulier via les états modifiés de conscience) ;
- propose un modèle intégratif et holistique de l'humain ;
- promeut des processus profonds de transformation humaine, individuelle et collective (Hartelius, Rothe et Joy, 2015).

Développons quelque peu chacun de ces points.

### Une conscience élargie

Wilber décrit la possibilité pour la conscience de rejoindre des niveaux et des états transpersonnels et ultimes. De même, que ce soient les états holotropiques de Grof, les *peak experiences* de Maslow, le surconscient de Descamps ou le supraconscient d'Assagioli, tous décrivent des états qui dépasseraient et transcenderaient les perceptions et les capacités habituelles de la conscience. Ainsi, la psychologie transpersonnelle est née en grande partie en mettant en lumière la capacité inhérente à l'humain de rejoindre des états de

conscience et des stades de développement qui se situeraient au-delà de l'état de conscience habituel de l'ego personnel. Dans ces états de conscience transpersonnels, le soi<sup>1</sup> n'est plus considéré comme étant uniquement individuel et isolé, retenu dans l'ici et maintenant, mais comme capable de s'étendre pour inclure les autres, la nature, d'autres réalités du temps, de l'espace et du monde... Les états modifiés de conscience qui caractérisent les expériences spirituelles, mystiques et transcendantes ne sont plus vus comme des états pathologiques, ni comme des distorsions de la réalité ; ils sont au contraire abordés comme des perceptions et des expériences associées à un soi qui dépasserait les limites habituelles du « Moi ».

Nous ajouterons ici que l'un des apports de la psychologie transpersonnelle, et en particulier du travail de Grof, a été de montrer le potentiel guérisseur et évolutif de ces états de conscience élargie<sup>2</sup>, à l'image de sa propre expérience lors de sa première prise de LSD.

### Un modèle holistique

On l'a vu également, ces expériences d'états modifiés de conscience impliquent nécessairement un modèle du psychisme qui intègre ces dimensions transpersonnelles. Les apports des différents fondateurs sont à ce titre variés et complémentaires : ajouter à l'inconscient freudien une dimension supérieure (Assagioli, Descamps) ou collective (Jung), révéler l'importance des expériences périnatales dans la structuration du psychisme (Grof et les MPF), ou bien

---

1. Au sens de ce à quoi la conscience de l'individu s'identifie et/ou se reconnaît dans son individualité.

2. Par exemple, pour la réduction des défenses psychologiques et la facilitation de prises de conscience émotionnelles, voir Cohen, S. (1964). *The Beyond Within – The LSD Story* ; étudié plus récemment en neurosciences par Carhart-Harris, R. et al. (2012). « Implications for Psychedelic-Assisted Psychotherapy: Functional Magnetic Resonance Imaging Study with Psilocybin », dans *The British Journal of Psychiatry*, vol. CC, n° 3.

encore intégrer plus largement toutes les dimensions de l'être humain, corporelle, émotionnelle, cognitive, spirituelle, mais aussi collective (Wilber et Ferrer). Pour un certain nombre des tenants du transpersonnel, la psyché n'est plus considérée comme une chose isolée fonctionnant séparément du corps, de la société ou de l'environnement, mais est abordée comme un aspect local d'un tout interconnecté (Grof, Ferrer...). Il s'agit ainsi non seulement d'intégrer les différentes parties du psychisme de l'individu (intrasubjectivité), mais aussi d'intégrer le psychisme de l'individu au sein de l'ensemble auquel il participe (intersubjectivité et métasubjectivité).

### **Des processus de transformation visant le développement psychospirituel**

Enfin, la psychologie transpersonnelle se positionne comme une psychologie des processus de transformation et propose un ensemble de pratiques spécifiques<sup>1</sup>. La psychosynthèse d'Assagioli délivre nombre de pratiques, tout comme l'*Integral Life Practice* proposée par Wilber, la psychanalyse spiritualiste de Descamps et la respiration holotropique de Grof. Ce voyage de transformation que permettent d'entreprendre ces différentes pratiques ne serait pas un simple déplacement d'un état ou d'un stade à un autre ; il s'agirait d'un voyage où le paysage, la destination et le voyageur lui-même muteraient et changeraient en même temps. Là aussi, pour un certain nombre d'auteurs tels que Grof, Wilber et Ferrer, cette transformation ne se limiterait pas à l'individu mais inclurait le contexte plus large auquel/duquel il participe (communauté, société, humanité...).

Si ces trois points que nous venons de considérer sont à même de rassembler ces différents précurseurs du

---

1. Un grand nombre de ces pratiques est présenté dans la partie II de cet ouvrage.

transpersonnel et de soutenir l'idée que la psychologie transpersonnelle a bel et bien une identité qui lui est propre, il n'en reste pas moins que la posture de fond qui sous-tend leur approche du domaine, voire le paradigme auquel ils s'affilient, varie par ailleurs parfois de façon considérable. Afin d'éclairer ces différences, Daniels (2015) emprunte à Wilber (1995 et 1996) le concept de *courant ascendant* (mouvement vers l'Esprit, vers l'Universel) et de *courant descendant* (mouvement vers la Forme, vers la Matière) pour montrer que la psychologie transpersonnelle est traversée par ces deux mouvements. Le courant ascendant viserait à faire évoluer la conscience depuis son état de base, considéré comme limité, matériel et grossier, vers un état ultime de conscience absolue, d'union avec le Tout. Pour le courant ascendant, le chemin spirituel est donc un chemin de transcendance du monde manifesté pour parvenir à la libération. Cette quête est une histoire essentiellement personnelle, l'aspirant ou le disciple étant régulièrement confronté à ses ombres, ses doutes, ses illusions, qu'il devra lui-même dépasser afin d'atteindre progressivement les états d'illumination.

Le courant descendant lui ne vise pas à rejoindre un « autre monde », une autre réalité ; au contraire, il s'inscrit résolument dans ce monde, celui du corps et de la Matière. Pour lui, il n'y a rien à « rejoindre » ni à acquérir en particulier, mais plutôt à se défaire de ce qui entrave voire empêche notre nature profonde de s'exprimer dans notre vie (traumatismes, identifications erronées, protections...). Le but est d'exister pleinement dans l'ici et maintenant du corps, des émotions, de la relation, et de participer pleinement à la société, voire à la vie planétaire incluant l'ensemble des règnes du vivant.

Comment situer nos auteurs pionniers du transpersonnel au regard de ces courants ? Certes Wilber affirme dans nombre de ses travaux (par exemple, ceux de 1995 et 1997) qu'il s'agit pour la nouvelle psychologie d'*intégrer* ces deux

mouvements, néanmoins son modèle reste essentiellement de type ascendant, orienté vers des réalités dites « supérieures » qui représenteraient le but et la finalité de l'expérience humaine. La même chose peut être dite d'Assagioli, de Grof et de Descamps qui, s'ils incluent les domaines dits « inférieurs » de la conscience (ou de l'inconscient) dans leurs approches et leurs pratiques, visent à les dépasser afin de rejoindre le surconscient ou supraconscient. La posture sous-jacente au travail de Maslow semble elle aussi plutôt orientée vers le haut.

Du côté du courant descendant, et de nouveau cela n'exclut pas les réalités « supérieures » et spirituelles, on retrouve avant tout le travail de Jung, qui cherche le Soi<sup>1</sup> davantage dans les profondeurs de la psyché que dans l'abstraction des mondes supérieurs. Le mouvement du transpersonnel français, principalement inspiré par Grof et Jung, ainsi que par des thérapeutes-enseignants tels que Richard Moss ou John Welwood, est lui aussi, dans une large mesure, essentiellement animé par ce courant descendant : voie du corps et du souffle, voie de la présence, voie de la relation.

Intégrer ces deux mouvements, cesser d'opposer hauteurs et profondeurs pour s'inscrire dans une perspective non duelle, semble être un pas nécessaire et potentiellement très fécond. Néanmoins, avant d'aller dans ce sens, Daniels (2015) suggère encore un troisième mouvement : un mouvement horizontal d'expansion (*extending*). Cette dynamique « horizontale » est notamment portée par le courant « participatif » initié par Jorge Ferrer (2002, 2011 et 2017). Rappelons-le, selon Ferrer – et à sa suite une grande partie du mouvement du transpersonnel américain actuel –, le monde est un système vivant dynamique qui n'a pas de finalité définie, mais qui est continuellement en train de se co-créer lui-même. En disant cela, il ne s'agit pas de réduire le monde à une réalité matérielle et organique mais d'inclure

---

1. Totalité des possibilités de l'Être.

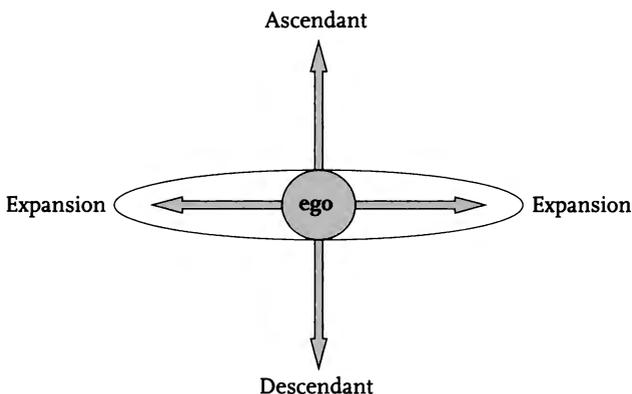
la conscience, l'esprit, en accord notamment avec les travaux constructivistes de Gregory Bateson (1979) qui suggèrent qu'esprit humain et monde naturel sont en quelques sortes consubstantiels, qu'il existe une continuité entre eux. Ainsi, l'évolution, les expériences spirituelles et mystiques notamment, ne sont pas à considérer comme se déroulant uniquement dans la subjectivité privée des personnes, mais comme se déroulant dans un monde *partagé*. Selon Ferrer, les expériences d'éveil – ou *peak experiences* – ne sont pas des événements qui arrivent à l'individu, mais des actions que le monde et le soi provoquent *ensemble*, selon un processus qu'il nomme « l'énaction participative », en référence toujours aux travaux de Bateson (1979) et de Varela (1996). Le Self et le monde, la partie et le tout, se forment réciproquement au sein d'un processus continu de participation mutuellement transformatrice, et dont la finalité n'est pas prédéfinie. Cette émergence continue peut potentiellement jaillir sur l'ensemble des facultés humaines (rationnelle, somatique, esthétique, vitale, imaginale...), et ce aussi bien au sein de l'individu, que sur les relations ou sur les communautés tout entières.

Ce qui est à retenir ici, c'est donc la dimension collective, organique, holonique, qui ouvre radicalement la question de l'évolution, à la fois pour la sortir de la seule subjectivité de l'individu, et aussi pour lui donner une infinité de finalités possibles (contrairement aux voies verticales ascendantes ou descendantes).

Si ce modèle dit « participatif » a tendance à se proposer en remplacement des modèles pérennalistes verticaux, Daniels suggère plutôt de voir ces trois mouvements, ascendant, descendant et d'expansion, comme les trois vecteurs complémentaires du développement transpersonnel.

**Tableau : les trois vecteurs du développement transpersonnel selon Daniels (2015).**

	Ascendant	Descendant	Expansion
<b>Métaphore</b>	Hauteur	Profondeur	Étendue
<b>Mot clef</b>	Illumination	Individuation	Participation
<b>Qualités dominantes</b>	Sagesse, Foi	Intégration, Espoir, Confiance	Compassion, Service, Amour
<b>Tradition</b>	Religion	Psychologie	Humanisme
<b>Royaume d'exploration</b>	Mental supérieur, Supra-conscience	Inconscient (individuel, collectif...)	Les Gens, le Monde
<b>Ego vu en tant que :</b>	« Moi » inférieur	Système psychique partiel	Égocentrisme, anthropocentrisme
<b>Ce qui est à transcender :</b>	« Nature » inférieure	Divisions psychiques	L'État centré sur soi
<b>Visé à unir :</b>	Le Self et le Divin	Le conscient et l'inconscient	Le Soi et l'Autre



**Schéma : les trois vecteurs de l'ego-transcendance, selon Daniels (2015).**

Pris ensemble plutôt qu'isolément, ces trois courants offrent ainsi une perspective véritablement intégrale à la psychologie transpersonnelle, dont la version psychothérapeutique viserait à la fois :

- la quête de sagesse par un retour à la Source de toute réalité (courant ascendant) ;
- l'intégration psychologique et la pleine manifestation de toutes les dimensions de l'Être (courant descendant) ;
- la compassion et la participation consciente à la dynamique co-créatrice du monde (expansion).

L'avenir dira comment la psychologie transpersonnelle saura se sortir de ses divisions et intégrer la richesse qu'elle a déjà réussi à rassembler en à peine un demi-siècle.

### Points Clés

- La spécificité des pionniers du transpersonnel est d'avoir fait l'expérience de leur sujet d'étude.
- Quel que soit le moyen utilisé (psychotropes, méditation, imagination active...), ils ont construit à partir de leurs explorations de nouvelles définitions, cartes et psychodynamiques du psychisme humain.
- Si la singularité de leurs parcours pose la question d'une unité du champ d'étude du transpersonnel, trois idées apparaissent transversales :
  - il s'agit toujours d'étudier les états de conscience dans leur globalité ;
  - le modèle de l'humain émergent est holistique ou intégratif ;
  - l'accompagnement s'appuie sur des processus de transformation et tend vers un développement psychospirituel du sujet.
- Trois mouvements, exclusifs ou associés, sont proposés dans l'accompagnement :
  - ascendant (élévation de la matière vers l'esprit) ;
  - descendant (imprégnation de la matière par l'esprit) ;
  - expansif (co-création de la matière et l'esprit).

 **Pour approfondir :**

- Daniels, M. (2015). « Traditional Roots, History, and Evolution of the Transpersonal Perspective », dans Friedman H. L. et Hartelius, G., *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology*.

## 2. « PSY » VERSUS « SPI » : POINTS DE TENSION ET PISTES DE RÉFLEXION DANS LA CONTROVERSE TAYLOR-HARTELIUS

Muriel Rojas Zamudio

Le débat entre « matérialistes » et « spiritualistes » – supposés ou avérés – se retrouve au sein même de la communauté transpersonnelle. Ainsi ces dernières années ont-elles été marquées par *la controverse Taylor-Hartelius*, une discussion argumentée s'étalant sur divers articles<sup>1</sup>, au fil desquels, au-delà des divergences de vues des auteurs, s'esquisse une problématique de fond pour l'approche transpersonnelle : doit-elle s'inscrire, par nature ou par choix, dans le champ de la philosophie ou dans celui des sciences ? Un double lignage est-il possible, voire souhaitable ?

C'est par le choix d'une méthodologie favorisant l'interprétation des données collectées dans le cadre de la recherche que s'ouvre la discussion. D'un côté, le Britannique Taylor prône un pérennialisme modéré, c'est-à-dire un assouplissement du modèle de Wilber – lequel, rappelons-le, tend à valoriser ce qui est transversal d'un modèle culturel à l'autre –, car il pourrait selon lui constituer un équivalent de la vision scientifique ; pour ce faire, il propose de se focaliser sur l'expérience en recherchant les points communs entre contextes sacrés et profanes plutôt que de les séparer, voire

---

1. Pour accéder à l'intégralité des échanges, lire le volume XXXVI de *l'International Journal of Transpersonal Studies*, édité par le California Institute of Integral Studies.

les cliver. De l'autre côté, l'Américain Hartelius conteste le pérennialisme, qu'il place dans le champ de la philosophie, une discipline ne répondant pas aux critères dits « scientifiques », et donc inappropriée pour examiner ces données ; ce que le pérennialisme nomme « preuves » serait un ensemble de prémices entretenant un raisonnement circulaire visant selon lui à créditer scientifiquement une religion.

De prime abord, l'enjeu de ce débat apparaît comme un accordage nécessaire sur les définitions de certains concepts, afin d'élaborer des méthodes d'investigation adaptées à l'étude de ce qui transcende l'identité individuelle, dans ses diverses manifestations. Cependant, ce que vont progressivement révéler les échanges – au-delà de l'ancrage personnel de chaque protagoniste dans un champ disciplinaire et un imaginaire propres –, c'est l'implicite dont chaque point de vue énoncé est porteur, et que nous pourrions formuler comme suit : l'approche transpersonnelle doit-elle être subordonnée aux catégories « psychologique » ou « spirituel », telles que présentées précédemment<sup>1</sup> ?

De fait, les arguments avancés, tant par Taylor que par Hartelius, semblent assez rapidement délaissé le terrain du « comment ? » au profit de celui du « dans quel but ? », chacun reprochant à l'autre une forme d'instrumentalisation des données (à des fins normatives matérialistes pour l'un, propagandistes new age pour l'autre). La compilation parue dans l'*International Journal of Transpersonal Studies* (IJTS) s'achève sur les positions suivantes : tandis qu'Hartelius évoque l'ambiguïté posturale du praticien – entre psychothérapeute et maître spirituel –, Taylor questionne la frontière entre objectivité scientifique et promotion du paradigme matérialiste. À sa proposition d'élargir la psychologie pour intégrer le transpersonnel sans devoir lui ôter toute connotation

---

1. Nous utiliserons à partir de ce point les termes « psychologique » et « spirituel » tels qu'employés par les auteurs, et donc opposés comme deux catégories distinctes.

spirituelle, Hartelius répond que le problème n'est pas le spirituel en soi, mais de chercher à convaincre d'une idéologie élitiste plutôt que de développer une analyse scientifique objective. De ce point de vue, il estime que le pérennialisme est dépassé, et qu'il revient à la psychologie transpersonnelle de penser et pratiquer une articulation du psychologique et de la métaphysique plutôt que de laisser d'autres courants essayer de faire rentrer le spirituel dans les sciences cognitives<sup>1</sup>.

Dans la présente section de cet ouvrage, ce que nous retiendrons et tenterons de mettre brièvement en perspective, c'est le fait qu'Hartelius perçoive la posture de Taylor comme relevant de la croyance religieuse – ce qui pour lui ne saurait avoir sa place dans le cadre de la recherche et/ou de la clinique psychologique –, et que ce dernier, après avoir rappelé que métaphysique et religion ne sont pas synonymes, conteste ce qu'il interprète comme une dé- » spiritualisation » du transpersonnel à des fins normatives et/ou idéologiques.

Ce recentrage progressif sur la question du fond plutôt que de la forme nous permet d'appréhender cette controverse à deux niveaux, méthodologique et paradigmatique :

- en surface est posée la question de la méthode à utiliser : comment évaluer ce qui n'est pas quantifiable, reproductible mécaniquement ? Selon Hartelius, le transpersonnel gagnerait à redécouvrir Maslow et ses outils méthodologiques. Dans cette logique, il appelle à élargir le débat par des méthodologies cognitivo-comportementales<sup>2</sup>, lesquelles développent déjà des outils pour étudier certaines expériences populairement associées au signifiant « spirituel » (par exemple : les études neurocognitives sur la méditation) ;
- en profondeur, nous retrouvons la mise en tension du paradigme, et plus précisément, même si elle n'est

---

1. L'intérêt des neurosciences pour les méditants en est une illustration.

2. Bien que les méthodologies de Maslow s'apparentent *de facto* à des approches phénoménologiques.

jamais explicitement posée, la question du déïsme. Peut-on penser le spirituel hors d'un paradigme déiste ?

Ce que la discussion entre Taylor et Hartelius vient remettre sur le devant de la scène de manière implicite, c'est en effet une autre controverse majeure au sein de la communauté scientifique<sup>1</sup>, celle qui traite d'un possible « dessein intelligent » et de sa nature. Quelles que soient nos convictions, la fonctionnalité de la nature peut nous amener aisément à supposer qu'une intentionnalité ou une intelligence la fonde<sup>2</sup>. Cette croyance en une forme de programme – y compris aléatoire – implique une origine, question logique à laquelle les religieux répondent par exemple par le concept de *Dieu/le divin* et les matérialistes par le concept de *Big Bang*.

Afin de sortir de l'ornière due au positionnement binaire face au déïsme<sup>3</sup>, il nous semblerait intéressant de réfléchir sur la possibilité d'une représentation et/ou d'un paradigme qui ne s'appuierait pas sur une figure parentale symbolique (y compris abstraite). En d'autres termes, quelle nouvelle image conceptuelle, telle que la notion de *Mystère*<sup>4</sup>, pourrait être créée pour remplacer le « Dieu »/« le divin » ? Nous touchons là à la définition du sacré et à son intégration dans le profane, ce qui relèverait de la philosophie.

Nous postulons ici que la définition du paradigme est nécessaire et préalable à une exploration tant philosophique que méthodologique de la psychologie transpersonnelle,

---

1. En particulier anglo-saxonne, ce qui se retrouve dans le duo antagoniste Taylor-Hartelius.

2. Il s'agit là de représentations, c'est-à-dire de créations d'« images conceptuelles » – linguistiques ou non – contenant nos perceptions. En linguistique saussurienne, on parlerait de « signifiants » et de « signifié » (le « mot » et la « chose »).

3. Dont nous émettons l'hypothèse qu'il est à l'origine des difficultés à s'accorder sur une définition du transpersonnel, ce qui a pour conséquence une absence de cohérence ou de consensus théorique et éthique.

4. Jorge Ferrer, lorsqu'il parle du « mystère », s'inscrit peut-être dans cette démarche.

en vue de l'élaboration d'outils, de processus analytiques et évaluatifs adaptés.

Nous concluons cette section ainsi : l'intérêt majeur de la controverse Taylor-Hartelius est de recentrer le débat, même implicitement, sur l'articulation du psychologique et du spirituel dans le transpersonnel. Une réponse éclairée à cette discussion nous semblerait être la création d'espaces interdisciplinaires internes au courant transpersonnel, espaces au sein desquels philosophie et psychologie pourraient collaborer. Notons que, en dehors du courant transpersonnel, de tels espaces ont déjà initiés des débats analogues<sup>1</sup>.

### Points clefs :

- La communauté internationale des praticiens, chercheurs et/ou théoriciens transpersonnels est tiraillée entre prévalence du psychologique et du spirituel, ce dont témoignent les débats, les résistances ou les espoirs suscités par les modèles en place (Grof, Wilber) ou émergents (Ferrer).
- S'accorder sur un paradigme devrait précéder toute exploration philosophique ou méthodologique de la psychologie transpersonnelle, visant à élaborer des outils ou des processus analytiques et évaluatifs.
- Créer des espaces interdisciplinaires pourrait favoriser le dépassement des clivages internes au mouvement transpersonnel.

### Pour approfondir :

- *International Journal of Transpersonal Studies*, vol. XXXVI.

1. Par exemple, le Mind & Life Institute pour les études scientifiques reliées aux pratiques bouddhistes ; le collectif Alius pour la recherche pluridisciplinaire sur les états modifiés de conscience ; le Mind Autonomy Project unifiant méthodologies en troisième et première personnes ; ou encore le Culture Brain & Mind Lab de l'université McGill.

### 3. LE MOUVEMENT DU TRANSPERSONNEL AUJOURD'HUI... ET DEMAIN ?

*Muriel Rojas Zamudio*

La nébuleuse transpersonnelle, en raison de son hétérogénéité et de ses rapports ambivalents avec l'académie, nous confronte toujours, quel que soit notre angle d'observation, à la difficulté d'une circonscription. C'est donc avec beaucoup de prudence et sur la base de notre connaissance directe (échanges, collaborations) ou indirecte (lectures) des travaux de nos pairs – principalement des membres du réseau Eurotas – que nous allons tenter d'esquisser un portrait de la psychologie transpersonnelle aujourd'hui.

Quelle que soit l'échelle – nationale ou internationale –, nous retrouvons deux sensibilités distinctes, dont nous émettrons l'hypothèse qu'elles renvoient à l'une ou l'autre dominante dite « spirituelle » ou « psychologique ». Dans le premier cas, les pratiques puisent dans les cultures originelles locales (par exemple : Russie, pays baltes) ou d'autres régions du monde (par exemple : Amériques du Nord, du Centre et du Sud) et assument – voire revendiquent – un affranchissement des normes académiques. La nature, en nous (corps, sensations) et en dehors (environnement), y occupe une place centrale et y est magnifiée, tant dans le discours que dans ses représentations (par exemple, dans le néochamanisme). Le renvoi aux modèles cosmogoniques autochtones pose la question d'une équivalence des stades pré- et transpersonnels tels que définis par Wilber : contacter l'archaïque est-ce toujours régresser ? Est-ce une étape nécessaire favorisant l'accès à tout nouveau stade de développement ? Est-ce la seule façon pour l'homme d'éprouver et de conscientiser son appartenance – et son interdépendance – à l'ensemble du vivant ? Notons enfin que cette posture questionne les fonctions de psychopraticien/psychothérapeute et de tradipraticien (chamane, homme-ou femme-médecine) : sont-elles ou non superposables ? Quelle est la frontière entre les deux et comment la marquer ?

Dans le second cas, les référentiels relèvent de la sphère académique (sciences cognitives, sociales, humaines, etc.), et les praticiens s'orientent vers la recherche au moyen d'outils méthodologiques issus de la recherche universitaire ou s'en inspirant. L'éprouvé et l'expérimenté deviennent ici les matériaux d'une réflexion critique, d'une élaboration théorique ou d'un travail introspectif (nouvelle cartographie, analyse des contenus psychiques à travers leur encodage symbolique, etc.). Si les travaux d'auteurs tels que Jung, Grof ou Wilber ont marqué les premières décennies du transpersonnel, la tendance actuelle chez les praticiens-chercheurs serait d'articuler les diverses voies présentées dans cet ouvrage avec les découvertes des neurosciences (par exemple : mieux comprendre le fonctionnement de la conscience pour actualiser ses outils d'exploration tels que les transes). Nous pouvons citer, à titre d'exemple, les articles des praticiens chercheurs du Transpersonal Research Network.

Si les techniques artistiques sont largement intégrées dans ces deux sous-courants, il ne semble pas exister de définition consensuelle ou précise de leur fonction – produire de l'art sacré ou manifester des contenus psychiques ? –, ou encore de modélisation spécifiquement transpersonnelle de leur usage thérapeutique<sup>1</sup>.

Tant les associations françaises du GRETT<sup>2</sup> et de l'AFT<sup>3</sup> que la synergie du réseau international Eurotas<sup>4</sup> nous

---

1. Il est hors de notre propos de développer ici ce sujet, soulignons simplement que si la France parle d'« art-thérapie » et de « médiations artistiques », de nombreux confrères étrangers regroupent ces disciplines sous le terme de « *arts therapy* », ce que nous pourrions traduire par « thérapie par les arts ». L'implicite de chaque expression révèle déjà des postures et des pratiques très différentes...

2. Groupe de recherches et d'études des thérapies transpersonnelles (2003-2019), cofondé par Bernadette Blin.

3. Association française du transpersonnel, fondé par Marc-Alain Descamps, [www.aft-transpersonnel.fr](http://www.aft-transpersonnel.fr).

4. Association européenne du transpersonnel, [www.eurotas.org](http://www.eurotas.org).

paraissent mettre en lumière les difficultés rencontrées aujourd'hui par la psychologie transpersonnelle. La prise de recul progressive de la génération pionnière – souvent élève directe de Grof, notamment – génère aujourd'hui une période de flottement, due à la difficulté à mobiliser des forces vives sur un projet collectif répondant aux attentes sociales plutôt que sur la vision d'un leader. Au plan associatif, les orientations ont sans doute besoin d'être clarifiées (de quel transpersonnel parle-t-on ?), de même que les objectifs (faire de la recherche ? Créer un sentiment de communauté ? Structurer une profession ?...).

Nous ne saurions conclure cette partie sans interroger le devenir de la thérapie transpersonnelle, à partir des difficultés qu'elle rencontre, et les pistes qui s'offrent à elles, en nous appuyant sur les réflexions de notre collègue Ingo Jahrsetz, praticien chevronné au parcours international<sup>1</sup>.

Selon lui, le problème majeur de la communauté transpersonnelle contemporaine tiendrait dans la formation de ses praticiens :

- dont les fondamentaux relatifs aux disciplines psychologiques et spirituelles seraient trop superficiels ou faibles (manque de culture générale, de maîtrise des concepts et outils, etc.) ;
- dont les blessures narcissiques, restées inconscientes par manque de travail sur soi dans la profondeur et la durée, favoriseraient l'inflation du Moi et le fantasme de toute-puissance. À l'échelle de la profession, Jahrsetz parle d'une ombre – au sens jungien – « narcissique ».

Nous retrouvons dans ce constat les points déjà soulevés au siècle dernier par la psychanalyse<sup>2</sup>, et plus près de nous par Pierre Pelletier, dans son ouvrage *Les*

---

1. <https://bewusstseinsforschung.de/en/team-2/dr-ingo-benjamin-jahrsetz-2/>.

2. Notamment par Jacques Lacan.

*Thérapies transpersonnelles.* Selon cet auteur, le mouvement transpersonnel naît d'une réaction de la génération qui le conçoit aux thérapies dominantes de l'époque (psychanalyse et comportementalisme), mais aussi à un marqueur culturel : le puritanisme. D'où son inscription, à la fois historique et philosophique, dans la contre-culture américaine, laquelle va :

- réhabiliter le corps, à travers la libération des sens (psychédéliques) et du sensuel (sexualité) ;
- mais aussi, à travers les expériences de vie communautaire, développer un paradoxe : l'ouverture, lorsqu'elle est cultivée entre-soi, aboutit à se couper du monde<sup>1</sup>.

S'appuyant à de nombreuses reprises sur les travaux de Wilber, Pelletier pose régulièrement dans son ouvrage une question qui découle de cette posture réactionnelle et qui fait écho à l'ombre groupale postulée par Jahrsetz : ce que ces praticiens définissent comme « transpersonnel » relève-t-il bien d'un au-delà du rationnel ou s'agit-il en réalité d'une régression aux états prépersonnels ? Curieusement, un demi-siècle après la naissance du transpersonnel, ses praticiens ne semblent toujours pas disposés ou motivés à se prononcer (voir partie II, chapitre VIII, section 2). Nous postulerons qu'ils auraient pourtant tout à gagner à trancher, leur réponse permettant alors d'actualiser les fondamentaux de leur profession : définition d'un paradigme, d'une posture éthique, de moyens techniques, inscription dans une lignée théorique/disciplinaire ou encore didactique.

---

1. Nous pensons ici aux dynamiques groupales décrites par Bion, Anzieu ou encore Kaës, et à leurs ombres potentielles telles que nous pouvons les observer à travers les faits divers : repli communautaire voire sectaire, délinquance organisée (mafias)... Un exemple radical, illustre et datant de l'âge d'or de la contre-culture américaine, est la famille Manson.

### Points clefs :

- L'observation de terrain suggère deux référentiels majeurs dans les pratiques, de plus en plus souvent combinés :
  - les références spirituelles traditionnelles (par exemple : néochamanisme, avec ou sans inclusions chrétiennes) ;
  - les références psychologiques académiques (par exemple : apports des neurosciences et TCC).
- Le défi actuel réside dans le passage de relais entre la génération formée par des pionniers – fortement imprégnés de la contre-culture américaine des années 1960-1970 – et la suivante.
- Souvent fédéré autour de personnalités fortes, le transpersonnel, s'il souhaite perdurer, doit :
  - apprendre à mobiliser ses acteurs autour de concepts, de modèles, de pratiques ou de projets communs ;
  - mettre l'accent, dans la formation de ses praticiens, sur la nécessité d'effectuer un travail profond de psychothérapie et l'acquisition de fondamentaux, tant académiques que transpersonnels, de l'accompagnement thérapeutique ;
  - s'interroger sur la qualité des états dits « transpersonnels » (régressions à des stades dits « archaïques » ou transcendance du rationnel ?).

### Pour approfondir :

- Pelletier, P. (1997). *Les Thérapies transpersonnelles*.

## 4. LE TRANSPERSONNEL FACE À LA RECHERCHE ACADÉMIQUE

Cyrille Champagne

Après cinquante années d'existence, la psychologie transpersonnelle constitue un mouvement à part entière, porté par une communauté d'écoles, d'instituts et d'associations fédérés en réseaux, mais elle peine à constituer

un domaine de recherche académique. La Sofia University à Palo Alto se distingue comme une université spécialisée dans les champs d'étude de la psychologie transpersonnelle, mais ses diplômes, qui portent officiellement la mention « *Transpersonal Psychology* » sont des diplômes d'arts (niveau master) et de philosophie (niveau doctorat), et non des diplômes de psychologie. En tant que mouvement unifié, la psychologie transpersonnelle entretient des relations ambiguës avec les milieux académiques. Nous pourrions résumer ces relations ainsi : un pan du mouvement souhaite s'affranchir de la démarche scientifique et la contextualiser depuis un regard critique qui prétend l'englober et la dépasser ; et un autre pan tend à utiliser le paradigme scientifique pour justifier et étayer certains phénomènes auxquels il s'intéresse. Nous avons précédemment montré que la psychologie transpersonnelle est issue d'une métaphysique dualiste, difficilement compatible avec les paradigmes scientifiques modernes, physicalistes et interactionnistes. La plupart des tenants de la psychologie transpersonnelle sont distants face à ces paradigmes, et rappellent la prudence partagée par les scientifiques eux-mêmes : les sciences n'expliquent pas le monde (« *pourquoi ?* »), elles ne font que le décrire (« *comment ?* »), par des moyens d'objectivation et des cadres conceptuels qui s'élaborent de manière progressive. Le mouvement transpersonnel érige deux critiques face aux sciences : une critique de certains auteurs scientifiques qui tendent à décrire leurs observations de manière réaliste, c'est-à-dire comme des vérités dotées d'un pouvoir explicatif, et à exclure *a priori* certains domaines de recherche ; et une critique de la démarche d'objectivation elle-même, dont le mouvement transpersonnel questionne les limites. Le second de ces deux points nécessite quelques clarifications. En effet, la psychologie transpersonnelle est avant tout issue d'expériences directes (subjectives, dites « en première personne », c'est-à-dire effectuées par soi-même), bien plus que d'observations comportementales (objectives, dites « en

troisième personne », c'est-à-dire effectuées par un tiers). Pour être appréhendées par des démarches scientifiques, les expériences subjectives nécessitent un cadre théorique et méthodologique très particulier. Or, la psychologie transpersonnelle émerge dans les années 1960, quand la psychologie académique est encore dominée par deux tendances : le comportementalisme, qui porte très peu d'intérêt au vécu subjectif et se focalise sur l'étiologie des comportements ; et la psychanalyse, qui possède des théories et une dialectique largement controversées. La méfiance du mouvement transpersonnel face aux sciences provient en partie de la critique du comportementalisme de l'époque, qui exclut les expériences subjectives, et qui est inadapté aux expériences non ordinaires et à leurs phénoménologies. À partir des années 1980, les neurosciences cognitives viennent compléter le comportementalisme. Les neurosciences correspondent à un comportementalisme réduit à un seul organe : le cerveau (et le système nerveux). Leur versant cognitiviste s'intéresse aux activités cérébrales liées à la conscience et à la cognition (processus cognitifs, mécanismes, données...). Du point de vue de la psychologie transpersonnelle, les neurosciences cognitives ne peuvent pas s'adresser correctement à l'étude de l'expérience subjective, et se réduisent à une étiologie matérialiste : elles ne permettraient donc pas de questionner les expériences non ordinaires. Certains chercheurs, proches des domaines d'étude de la psychologie transpersonnelle (sans nécessairement y appartenir), mobilisent néanmoins les neurosciences pour décrire certaines expériences extraordinaires par leurs corrélats neuronaux. Citons par exemple les travaux de Rick Strassman sur l'activité cérébrale liée à l'expérience du DMT<sup>1</sup>, de Britta Hölzel sur les modifications cérébrales liées à la pratique de *mindfulness*<sup>2</sup>,

---

1. Voir Strassman, R. (1995). « Human Psychopharmacology of N,N-Dimethyltryptamine », dans *Behavioural Brain Research*, vol. LXXIII, n<sup>os</sup> 1-2.

2. Voir Hölzel, B. (2011). « Mindfulness Practice leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density », dans *Psychiatry Research*, vol. CXCI, n<sup>o</sup> 1.

de Mario Beauregard sur l'activité cérébrale de carmélites en prière<sup>1</sup>, de Tania Singer sur l'activité cérébrale liée aux entraînements à la compassion<sup>2</sup>, ou de Pierre Fol-Henry sur l'activité cérébrale présumée comme liée à des « trances chamaniques<sup>3</sup> ». D'autres chercheurs, convaincus par la métaphysique « conscience-énergie » franchissent une limite épistémologique : ils utilisent les données issues du paradigme matérialiste (par exemple issues des neurosciences, de la physique quantique ou de la parapsychologie) pour dénoncer celui-ci et pour étayer leur propre métaphysique dualiste. Notons ici que ces démarches contiennent – malheureusement le plus souvent : des logiques circulaires où métaphysique et interprétation de données sélectives se renforcent l'une l'autre<sup>4</sup> ; des erreurs ou des omissions dans les relevés de données et dans leurs interprétations<sup>5</sup> ; et des confusions saisissantes entre données sélectives, interprétations, et hypothèses théoriques<sup>6</sup>.

À l'opposé de ces tentatives, se trouvent les recherches sur l'expérience subjective elle-même. Depuis la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, les travaux de plusieurs philosophes ont convergé vers l'émergence d'un champ de recherche exclusivement orienté sur les contenus de l'expérience subjective. Ce champ de recherche – la phénoménologie – vise notamment à établir des méthodologies dites « en première personne ». Citons

---

1. Voir Beauregard, M. (2006). « Neural Correlates of a Mystical Experience in Carmelite Nuns », dans *Neuroscience Letters*, vol. CDV, n° 3.

2. Voir Singer, T. et Klimecki, O. (2014). « Empathy and compassion », dans *Current Biology*, vol. XXIV, n° 18.

3. Voir Fol-Henry, P. *et al.* (2017). « Brain Changes During a Shamanic Trance: Altered Modes of Consciousness, Hemispheric Laterality, and Systemic Psychobiology », dans *Cogent Psychology*, vol. IV, n° 1.

4. Voir par exemple Beauregard, M. *et al.* (2014). « Manifesto for a Post-Materialist Science », dans *Explore*, vol. X, n° 5.

5. Voir par exemple Good, I. J. (1997). « Where has the Billion Trillion Gone ? », dans *Nature*, vol. CCCLXXXIX, n° 6653.

6. Voir par exemple Ransford, E. (2009). *Les Racines physiques de l'esprit* ; ou Guillemant, P. (2014). *Théorie de la double causalité*.

ici les travaux pionniers d'Edmund Husserl<sup>1</sup> (1859-1938), de Martin Heidegger<sup>2</sup> (1889-1976), d'Emmanuel Levinas<sup>3</sup> (1906-1995), de Maurice Merleau-Ponty<sup>4</sup> (1908-1961) ou encore de Jean-Paul Sartre<sup>5</sup> (1905-1980). Progressivement, ces auteurs ont établi des principes théoriques et méthodiques pour collecter des données issues de la seule expérience subjective. Plus récemment, par exemple, les travaux de Pierre Vermersch<sup>6</sup> et de Claire Petitmengin<sup>7</sup>, basés sur la phénoménologie husserlienne, proposent des méthodes d'acquisition et d'analyse de ces données subjectives. Ces méthodes se développent actuellement dans les recherches sur la conscience, où le vécu devient incontournable, et où comportementalisme et rapports subjectifs s'agrègent pour une meilleure vue d'ensemble de la cognition humaine. Si la psychologie transpersonnelle des années 1970 s'est détournée des approches comportementalistes et psychanalytiques, il est regrettable qu'elle ne se soit pas saisie de la phénoménologie, dont les méthodes auraient pu être adaptées pour questionner les expériences non ordinaires, leurs contenus et leurs récurrences potentielles, d'un point de vue subjectif, comme l'ont proposé de nombreux chercheurs (parmi ceux déjà cités, rappelons par exemple les travaux méthodologiques d'Abraham Maslow sur les *peak experiences*, de Ronald Pekala sur la « sensation subjective d'être dans un état altéré », de Ralph Hood sur l'expérience mystique, ou de Rick Strassman sur l'expérience du DMT).

---

1. Voir Husserl, E. (1907). *L'Idée de la phénoménologie*.

2. Voir Heidegger, M. (1923). *Introduction à la recherche phénoménologique*.

3. Voir Levinas, E. (1961). *Totalité et infini*.

4. Voir Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*.

5. Voir Sartre, J.-P., (1943). *L'Être et le néant*.

6. Voir Vermersch, P. (1994). *L'Entretien d'explicitation en formation continue et initiale*.

7. Voir Petitmengin, C. et al. (2018). « Discovering the Structures of Lived Experience, Towards a Micro-Phenomenological Analysis Method », dans *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, vol. XVIII, n° 4.

Aujourd'hui, la juxtaposition des sciences cognitives et de la phénoménologie pourrait constituer une méthodologie efficace pour appréhender les expériences recensées par la psychologie transpersonnelle, en tenant compte tant de données subjectives en première personne que de données objectives en troisième personne. Toutefois, si la phénoménologie permet de questionner l'expérience vécue, elle ne permet pas de prédire par quels moyens produire une expérience non ordinaire. L'étude des pratiques mobilisant des inducteurs de changements d'états de conscience s'avère donc elle aussi nécessaire. Ainsi, pour mieux comprendre les expériences subjectives non ordinaires, leurs moyens de production et leurs potentiels thérapeutiques, les méthodologies du futur gagneraient à fédérer trois approches : analyse de données en première personne, analyse de données en troisième personne, et analyse structurelle de toute pratique mobilisant des modifications d'états de conscience.

### Points clefs :

- La psychologie transpersonnelle pointe les limites d'approches en troisième personne pour étudier les expériences non ordinaires.
- Les neurosciences cognitives produisent toutefois des données qui objectivent certaines de ces expériences.
- L'émergence de méthodologies en première personne complètent ces données et les éclairent par la description du vécu.
- L'union de méthodologies en première et en troisième personnes pourrait être très utile à la psychologie transpersonnelle.

### Pour approfondir :

- Strassman, R. (2001). *DMT, la molécule de l'esprit*.

Seconde partie  
Applications, pratiques  
et phénoménologies



## CHAPITRE 6 : LES CHAMPS D'APPLICATION DE LA PSYCHOTHÉRAPIE TRANSPERSONNELLE

Nous venons de poser dans la première partie de cet ouvrage le contexte dans lequel la pensée transpersonnelle s'est construite, les modèles qui en ont émergé et les questionnements ou les problématiques qui en découlent. Dans ce sixième chapitre, nous vous proposons d'observer l'inscription de ces données à travers un secteur d'application spécifique : l'exercice de la psychothérapie.

### I. QU'EST-CE QUE LA PSYCHOTHÉRAPIE TRANSPERSONNELLE ? À QUI S'ADRESSE-T-ELLE ?

*Muriel Rojas Zamudio*

Selon Patrick Juignet,

« Le traitement psychothérapeutique est une pratique de la relation humaine qui s'effectue dans un cadre précis. Cette pratique permet une mobilisation du psychisme faite dans une visée thérapeutique. Cette transformation du fonctionnement psychique, qui concerne les structures, instances et processus, se fait progressivement grâce à un travail dont le transfert et le remodelage cognitivo-représentationnel sont les moyens essentiels. Parfois le traitement se limite à un soutien et à une élucidation des problématiques relationnelles qui sont la conséquence du fonctionnement psychique<sup>1</sup> ».

---

1. <https://psychisme.org/Therapeutique/Psychodef.html>.

À partir de ce référentiel, nous définissons la psychothérapie transpersonnelle comme un processus qui, selon les variantes individuelles des praticiens – c'est-à-dire leur formation et leur interprétation de cet apprentissage –, s'appuie à des dosages divers :

- **sur une cartographie topique<sup>1</sup>**

Il s'agit des modèles d'architectures spatiales articulant des niveaux de conscience ou des instances spécifiques. Issus d'une lecture critique de Freud, ils complètent, actualisent ou reformulent ses deux topiques :

- la première, présentée dans *L'Interprétation des rêves* (1900), qui propose une structure tripartite de l'appareil psychique (inconscient, préconscient, conscient) ;
- la seconde topique, élaborée à partir de 1920, qui postule l'interaction de trois instances (le Ça, le Moi, le Surmoi).

Si elles ne remettent pas en question la notion d'*inconscient personnel* mis en lumière par Freud, les principales versions augmentées du transpersonnel présentées dans le présent ouvrage – Assagioli, Jung, Grof, Wilber – vont en conceptualiser l'inscription dans des champs plus larges, comme nous l'avons vu dans la première partie. En règle générale, les praticiens qui accordent une importance particulière à la dimension topique organisent le travail thérapeutique en deux temps :

- d'abord l'épuration de l'inconscient inférieur (chez Assagioli) ou de l'Ombre (chez Jung) ;
- ensuite l'ouverture à l'inconscient supérieur/au Sublime.

- **sur une cartographie psychodynamique développementale**

Il s'agit des modèles d'architectures temporelles articulant des phases développementales<sup>2</sup>. Nous retrouvons là encore

---

1. Du grec « *topos* » : « lieu ».

2. Tels, par exemple, ceux de Wallon ou de Piaget.

l'influence freudienne à travers les notions de *fixation* ou de *régression* comme types d'obstacles ou de freins sur le cheminement de la libido. Comme pour la dimension topique, l'apport du transpersonnel réside dans un élargissement de la vision freudienne, dans laquelle l'énergie libidinale est exclusivement sexuelle<sup>1</sup>. À partir de Jung et d'Assagioli, le Sublime passe du statut d'idéal rêvé à celui de potentiel à incarner, ce que Wilber théorise à son tour à travers *Le Projet Atman*<sup>2</sup> ; il y postule que les forces de l'évolution et la source de l'énergie psychique est l'esprit faisant l'expérience de la manifestation dans la matière, avant de revenir à sa nature première. Sur ce chemin, les écueils potentiels relèvent :

- soit de l'horizontalité : le sujet rencontre un problème de « traduction », c'est-à-dire qu'il ne parvient pas à manifester, déployer, le potentiel du stade en cours ;
- soit de la verticalité : le sujet rencontre un problème de transformation, il ne parvient pas à se détacher de ce qu'il vient d'intégrer pour accéder au stade suivant<sup>3</sup>.

• **sur une posture d'intersubjectivité active**

Mettant en lumière la dimension aliénante de toute relation<sup>4</sup>, la psychanalyse propose de (re)donner au patient un espace d'expression qui lui soit propre par la neutralité posturale de l'analyste, c'est-à-dire par l'effacement maximal de sa personnalité, afin de valoriser la fonction symbolique plutôt que la représentation imaginaire<sup>5</sup>. Héritière des

---

1. Jung va s'en dissocier en définissant la libido comme une énergie psychique et en posant la sublimation comme un dépassement du sexuel plutôt qu'un dérivatif socialement acceptable de la pulsion.

2. Lire la section consacrée à cet auteur dans la première partie de cet ouvrage, par Johann Henry.

3. Relecture des concepts freudiens de *pulsions de vie et de mort*, dites « Éros » et « Thanatos ».

4. Ce que reprendra Lacan à travers l'entrée dans le langage et ses conséquences.

5. Pour le lecteur que ce sujet intéresserait, nous recommandons l'étude des trois registres lacaniens (Réel, Imaginaire, Symbolique).

humanistes<sup>1</sup> – souvent lecteurs critiques ou dissidents de Freud –, l'approche transpersonnelle prend le contrepied en s'appuyant sur la qualité de la relation interpersonnelle patient-thérapeute :

- elle retient des écoles psychanalytiques non orthodoxes<sup>2</sup> l'optimisation de l'inévitable relation transférentielle : plutôt que de chercher par l'absence de contact – y compris visuel ou langagier – à dévitaliser les projections, le thérapeute transpersonnel va s'efforcer d'incarner une « bonne » figure parentale<sup>3</sup> pour que sa représentation, une fois intériorisée, vienne soutenir ou corriger l'image initiale ;
- elle puise dans les courants psychanalytiques qui se sont tournés vers la spiritualité et/ou l'ethnologie<sup>4</sup> l'idée d'instances psychiques différentes, principalement l'ego (ou le Moi) et l'Être (ou le Soi). Le pari fait ici est qu'une communication d'Être à Être est toujours possible, quel que soit le degré de fonctionnalité de la structure égotique/moïque (par exemple : déficience mentale ou troubles psychiques) ;
- elle s'autorise, en vertu de sa parenté directe avec le courant humaniste<sup>5</sup>, l'absence de neutralité : si les circonstances et le cadre peuvent en faire une médiation thérapeutique, le contact physique non sexué est possible ; le thérapeute affirme simultanément sa parité (c'est lui aussi un être humain) et son expertise (il dispose d'un savoir théorique/pratique) ; (ré)éducateur bienveillant, il s'efforce de guider le patient vers ce qui lui semble

---

1. Pour en savoir plus sur cette filiation, nous recommandons à nos lecteurs l'ouvrage de Santarpia, A. (2016). *Introduction aux psychothérapies humanistes*.

2. Par exemple, les cliniques jungiennes, ferencziennes, winicottiennes, kleiniennes, etc.

3. La notion de *mère suffisamment bonne* (« *good enough mother* ») de Winnicott.

4. Par exemple, Jung, Assagioli, plus tard Descamps, dont les travaux assument l'articulation du psychologique avec le spirituel.

5. Par exemple, Carl Rogers, la Gestalt.

le plus adapté aux besoins et aux talents qu'il observe dans le cadre de leur travail commun.

S'ils peuvent se différencier par leurs préférences théoriques et techniques, nous remarquons que les thérapeutes transpersonnels convergent vers l'adoption d'une posture dont nous qualifierons l'écoute d'impliquée (par exemple : soutien sous forme de conseils, encouragements, compassion ou encore partage de ses ressentis). L'évolution actuelle de la psychologie transpersonnelle vers l'application concrète de ces valeurs dans la sphère sociale et des thérapies cognitivo-comportementales (TCC) vers l'inclusion de pratiques qui favorisent l'expansion de conscience, laisse supposer qu'un dialogue entre elles est possible, en dépit d'une valeur différente donnée aux méthodes (outils techniques pour les TCC, exercices ouvrant la porte du supraconscient pour le transpersonnel). En revanche, leurs postures restent divergentes, l'orientation humaniste du transpersonnel impliquant une proximité et une réflexion existentielle que les TCC ne partagent pas.

• **sur un programme visant à transcender l'ego**

La spécificité majeure de l'approche thérapeutique transpersonnelle est d'articuler les dimensions psychologique et spirituelle du sujet, d'où sa qualification fréquente de « thérapie holistique<sup>1</sup> ». Selon que le praticien valorise l'un ou l'autre pôle dans ses outils et ses références théoriques, la finalité de l'accompagnement proposée varie :

- quand la dominante est spirituelle, c'est l'atteinte puis l'incarnation durable du Soi – dit aussi « Supraconscient » ou « divin en soi », selon l'auteur – qui sont recherchées. L'objectif est ici de croître en conscience afin d'atteindre l'éveil libérateur, c'est-à-dire d'interroger, d'observer, et le cas échéant de dépasser, les conditionnements éducatifs

---

1. Du grec « *holos* » : « tout », « entier ».

ou culturels qui génèrent la souffrance psychique<sup>1</sup> afin d'accéder à une forme « d'authenticité » identitaire (par exemple : ce que je dis ou fais reflète un choix individuel et non l'injonction de reproduire le modèle de quelqu'un d'autre). Le travail peut alors s'apparenter à des exercices spirituels tels que développés dans de nombreuses religions (ascèses de type chrétienne, le yoga ou les kriya-tantras de l'hindouisme, etc.) ;

- lorsque la psychologie prévaut, c'est l'intégration et la manifestation de ce que Maslow appelle les « valeurs E » qui sont visées<sup>2</sup>. L'objectif est alors de transformer la société par une éthique personnelle altruiste voire oblativ ;
- enfin, si la psychanalyse teinte les fondements théoriques, le suivi s'oriente vers la quête d'un sens spirituel/ontologique des expériences vécues : à partir des narrations intérieures (qu'est-ce qui a fait trauma et pourquoi ?), patient et thérapeute tentent de dégager une trame de destinée (vers où nous conduisent ces expériences ?) et d'accueillir ce qui est afin d'atteindre une forme de maturité libératrice.

Tant du choix des outils/techniques<sup>3</sup> que de la spécialisation du suivi vont dépendre l'articulation de ces quatre facteurs :

- si la cartographie topique est au cœur de la pratique, la psychothérapie transpersonnelle permet de développer des compétences spécifiques à l'accueil et à l'accompagnement des expériences dites « extraordinaires » et/ou crises d'émergence spirituelle (CES<sup>4</sup>). Si ce processus semble

---

1. Ce qui ne doit surtout pas être interprété comme la levée de tous les interdits posés par les lois sociales, le pulsionnel (Ça freudien) ayant besoin d'être canalisé, contenu, pour que la collectivité soit vivable.

2. Voir la première partie de cet ouvrage, par Cyrille Champagne.

3. Voir partie II, chapitre VIII, sections 1 à 9 du présent ouvrage.

4. Voir partie II., chapitre VI, section 2 du présent ouvrage.

- réduire le spectre des motifs de consultations, il révèle en réalité un champ d'expertise propre au transpersonnel ;
- si la cartographie développementale est centrale, la psychothérapie transpersonnelle s'oriente vers une clinique de ce que nous pourrions qualifier les « états postmoïques<sup>1</sup> » et des questionnements existentiels qui en découlent. Cette spécification, qui postule que la fonctionnalité du Moi est une étape et non une fin, pose la question de la prise en charge de patients correspondant aux profils psychotiques ou états limites tels que définis en psychopathologie « classique<sup>2</sup> », c'est-à-dire ce que Wilber qualifie de « stades prépersonnels et personnels » ;
  - si la posture est le pivot de la pratique, la psychothérapie transpersonnelle peut être posée comme un accompagnement vers une authenticité ontologique par une désidentification de l'ego. Selon cette perspective, seul le Moi ou ego est « malade » ou « déficient », le Soi ou Être étant par nature « sain ». Cette définition – surtout si elle fait l'impasse sur l'aspect psychodéveloppemental – est de loin la plus inclusive puisqu'elle postule implicitement que la psychothérapie transpersonnelle serait accessible à tous et adaptée à toutes les problématiques ;
  - si le programme prime, l'accompagnement s'affirme comme une forme de (ré)éducation visant une intégration sociale active, il s'adresse donc en premier lieu à des personnes désireuses d'agir sur le monde, soit à travers une posture/conduite d'exemplarité<sup>3</sup>, soit à travers une forme de service.

---

1. Nous pourrions dire aussi « postrationnel » ou « postégotique » voire « postnévrotique », selon le référentiel retenu (la philosophie pérenne, la spiritualité, la psychopathologie...).

2. Nous prenons ici pour point de repère la grille dite de Bergeret et non le DSM.

3. À entendre ici au sens où l'employait Gandhi, c'est-à-dire une convergence des valeurs prônées et des actes manifestés.

L'hétérogénéité de notre descriptif révèle toutefois quelques questions de fond à l'origine des difficultés rencontrées par le courant transpersonnel – en particulier en France – pour participer aux recherches théoriques et cliniques de la psychothérapie : quelle est la frontière psychique entre psychologie et spiritualité ? À partir de quel moment considère-t-on qu'une approche éducative – orientation actuelle de la psychologie à travers les approches cognitivo-comportementales – devient une guidance ou un enseignement spirituel ? Avec quels risques et quelle légitimité<sup>1</sup> ? Dans une société ayant fait le choix d'une séparation du profane et du sacré, le recours à des techniques d'ascèses spirituelles et à un paradigme transmatérialiste pour mettre en perspective le vécu douloureux d'un patient et lui permettre de trouver un sens singulier à sa condition d'humain interroge, voire confronte, l'éthique du professionnel de la psychothérapie. Peut-il, voire doit-il, inscrire son accompagnement dans un cadre totalement désacralisé ? Quelles formes laïques inventer pour respecter la dimension spirituelle du patient en ne lui imposant pas son propre référentiel ?

Enfin, comme nous le verrons dans notre prochaine section, le paradigme transpersonnel ravive le débat psychiatrique : qu'est-ce que le normal et le pathologique ? Faut-il réduire le second au profit du premier ? Peut-on lui trouver un autre sens et/ou une autre place dans notre société ? Quelles réponses à ces questionnements l'approche transpersonnelle peut-elle proposer ?

---

1. Relevons ici que les techniques valorisées aujourd'hui par la psychologie enseignée à l'université relèvent bien souvent, à l'origine, d'exercices spirituels de diverses traditions.

**En résumé :**

Quels que soient les partis pris de ses praticiens, la psychothérapie transpersonnelle est avant tout l'expression, dans le champ du soin psychique, d'une philosophie ou d'un paradigme à partir desquels une (re)lecture du vécu est possible. C'est sur ce filtre qu'elle peut être définie, choisie, mais aussi critiquée<sup>1</sup> – au même titre que tout autre courant psychologique –, plutôt que sur la performance qualitative des outils qu'elle utilise. Si elle peut s'inscrire dans une démarche éducative – à travers la correction ou le conseil, comme dans les approches cognitivo-comportementales ou le développement personnel –, elle se déploie aussi dans d'autres espaces plus introspectifs, dirigés vers la créativité ou l'épanouissement ontologique. Ce voisinage des sphères psychologique et spirituelle pose la question des limites de la fonction du thérapeute transpersonnel. De tous les auteurs de ce courant, qu'ils soient théoriciens et/ou cliniciens, seul Wilber semble se positionner clairement en proposant d'envisager le thérapeute transpersonnel comme un « diagnosticien » du développement psychospirituel, c'est-à-dire une sorte de pendant du médecin généraliste allopathe<sup>2</sup>. En aucun cas il ne préconise d'en faire un maître spirituel ou un directeur de conscience, ce qui rejoint par exemple l'éthique psychanalytique<sup>3</sup>. L'absence manifeste de réflexion déontologique collégiale sur ce sujet risque d'en faire une zone aveugle et d'entretenir une forme de diabolisation du transpersonnel, il nous semble donc fondamental qu'elle soit creusée dans le cadre de la recherche, par exemple en prenant pour point

1. Dans cette optique, nous recommandons vivement la lecture de Pelletier, P. (1997). *Les Thérapies transpersonnelles*.

2. Voir Wilber, K. (1999). *What is transpersonal psychology*, dans *The Collected Works of Ken Wilber*, vol. IV.

3. En particulier lacanienne. Dans cette mouvance, opposée à la culture nord-américaine du Moi fort, l'analyste est invité à se laisser déchoir de son statut de supposé sachant.

de départ la notion de *neutralité*<sup>1</sup> ou encore les modalités de formation – initiale et continue<sup>2</sup> – des praticiens.

### Points clefs :

- La psychothérapie intrique quatre facteurs :
  - une cartographie topique (par exemple, Grof) ;
  - une cartographie psychodynamique ou psychodéveloppementale (par exemple, Wilber) ;
  - une posture d’intersubjectivité active (par exemple, Rogers) ;
  - un programme visant à transcender l’ego (par exemple, individuation jungienne).
- Le choix de modèles théoriques et la hiérarchisation singulière de ces éléments illustrent l’articulation personnelle du praticien.
- Elle appelle un certain type de problématiques (par exemple, accompagner une crise d’émergence spirituelle, trouver un sens ontologique à une épreuve).

### Pour approfondir :

- Grof, S. (2000). *Pour une psychologie du futur*.
- Jung, C. (1933). *Dialectique du moi et de l’inconscient*.
- Wilber, K. (1996). *The Atman Project*.

## 2. PSYCHOPATHOLOGIE ET PSYCHIATRIE TRANSPERSONNELLES

*Muriel Rojas Zamudio*

La psychiatrie est le volet médical du soin mental, c’est-à-dire la discipline vouée au traitement des troubles et

1. Pour rappel, la neutralité psychanalytique est l’absence de jugements ou de conseils visant à orienter le patient vers un « bien ».

2. Nous pensons ici à la supervision, pendant et après la formation, de la pratique/clinique.

maladies psychiques. Si de nombreux psychiatres se sont intéressés aux pathologies de « l'âme » – ce dont témoigne par exemple le *Dictionnaire de psychologie et psychopathologie des religions*<sup>1</sup> ou l'apparition fugace des crises d'émergence spirituelle dans le DSM<sup>2</sup> –, il n'existe pas à notre connaissance de grille psychopathologique transpersonnelle qui fasse consensus et qui soit reconnue par des institutions publiques (universités, hôpitaux, etc.). En nous appuyant sur différents auteurs, dont ceux présentés dans la première partie de cet ouvrage, nous allons tenter de dégager des axes susceptibles de constituer la base d'une lecture transpersonnelle de la psychiatrie.

### **Santé ou maladie mentale, telle est la question ?**

Dans sa thèse publiée dès 1943 puis reprise en 1963, *Le Normal et le pathologique*, Georges Canguilhem questionne ces notions et propose de distinguer ce qui relèverait d'une anomalie fonctionnelle (l'anomal) ou d'une marginalité culturelle (anormalité). Si sa critique vise le « tout biologique », elle met surtout en lumière l'implicite de nos modélisations culturelles : la science, devenue substitut de la religion, devient l'autorité référente en matière de santé mentale sur la base du paradigme sociétal dans lequel elle s'inscrit. En s'ouvrant à des référentiels tels que les cultures dites « chamaniques », le transpersonnel prolonge ce débat, en proposant d'actualiser l'évaluation psychiatrique à partir d'une définition élargie des termes de « conscience » et de « réalité ». Ce faisant, il effectue une relecture de nombreuses expériences qui, si on les nomme aujourd'hui volontiers « extraordinaires », sont encore pour une partie des professionnels et du grand public pris systématiquement comme des indicateurs d'épisodes délirants aigus ou chroniques.

---

1. Dirigé par Stéphane Gumpfer et Franklyn Rausky (Paris, Bayard, 2013).

2. <http://www.circee.org/?DSM-experience-religieuse-spirituelle-transpersonnelle> ; <https://www.spiritualcompetency.com/articles.aspx>.

## Par-delà l'espace-temps newtonien et l'anthropocentrisme

Si la psychanalyse, dans les pas de Nietzsche, nous invite à dépasser nos représentations dualistes du bien et du mal, l'approche transpersonnelle remet en question l'acquis newtonien d'un univers purement matériel et quadridimensionnel. Les travaux de Stanislav Grof<sup>1</sup> en sont peut-être l'illustration la plus exhaustive à travers un modèle cartographique et développemental dont le pivot est la naissance. À partir des contenus psychiques captés en états modifiés de conscience – grâce au LSD puis à la respiration holotrope –, Grof s'intéressera comme Otto Rank<sup>2</sup> à la naissance comme expérience traumatique. Mettant en parallèle les quatre phases du processus et les stades psychosexuels freudiens, il conceptualise quatre matrices périnatales fondamentales (MPF I à IV), dont l'empreinte psychique conditionnerait nos représentations fantasmatiques (par exemple : les images de nos rêves, les objets de nos phobies) et nos fixations libidinales (prévalence de l'oralité, l'analité ou la génitalité). Cependant, l'expérience clinique va l'amener à élargir progressivement sa cartographie, d'abord à l'histoire prénatale puis à des éléments transbiographiques, c'est-à-dire des biographies autres que celle en cours (par exemple : connexion au psychisme de ses parents ou de ses ancêtres voire à d'autres règnes du vivant, expériences de vies antérieures). Il postule une nouvelle instance, une sorte de « radar intérieur », qu'activent le souffle ou les psychotropes et qui, en allant les chercher directement, permet de désactiver les contenus ayant fait traumas ; il arrive que ces contenus se manifestent sous forme de symptômes aigus ou chroniques. L'approche transpersonnelle, qu'elle se fonde

---

1. Lire la section consacrée à Grof dans la première partie de cet ouvrage, par Cyrille Champagne.

2. Otto Rank, psychanalyste formé par Freud, est connu principalement pour son ouvrage paru en 1924 : *Le Traumatisme de la naissance* (Paris, Payot, 2002).

sur les théories grofiennes, assagioliennes ou jungiennes<sup>1</sup>, préconise dans tous les cas de faire confiance au processus : considérée comme une tentative d'autoguérison, la crise gagne à être encadrée et accompagnée plutôt qu'entravée, son fonctionnement s'apparentant à celui de la fièvre (activation de défenses immunitaires pour contrer une attaque et rétablir un équilibre). *Le Livre rouge* de Jung et le réseau Spiritual Emergency Network (SEN) mis en place par Stanislav et Christina Grof convergent dans ce rapport au symptôme et à la maladie :

- en proposant des activités créatives favorisant l'inscription des manifestations non ordinaires dans le quotidien (par exemple : peindre ses visions ou les transformer en contes, danser ou jardiner pour canaliser une montée de kundalini<sup>2</sup>) ;
- en optimisant l'introversioin sans isoler pour autant le sujet (il importe d'appliquer ce qui aura été compris durant la crise dans le champ social).

Si des auteurs comme Jung ont tenté de convaincre leurs pairs de l'intérêt d'étudier d'autres modèles et représentations thérapeutiques, la génération portée par Grof et Harner assume une posture critique plus directe, n'hésitant pas, suivant la tradition anthropologique de la seconde moitié du xx<sup>e</sup> siècle, à remettre en question l'autoréférence de l'homme blanc technicien, usager et pivot d'un monde d'objets qu'il lui faut sans cesse contrôler rationnellement. Cette sécession fait écho aux propos de Michel Foucault

---

1. Si nous citons ici les influences occidentales majeures nous n'excluons pas d'autres sources théoriques telles que les paradigmes des cultures chamaniques ou orientales.

2. Symbolisée généralement par un serpent, la kundalini est dans les traditions indiennes une énergie spirituelle « lovée » au bas de la colonne vertébrale. Son activation spontanée peut être vécue comme très perturbante ou inconfortable dans la mesure où elle impacte les perceptions sensorielles et corporelles (tremblements, par exemple).

lorsqu'il pose que « l'Homme » n'existe que depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle, et que sa prochaine blessure narcissique<sup>1</sup> sera sa disparition, soit la prise de conscience que nous sommes pris dans des structures psychiques qui nous dépassent et ne naissent pas de nous. Elle ouvre également à une clinique du collectif – non comme un ensemble de sujets en interaction mais plutôt en tant qu'appareil psychique groupal<sup>2</sup> –, dont la spécificité transpersonnelle serait sa nature hétérogène, c'est-à-dire interespèces. Ce renversement de perspective – passage d'un être conscient s'observant au milieu d'autres êtres conscients à une conscience unique se voyant simultanément dans ses multiples formes – ne peut qu'aboutir à une révision de nos représentations dualistes basées sur la perception d'un dedans/dehors, et au dépassement de nos interprétations des phénomènes dits « extraordinaires » (par exemple : l'esprit que je vois est-il une entité d'un autre plan ? Un contenu intrapsychique halluciné ? Les deux ? Rien de tout cela ?).

Le débat sous-jacent dans la communauté de la psychothérapie transpersonnelle est celui de la philosophie pérenne, c'est-à-dire la question de la diversité du même et/ou de l'universalité au cœur du différent, question centrale de l'anthropologie, qui se concentre aujourd'hui sur la relecture du modèle proposé par Wilber dans ses divers ouvrages<sup>3</sup>.

---

1. Allusion au chapitre XVIII d'*Introduction à la psychanalyse* de Freud (1916) : l'homme se serait vu infliger trois blessures narcissiques, respectivement par Copernic (la Terre n'est pas le centre de l'univers), Darwin (l'homme descend du singe) et Freud (le Moi n'est pas maître dans sa maison).

2. Nous pensons bien sûr ici à l'âme des peuples de Jung, mais aussi à des travaux plus académiques tels que ceux de Bion, d'Anzieu et de Kaës.

3. Ce que nous abordons à la fin de la première partie du présent ouvrage, notamment à travers la controverse de Taylor-Hartelius.

## À chaque stade sa pathologie et sa thérapeutique ? Le modèle de Wilber

Nous prendrons comme point de départ de notre réflexion le tableau de correspondances<sup>1</sup> entre les stades de développement psychospirituels, leurs psychopathologies et leur prise en charge, élaboré par Wilber<sup>2</sup> dans le cadre de ses spéculations sur la philosophie pérenne amorcée par Aldous Huxley. Ce que Wilber postule dans son modèle, c'est que la pathologie psychique, lorsqu'elle n'est pas due à une lésion biologique, est la conséquence d'un échec développemental. Selon le stade impliqué, le type de pathologie diffère car elle suit la structure moïque : ainsi, les psychoses correspondent aux stades précoces (le Moi n'est pas encore fonctionnel), tandis qu'une dépression due à un manque de sens renverrait au niveau existentiel ou transpersonnel (le Moi est fonctionnel mais pressent l'existence de quelque chose qui le dépasse, auquel il aimerait se vouer, mais sans parvenir à le nommer). Dans cette logique, la psychothérapie est posée comme intégrative plutôt que multiréférentielle, dans la mesure où il ne s'agit pas pour le praticien de créer sa propre grille synchrétique ou hétérogène à partir de plusieurs points de vue, mais de savoir à quelle technique recourir selon les symptômes ou problématiques exprimés (pour un état psychotique profond la pharmacopée, pour un état limite une thérapie permettant de structurer le Moi/l'identité, pour un état névrotique une thérapie existentielle, etc.).

S'il semble donc de prime abord se contenter d'actualiser la grille psychopathologique classique par une lecture multiréférentielle, Wilber affirme que le basculement du psychologique vers le spirituel est une étape normale du

---

1. Voir tableau en annexe.

2. Voir Wilber, K. (1999). *Transformation of Consciousness*, dans *The Collected Works of Ken Wilber*, vol. IV.

développement humain ; là où ses prédécesseurs prennent pour mètre étalon la fonctionnalité du Moi, Wilber ramène ce dernier à une étape intermédiaire par l'identification de trois niveaux, le prépersonnel, le personnel et le transpersonnel. Ce dernier terme est à entendre comme un élargissement ou un assouplissement d'une structure moïque relevant principalement du logos (le langage, la logique rationnelle, le mental, etc.). Dans cette perspective, un même phénomène dit « extraordinaire » voit son interprétation – et par conséquent sa prise en charge – différer selon l'évaluation de la fonctionnalité de la structure égoïque et le contexte d'expression symptomatique. Si nous appliquons cette théorie – rappelons que Wilber n'est pas un praticien mais un penseur – à la réalité clinique, nous n'accompagnerons pas de la même façon un sujet borderline à dominante psychotique, dont le Moi est fragile, qu'une personne jusqu'ici fonctionnellement névrotique et qui, suite à une expérience intense, se sent douloureusement connectée à la souffrance du monde. Chez le premier, l'observation d'une angoisse due à l'absence de contenance identitaire (qui suis-je ?) orientera le travail vers des méthodes permettant de structurer le Moi pour permettre la différenciation sur un mode non clivé (être « moi » n'implique pas nécessairement un bras de fer avec « les autres ») ; chez le second l'observation d'une amplification des sentiments d'impuissance et d'empathie, due à un décentrage brutal de l'ego (Je est un autre Moi !) orientera le travail vers des méthodes inspirées de pratiques méditatives pour détendre l'ego et lui permettre de reconfigurer sa relation à l'autre (réinscription dans le collectif de l'identité individuelle sans forcément « fusionner » avec les autres).

L'intérêt majeur de la classification de Wilber est de conceptualiser sur un mode intégratif – techniquement,

à partir d'un croisement multiréférentiel<sup>1</sup> – l'articulation des différentes étapes de l'évolution psychique<sup>2</sup>. Sa grille assume le postulat d'une poursuite du développement après l'acquisition du langage et des compétences rationnelles, ce qui induit que lorsqu'ils ne sont pas dus à un dysfonctionnement de la structure moïque ou biologique, les états de conscience élargis ne seraient ni marginaux ni extraordinaires. Si l'hypothèse ne peut que séduire le transpersonnel et attiser la curiosité de nombreux chercheurs, la nature spéculative des travaux de Wilber pose question au lecteur critique : l'auteur démontre-t-il vraiment ce qu'il postule ou cherche-t-il à valider une croyance philosophique/spirituelle ? Comme nous l'avons vu à la fin de la première partie avec la controverse dite de Taylor-Hartelius, ce point est au cœur des enjeux de l'approche transpersonnelle.

### **Expander la conscience, une conséquence et une alternative aux psychotropes**

Si une frange du transpersonnel milite pour que soit reprise ou réhabilitée la recherche sur l'usage thérapeutique des substances psychédéliques<sup>3</sup>, la littérature scientifique (par exemple, Sir Hamed) et de vulgarisation (par exemple, les récits d'initiés, les fictions documentées ou inspirées d'expériences personnelles) confirme l'efficacité, pour accéder à d'autres niveaux de consciences favorisant le travail

---

1. Outre des références explicites à Piaget, à Wallon ou à Freud, le modèle de Wilber renvoie au sujet central du travail d'Erik Erikson dans les années 1950, largement développé par le groupe de Palo Alto et les constructivistes des années 1970, par les théoriciens de la motivation des années 1970 (Graves, etc.), puis encore par Varela et tous les cognitivistes des années 1980-1990, lesquels ont lentement accouché du concept de *plasticité cérébrale* (qui est bien antérieur à Wilber).

2. Voir l'annexe à cette section.

3. Nous invitons le lecteur intéressé par ce sujet à s'orienter vers la littérature anglo-saxonne, notamment les recherches menées au Royaume-Uni sur l'intérêt de la molécule MDMA dans le traitement des troubles post-traumatiques, et, bien entendu, aux premiers écrits de Stanislav Grof.

thérapeutique, d'alternatives basées sur l'hyperstimulation des sens<sup>1</sup> ; la plupart sont issues de traditions religieuses (trances dansées, exercices spirituels), d'autres ont été spécifiquement conçues pour se substituer aux psychotropes (comme la respiration holotropique). Leur but est de déverrouiller les résistances défensives et l'accès aux contenus psychiques refoulés, facilitant le travail de psychothérapie.

Cette ambivalence se retrouve dans la culture occidentale à travers le paradoxe suivant :

- lorsqu'ils sont issus de la recherche pharmaceutique et administrés par des médecins allopathes (anxiolytiques, neuroleptiques, hypnotiques, etc.), les psychotropes sont loués pour leur efficacité ;
- lorsqu'ils sont naturels et ingérés dans des contextes culturels relevant du sacré (par exemple, ayahuasca, peyotl, iboga), les psychotropes font l'objet de fortes réserves quant aux risques relatifs à leur prise.

Qu'elle soit la conséquence d'une prise de psychotropes (naturels ou synthétiques) ou son alternative, l'expansion de conscience, caractéristique fondamentale de l'approche transpersonnelle, est plus qu'un outil : c'est une posture politique, dans la mesure où ce choix marque une certaine définition de la santé mentale, et par extension de la condition humaine. Les résistances et les réserves les plus profondes à son encontre pourraient donc se situer sur le plan des représentations plutôt que de l'éthique ou de la morale.

## **Revenir aux sources pour régénérer la psychiatrie ?**

### **Quelques pistes de recherche**

Lorsqu'elle s'attache trop fortement – nous pourrions dire malicieusement, « se fixe » – aux stades personnels, la psychiatrie occidentale court le risque de perdre le contact

---

1. Lire à ce sujet les sections 1 à 9 de la deuxième partie du chapitre VII du présent ouvrage.

avec la dimension corporelle et instinctive de l'homme<sup>1</sup>. En s'intéressant aux médecines traditionnelles, l'approche transpersonnelle pointe que notre corps et notre psychisme sont capables d'autorégulation, que l'accompagnement psychothérapique relève plus du soin que de la guérison, d'où l'importance, souvent mise en relief par les auteurs et les formateurs, de la relation interpersonnelle comme facteur activant ou inhibant un processus d'autoguérison, ce que la psychanalyse et les thérapies qui en découlent nomment « relation transférentielle ». Ce que des psychiatres comme Laing ont pu mettre en lumière, c'est que la thérapie survient lorsque l'Être se sent suffisamment reconnu et aimé pour pouvoir s'affranchir d'un faux Self qui, de masque protecteur lui ayant permis de se préserver dans un environnement perçu comme hostile, est devenu asphyxiant.

À partir de ce double lignage – médecines traditionnelles et psychanalyse –, nous concluons cette section en affirmant que la psychopathologie est un champ de recherche légitime pour le transpersonnel. Il implique, comme l'ont posé par exemple Jung et Lacan – deux auteurs observant pourtant le sujet sous des angles très différents –, le regard croisé de nombreuses disciplines telles que la philosophie, l'anthropologie, la biologie, la linguistique, la mythologie, l'histoire profane et sacrée, l'écologie... La figure du chamane, évoquée plus haut, peut constituer une piste intéressante à condition de ne pas être singée mais recontextualisée, c'est-à-dire pensée et incarnée pour l'accompagnement de personnes occidentales dont les représentations mentales, véhiculées par une structure linguistique spécifique, diffèrent des cultures dites « indigènes ». À titre d'exemple, administrer de l'ayahuasca hors cadre ou protocole est une grande prise de risque, en revanche étudier la cartographie et la psychopathologie des cultures chamaniques puis les croiser ou les recouper avec les nôtres, notamment dans le cadre du traitement des troubles

---

1. Ce que nous pourrions qualifier, en termes analytiques, de « pulsionnel ».

dissociatifs, pourraient enrichir notre clinique. Enfin, si nous avons souligné la dimension collective de plus en plus portée par le transpersonnel, le champ de la psychiatrie nous ramène à la dimension individuelle, c'est-à-dire à la clinique du Sujet. Dans cette perspective, les travaux de Grof peuvent être complétés ou enrichis par les approches ancrées dans l'existentialisme, par exemple celles de Laing ou Lacan, aboutissant à une nouvelle hypothèse quant aux sources de la souffrance psychique : le refus (Laing) ou l'impuissance à contrer (Lacan) la chosification de soi par le regard ou la parole de l'autre (intersubjectivité) pourrait conduire à la psychose, c'est-à-dire à une décision de non-inscription de l'Être dans un ego ; la pulsion de mort serait alors un suicide (Lacan) qui permettrait de préserver l'Être (Laing), quant à la maladie psychique elle serait un enfermement ou une défense contre l'autre (Laing). Quels que soient les mécanismes défensifs développés (faux Selfs, dissociation, repli autistique...) l'hypothèse que nous pourrions alors émettre est que la psychopathologie transpersonnelle serait la symptomatologie d'un refus de la structure moiïque ou égoïque.

### **En résumé :**

Là où la psychiatrie occidentale postule une source biologique ou cognitive des troubles psychiques, et certaines médecines traditionnelles une attaque venue de l'invisible, les tenants de l'approche transpersonnelle émettent l'hypothèse qu'ils sont les symptômes d'une souffrance de « l'Être » – instance qui transcenderait le Moi ou ego et voudrait ne pas se voir réduite à ce dernier – s'exprimant par le corps (somatisation) ou la parole (délire). De ce point de vue, si c'est dans l'intersubjectivité que se joue la problématique (impossible reconnaissance de l'Être, peur de sa destruction), alors c'est dans la relation qu'elle peut se dénouer. La diversité de prise de position sur ce sujet par des théoriciens et/ou cliniciens s'origine dans les paradigmes qui les animent (déiste ou non

déiste, pérenne ou non pérenne, orienté vers le Sujet ou le groupe, etc.). Tels sont les questionnements et les postulats qui pourraient constituer les matériaux de base à la conceptualisation d'une grille transpersonnelle de la santé mentale. Notons enfin que la notion de *santé mentale* ne se réduit pas aux pathologies, ce que la branche humaniste du transpersonnel a largement exploré dans ses travaux ouvrant le champ à ce qui allait devenir le développement personnel.

### Points clefs :

- La psychiatrie est une discipline qui questionne les notions de *norme* et de *pathologie*.
- L'approche transpersonnelle actualise ce débat en élargissant ses référentiels culturels, en s'appuyant sur les états de conscience et en postulant une capacité d'autorégulation du psychisme, ce qui impacte les définitions et délimitations consensuelles :
  - de la réalité ;
  - de la conscience ;
  - de l'espace et du temps ;
  - de la fonction du thérapeute.
- La transe, souvent perçue comme un indice de pathologie, est un outil majeur de l'approche transpersonnelle.
- Si la communauté de chercheurs et de praticiens semble s'accorder sur l'intérêt d'optimiser les épisodes de transes spontanées, elle est plus partagée sur le choix de ses inducteurs (en premier lieu les psychotropes).
- Deux auteurs contemporains semblent particulièrement pertinents pour penser puis pratiquer la psychiatrie dans une optique transpersonnelle : Stanislav Grof (théorie des matrices périnatales, COEX) et Ken Wilber (correspondances entre niveaux de développement psychique et thérapies).

### Pour approfondir :

- Canguilhem, G. (2013). *Le Normal et le pathologique*.

- Grof, S. (1975). *Royaumes de l'inconscient humain : la psychologie des profondeurs dévoilée par l'expérience LSD.*
- Wilber, K. (1996). *The Atman Project.*

**ANNEXE – Tableaux des psychopathologies et traitements  
selon Wilber (d'après *Psychologie intégrale*, 1983)**

***Les pathologies prépersonnelles, de motivations libidinales  
(rapport aux objets) :***

<p><b>Stade 1 : psychoses</b></p>	<p>Psychoses autistiques ou symbiotiques infantiles. Certaines schizophrénies adultes et psychoses dépressives.</p>	<p>Monadique (préobjectale)</p>
<p><b>Stade 2 : troubles narcissiques/ borderlines</b></p>	<p>S2a : troubles narcissiques = mégalomanies, inflation du Moi qui occulte le sentiment d'abandon, impossibilité de trouver en l'autre le miroir de sa grandeur ce qui génère colère/humiliation... = clivage, <i>acting out</i>, évitement, négation, rejet</p> <p>S2b : troubles borderlines = Moi clivé craignant l'abandon, et dont les deux parties (victime soumise tendant à l'identification et agresseur introjecté qui distancie, isole) sont projetées sur les objets (protecteurs <i>versus</i> agresseurs). Degré de différenciation plus fort qu'en S2a avec clivage relationnel (on se soumet pour être protégé ou on rejette pour ne pas être agressé).</p>	<p>Dyadique (conflit interpersonnel)</p>

<b>Stade 3 : névroses</b>	S3a : névrose borderline = éléments borderlines qui teintent la névrose ; la mixité demande une analyse fine car les traitements sont différents.	Triadique (conflit intrapersonnel entre Ça/Moi/ Surmoi)
	S3a : psychonévroses ou névroses freudiennes	

***Les pathologies personnelles :***

<b>Stade 4 : pathologies Moi-rôle et scénario cognitif</b>	Renvoie à la notion d' <i>appartenance</i> chez Maslow : trouver sa place, maîtriser les codes. Rejoint les travaux de Berne sur le double message (implicite/explicite) et les scénarios/drivers.
<b>Stade 5 : névrose d'identité</b>	Problèmes liés à la structure autoréflexive : capacité à penser par soi-même ? Autonomie ? Dépassement de l'angoisse et de la dépression que l'individualisation implique ? = problèmes philosophiques impliquant des remèdes philosophiques
<b>Stade 6 : pathologies existentielles</b>	Besoins d'authenticité, d'autonomie, d'intégration et de réalisation personnelles. Interrogation sur le sens de la vie, angoisse face à sa finitude/mortalité et à la solitude qu'implique le courage d'être soi. Conscience de la relativité de la vie individuelle, avec pour défi de se réaliser malgré tout.  Dépression, angoisse et solitude existentielles, manque d'authenticité ou d'autoréalisation.

**Les pathologies transpersonnelles :**

<b>Stade 7 : troubles psychiques</b>	Désordres psychosomatiques liés à un réveil inoportun de la kundalini ou d'une ascèse inappropriée : épisodes pseudo-psychotiques, inflation psychique, déséquilibres dus au yoga/zen intenses, dépression post-extatique (nuit obscure de l'âme), dilemme entre objectifs inférieurs et supérieurs, vision pessimiste de l'incarnation...
<b>Stade 8 : troubles subtils</b>	Touche les méditants avancés : – résistance de l'ego à lâcher (« mourir ») pour conscientiser le Soi ; – illusion cognitive/perceptive : prendre ses intuitions/capacités extrasensorielles pour l'illumination ; – douleurs intenses physiques/psychiques.
<b>Stade 9 : troubles causals</b>	Difficultés à lâcher le Soi pour l'Unité (dernière étape connue).

### *Les traitements par niveaux et pathologies :*

<b>Stade 1</b>	Niveau si primaire que la psychothérapie est limitée voire contre-productive. => pharmacopée
<b>Stade 2</b>	Moi prénevrotique dont la faiblesse structurelle crée : <ul style="list-style-type: none"><li>• de la confusion quant à l'appartenance des ressentis ;</li><li>• l'attribution des ressentis, bons ou mauvais, à des objets de même polarité ;</li><li>• le clivage en objets partiels de polarités opposées par crainte de détruire le bon s'il contient du mauvais (et inversement d'être détruit par le mauvais s'il contient du bon) ;</li><li>• l'identification projective ou fusion défensive qui conduit à « engloutir » le monde (narcissisme) ou à se sentir submergé par lui (borderline).</li></ul> => techniques de structuration du Moi L'objectif est de hisser le Moi jusqu'à la névrose et ses mécanismes défensifs (par exemple : refoulement) en complétant le processus de séparation-individuation, afin que le sujet ne vive plus la différenciation comme dangereuse et renonce à ses défenses habituelles (identification projective et clivage). Techniquement, il s'agira de récompenser les mouvements de différenciation et d'expliquer/affronter le refus de fission (clivage/IP).
<b>Stade 3</b>	À ce stade, les techniques dites de « dévoilement » (Freud, Jung, Gestalt...) sont adaptées car il s'agit de conscientiser des aspects refoulés/occultés par un ego solide. Là où la résistance de type S2 sert de tremplin pour se différencier, en S3 elle s'interprète comme un signe de refoulement.

	<p>Quand l'Œdipe se résout vers 6 ans, ce n'est que vers 7/8 ans (Piaget/Loevinger) que le sujet peut assumer une fonction sociale ou un rôle, et se mettre à la place d'autrui. À ce stade les conflits sont donc d'ordre cognitifs plus que psychodynamiques (libidinaux), le Moi s'émancipant du corps pour s'identifier au mental. Berne, par exemple, s'est ainsi appuyé sur la triade S3 pour explorer phénoménologiquement la façon dont le Moi assume des rôles intersubjectifs plus complexes au sein d'un ensemble de relations objectales. = analyse cognitivo-scénaristique (cf. analyse transactionnelle (AT) de Berne, psychologie cognitive du rôle, thérapie familiale, théorie de l'apprentissage social, psychologie de la communication...)</p>	
Stade 4	<p>Pathologie du rôle : Les transactions s'annulent ou se contredisent car les rôles sont confus ou la communication trop parasitée. = éclaircir la communication par l'AT, thérapie familiale, psychologie cognitive du rôle.</p>	<p>Pathologie des règles : Les affects et conduites du sujet sont déterminés par la façon dont il perçoit le monde, c'est pourquoi modifier les structures cognitives sous-jacentes influe sur l'affect et le comportement. Le but est d'identifier puis corriger les distorsions cognitives.</p>
Stade 5	<p>L'introspection vise à explorer, grâce à la conscience devenue autoréflexive, sa propre identité pour développer sa philosophie personnelle. À ce stade le thérapeute est un co-philosophe ou co-éducateur ou un témoin empathique. = maïeutique, philosophie</p>	

<b>Stade 6</b>	<p>Tandis qu'émerge une philosophie personnelle du sujet, se pose la question de son être au monde (par exemple : finitude). Lorsqu'il n'est plus en accord avec lui-même surgit l'angoisse d'un manque d'authenticité ou d'une dépression existentielle. L'analyse va donc porter sur ce qui est authentique ou non, sur les suradaptations ou renoncements à soi-même, sur les stratégies de non-confrontation à la mort/la finitude, etc. L'objectif est de se responsabiliser afin de trouver un sens à sa vie = thérapies existentielles (ouverture vers l'Être).</p>			
<b>Stade 7</b>	<p>À partir de ce stade, les pathologies touchent l'âme.</p>			
	<p>Distorsion spontanée : réveil de la kundalini ou de l'intuition. Possibilité de traverser conventionnellement (psychiatrie donc pharmacopée)</p>	<p>Distorsion pseudo-psychotique : Apparent délire mystique ; se traite bien par</p>	<p>Distorsion des débutants</p>	<p>Inflation psychique : confusion entre ego et niveau transpersonnel. Si la thérapie jungienne échoue, c'est que le problème relève de S2 et doit donc être traité par (re)structuration du Moi (arrêter toute méditation).</p> <p>Déséquilibre structurel : supervision de l'ascèse par un maître.</p> <p>Nuit obscure de l'âme : dépression purificatrice qui se différencie de S2 par l'absence de passages à l'acte suicidaire = prières, s'en remettre à plus grand que soi.</p> <p>Dilemme d'objectifs : passer d'une scission sacré/profane à une sacralisation du quotidien.</p>

	ou en conscience (recours à une ascèse rigoureuse : yoga).	l'analyse jungienne mais pas le yoga.		<p>Pseudo-dukkha<sup>1</sup> : cesser l'ascèse s'il s'avère que la dépression est en réalité de type S2.</p> <p>Désordres praniques<sup>2</sup> : symptômes pseudo-hystériques. = supervision d'un véritable maître de yoga</p> <p>Maladie yogique : hygiène de vie à revoir (type naturopathie adaptée au subtil).</p>
<b>Stade 8</b>	Échec de l'intégration-identification : regarder la résistance pour pouvoir la lever via une technique contemplative (voir puis comprendre).	Pseudo-nirvana : confusion entre images archétypiques et illumination. Vérifier avec des textes sacrés de référence ou un maître.	Pseudo-réalisation : intensifier la méditation pour passer le cap de cette illusion + psychothérapie si le psy est formé aux techniques spirituelles.	
<b>Stade 9</b>	Échec de la différenciation : Dernière résistance à l'identification à l'unité.		Échec de l'intégration : difficulté à passer de la dualité à l'unité (à l'objet total ?).	

1. Concept bouddhiste traduit généralement en français par « insatisfaction ».

2. Souffle et principe vital dans la tradition yogique.

## 3. LE THÉRAPEUTE TRANSPERSONNEL : FONCTION ET FORMATION ?

*Muriel Rojas Zamudio*

Nous avons décrit dans la section 1 du présent chapitre les variantes de l'intersubjectivité active telles que pratiquées dans l'approche transpersonnelle de la psychothérapie. Nous nous intéressons à présent, dans le prolongement également de nos réflexions sur la psychopathologie transpersonnelle, à deux points qui nous semblent fondamentaux : la fonction du thérapeute transpersonnel et sa formation.

La proposition de l'approche transpersonnelle est d'aborder conjointement les dimensions psychologiques et spirituelles dans l'accompagnement. Tout l'enjeu de cette prise de position réside dans l'articulation de ces dimensions, laquelle redéfinit la fonction du thérapeute.

Si ces deux dimensions sont pensées comme un continuum, l'idée implicite est qu'une bascule s'opérerait en cours d'accompagnement, vraisemblablement en lien avec le développement psychodynamique (cf. hypothèses de Wilber précédemment exposées). Dans ce contexte, le thérapeute est avant tout un psychopraticien capable de repérer le moment de bascule, au même titre qu'il est formé à identifier les marqueurs psychopathologiques dans le discours, l'imagerie mentale ou le comportement de ses clients. La question qui se pose face au désarroi spirituel est ici la même que face à la psychopathologie : le soin relève-t-il toujours du champ de compétences du thérapeute transpersonnel ? Si oui, sur quels critères ? Si non, vers quel professionnel orienter le sujet ? En quoi le transpersonnel différencierait-il alors de l'approche existentielle s'il se concentre sur les aspects psychologiques voire philosophiques de la souffrance<sup>1</sup> ?

---

1. Approche s'appuyant sur la philosophie (grecque, phénoménologique, existentialiste) ainsi que les travaux des psychiatres Binswanger et Boss, et postulant une influence sous-jacente des angoisses archaïques de l'homme sur ses difficultés à vivre, affronter l'adversité... Frankl, May, Laing ou encore Yalom comptent parmi ses figures majeures.

Si ces deux dimensions sont pensées comme intriquées, l'idée implicite est que toute production psychique, douloureuse ou sublime, est de nature psychospirituelle. En d'autres termes, toute problématique relevant du psychologique serait porteuse d'un sens spirituel et réciproquement. De ce point de vue, la souffrance qu'un individu éprouve envers l'indifférence supposée de son père ferait écho à la représentation d'un principe transcendant indifférent à ses créatures, voire à la créature qu'il est en particulier ; réciproquement, sa conviction qu'un principe transcendant à l'origine du vivant est indifférent à ses créatures pourrait être teintée de son expérience filiale douloureuse. Dans ce contexte, le thérapeute doit disposer d'une solide culture psychologique et religieuse<sup>1</sup>, afin de pouvoir décoder la grille de lecture de son client et l'aider à s'y situer sereinement, indépendamment de son propre référentiel. Il est tout aussi fondamental qu'il maîtrise les principaux discours sur les images archétypales – représentations singulières ou culturelles d'instincts psychiques universels (chez Jung, par exemple) ou entités interagissant avec les hommes depuis un autre espace-temps (chez les spirites, par exemple) –, afin de déterminer, dans un premier temps, celui auquel son client et lui-même adhèrent (qui peuvent converger ou différer) puis, dans un second temps, la façon dont il peut inscrire ces parti pris dans l'accompagnement. Se poserait alors la question de la spécificité de l'approche transpersonnelle face à l'ethnopsychiatrie<sup>2</sup>.

---

1. Nous nous appuyons ici sur les définitions données par le Larousse en ligne : « 1) Ensemble déterminé de croyances et de dogmes définissant le rapport de l'homme avec le sacré. 2) Ensemble de pratiques et de rites spécifiques propres à chacune de ces croyances. 3) Adhésion à une doctrine religieuse ; foi. »

2. Dite également « psychiatrie transculturelle », cette approche allie les méthodes et les objets de la psychologie clinique et de l'anthropologie culturelle. En France elle a été marquée par les apports de Devereux et, aujourd'hui, de Nathan.

Si ces deux dimensions sont hiérarchisées qualitativement, elles accentuent la problématique identitaire de la profession par le risque d'une minoration du transpersonnel ou de la psychothérapie dans l'accompagnement. Si le psychologique prime, en quoi l'accompagnement peut-il être qualifié de transpersonnel ? Si le spirituel prime, en quoi l'accompagnement peut-il être qualifié de psychothérapie ? Le second cas de figure, plus probable que le premier dans la pratique, est de loin le plus questionnant : comment qualifier celui qui, n'étant ni officiant ni enseignant d'un système religieux, œuvre en aidant autrui à trouver/donner un sens à la souffrance spirituelle, posée comme à l'origine de toute souffrance ou épreuve ? Quelle différence entre un thérapeute transpersonnel et un « maître spirituel » ?

Il nous semble pertinent d'avancer que la culture religieuse originelle du thérapeute en tant que proposition paradigmatique, puis la réponse que son parcours l'aura conduit à lui donner, sous-tend fortement le choix de l'articulation. Dans le sillage de Pelletier pointant aux sources du transpersonnel américain le climat contestataire de la jeunesse imprégnée d'une contre-culture rejetant le puritanisme, nous notons avec intérêt certaines récurrences dans les « profils » des penseurs et/ou praticiens du transpersonnel :

- chez les Américains, des enfants de juifs ou chrétiens pratiquants qui s'éloignent de ces traditions familiales pour se convertir au bouddhisme zen ;
- globalement, des personnes élevées dans un contexte familial ou culturel chrétien, pratiquant ou non, qui se tournent vers le néochamanisme ; ces pratiques animistes sont alors souvent couplées à des références bouddhistes (zen ou indien), hindouistes et/ou à des références catholiques (christique ou mariale). Cette tendance est d'autant plus marquée au fil du temps que

- chaque génération de thérapeute semble plus éloignée des « traditions » religieuses ;
- plus rarement, les voies soufies ou kabbalistiques juives<sup>1</sup> sont associées implicitement ou explicitement à l'approche transpersonnelle.

Approfondir cette observation et en creuser les tenants et les aboutissants ne sont pas l'objet de cet ouvrage, nous soulignerons toutefois que dans les traditions s'appuyant sur une transmission familiale et communautaire forte (par exemple : judaïsme européen, islam), le transpersonnel semble moins attractif. Lorsqu'il l'est, c'est généralement, comme pour les chrétiens d'origine, par réaction à une tradition dont on ne comprend plus la raison d'être ou la symbolique des lois ou des interdits ; la perte de sens réoriente alors le sujet vers d'autres sensibilités ou discours dont la ritualisation lui « parle » plus. En conséquence, plus que les croyances du thérapeute transpersonnel, c'est la singularisation de ses pratiques – marqueur *a priori* dominant de l'identification au transpersonnel – qui pose question, particulièrement lorsqu'elle mélange des éléments originels et exotiques (par exemple : la figure christique chez l'Européen de culture catholique pratiquant le néochamanisme) : est-ce l'indice d'un « retour du refoulé<sup>2</sup> » ou d'une actualisation de la philosophie pérenne<sup>3</sup> ? D'une maturité ou d'une immaturité spirituelle ? D'une spiritualité métissée ou « hors sol » ?

---

1. Contrairement aux lectures chrétiennes d'éléments kabbalistiques (ex. travaux de la protestante Annick de Souzenelle).

2. Sortie de l'inconscient de contenus qui étaient retenus pour leur caractère inassimilable, dérangeant, etc.

3. Idée d'une essence universelle, commune, contenue dans les multiples discours culturels. Cette thèse, défendue par Huxley, a été reprise par Wilber.

**En résumé :**

Le choix de l'articulation du psychologique et du spirituel dépend du parcours personnel qui le sous-tend chez chacun, y compris dans l'identité des centres de formation et chez leurs formateurs. Tant qu'une définition consensuelle du champ du transpersonnel n'est pas arrêtée, la pertinence des trois postures relevées dans cette section reste ouverte au débat. Quelle qu'en soit l'issue, les thérapeutes transpersonnels ne sauraient néanmoins faire l'impasse sur trois éléments incontournables de leur formation :

- doubler leur formation psychologique d'une solide connaissance des principaux systèmes religieux (traditionnels et contemporains) ;
- ancrer leur propre spiritualité dans une tradition ou un courant contemporain ;
- participer d'espaces didactiques (supervisions, co-visions), y compris dans leur pratique spirituelle (maître, enseignant spirituel, tels imam, rabbin, moine, chaman...), afin de limiter la projection de leurs propres idéaux spirituels sur les personnes qu'ils accompagnent.

** Points clefs :**

- La fonction du thérapeute est nuancée par l'articulation singulière des pôles psychologie et spiritualité dans l'accompagnement :
  - continuum : une bascule s'opère naturellement au fil de l'accompagnement d'un éclairage psychologique à une co-réflexion philosophique, ontologique ;
  - intrication : l'accompagnement postule une double lecture des problématiques abordées, à la fois psychologique et spirituelle ;
  - hiérarchie : subordination de l'un des pôles à l'autre.
- Ces choix impactent la formation du thérapeute, impliquant la nécessité d'accéder à une bonne connaissance :

- de son cadre interne (référentiels théoriques et spirituels, religieux, philosophiques...);
- des principaux systèmes religieux, spirituels, philosophiques (monothéismes et leurs mystiques, animismes, traditions orientales...), afin d'identifier le cadre interne de la personne accompagnée et d'entrer en dialogue avec elle depuis son propre référentiel interne;
- des principaux modèles cartographiques transpersonnels.
- Enfin, les partis pris façonnant la fonction du thérapeute soulèvent les questions :
  - des frontières entre transpersonnel et approches cliniques cognitivo-comportementale, existentielle, ethnopsychiatrique et enseignement spirituel;
  - de l'ancrage de la spiritualité des praticiens dans une tradition ou philosophie spécifique, et de son rapport à sa culture spirituelle d'origine;
  - de la création d'espaces de dialogues entre professionnels des pôles psychologique et spirituel.



#### **Pour approfondir :**

- Pelletier, P. (1997). *Les Thérapies transpersonnelles*.
- Lukoff, D., Pargament, K. I., Pilato, R., Scammell, S. et Vieten, C. (2013). « Spiritual and Religious Competencies for Psychologists », dans *Psychology of Religion and Spirituality*, vol. V, n° 3, p. 129-144.

#### **4. PENSER LA POSTURE TRANSPERSONNELLE : LA PERSPECTIVE TRIDIMENSIONNELLE DE LA CONSCIENCE SELON WILBER (GROWING UP, WAKING UP ET CLEANING UP)**

*Johann Henry*

Dans ses travaux les plus récents (2016 et 2017<sup>1</sup>), Wilber décrit que la conscience se déploie selon deux axes : un axe d'éveil de la conscience (*Waking Up*), le long duquel

1. *Integral Meditation* (2016) et *The Religion of Tomorrow* (2017).

l'individu gagne en liberté intérieure ; et un axe de développement de la conscience (*Growing Up*), le long duquel l'individu gagne en maturation psychologique et devient toujours plus complet.

L'axe du *Waking Up* se décline généralement en quatre ou cinq états de conscience distincts, que Wilber décrit comme allant du Concret (*Gross*), au Subtil, au Causal, à la Conscience-Témoin, et enfin au Non-Duel. Si Wilber utilise ici par affinité personnelle une terminologie inspirée de l'advaita vedanta, il affirme, en s'appuyant sur divers travaux d'histoire des idées et de mystiques comparées<sup>1</sup>, que la plupart des grandes religions, particulièrement dans leurs versions ésotériques<sup>2</sup>, évoquent ces mêmes quatre à cinq stades principaux (bien qu'avec des termes différents<sup>3</sup>). Cet axe détermine la nature des choses que l'on voit, les « sphères de réalités » et d'identité auxquelles nous avons accès. Selon Wilber, tout individu débute l'existence à partir de l'état de conscience « Concret », et y est uniquement conscient des dimensions manifestes de la réalité. Si, au cours de son

---

1. Notamment Arthur Lovejoy, Evelyn Underhill...

2. Wilber cite notamment la Kabbale et le hassidisme pour le judaïsme ; pour le christianisme, les nombreuses branches contemplatives portées par saint Jean de la Croix, sainte Thérèse d'Avila, maître Eckhart, et les mystiques rhénans ; les divers ordres soufis pour ce qui concerne l'islam, et enfin la plupart des traditions méditatives orientales, telles que le zen, le bouddhisme tibétain, le vedanta, et le shivaïsme du Cachemire, ainsi que le taoïsme contemplatif, entre autres.

3. Ainsi, Evelyn Underhill, dans son étude intitulée *Mysticism*, affirme que tous les mystiques occidentaux sont passés par les mêmes quatre à cinq principales étapes de développement. Généralement à la suite d'une première expérience d'éveil, ils passeraient par : une phase de purification concrète, une illumination subtile, une nuit noire ou un abysse infini (que Wilber relie au stade causal), pour finalement arriver à une conscience de l'unité. Selon le système oriental du bouddhisme Mahamudra, les étapes principales sont aussi parfois décrites comme passant d'une identification au concret, à une identification au subtil, à une identification au très subtil (ou causal), tout cela trouvant son origine et s'appuyant sur une conscience non duelle toujours présente.

existence, il expérimentera « naturellement » d'autres états de conscience, plus subtils (par exemple via les rêves), c'est essentiellement en s'engageant dans une pratique intérieure (méditation, prière, exploration d'états de conscience élargis avec ou sans substance...) qu'il pourra croître durablement sur le chemin de l'éveil et de la libération intérieure. Il s'ouvrira alors à des dimensions toujours plus subtiles du réel, se libérant progressivement des identifications qui l'enfermaient jusqu'alors dans les réalités uniquement formelles et « mortelles ».

Selon Wilber, c'est sur cet axe du *Waking Up* que les diverses traditions religieuses et spirituelles ont historiquement révélé leur importance et leur valeur fondamentale. Parallèlement, il soutient qu'il existe également un autre « chemin », un autre axe sur lequel la conscience se déploie et que la grande majorité des approches et des traditions spirituelles auraient manqué de voir. Et pour cause : ce chemin aurait en effet commencé à être découvert il y a seulement cent cinquante ans avec l'émergence de la psychologie et la découverte du processus de développement de la conscience, sur l'axe que Wilber nomme « *Growing Up* ».

Comme évoqué plus haut dans la section qui présente le travail de Wilber<sup>1</sup>, la conscience se développerait selon une succession de stades bien définis, toujours les mêmes et toujours dans le même ordre. Wilber résume généralement les stades du *Growing Up* à huit ou dix stades : l'archaïque, le tribal-archaïque, le magique-mythique, le mythique traditionnel, le moderne rationnel, le pluraliste postmoderne, l'intégral, et le super-intégral. Les trois premiers sont considérés comme des stades prépersonnels, les trois suivants comme des stades personnels et les deux derniers comme des stades transpersonnels<sup>2</sup>. Il s'agit d'un axe de maturation

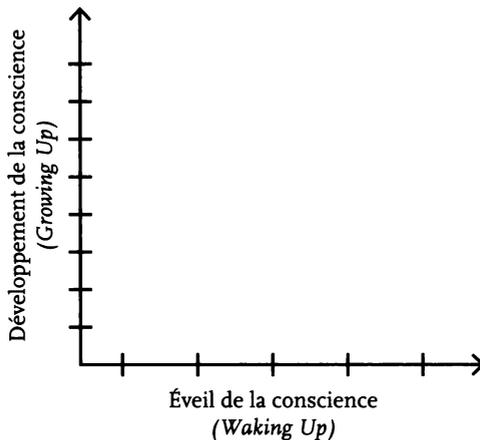
---

1. Voir partie I, chapitre IV.

2. Le sixième stade pouvant être considéré comme un stade de transition entre les stades personnels et transpersonnels.

psychologique, selon lequel la structure de la conscience se transforme progressivement. Alors que l'axe *Waking Up* détermine ce que nous voyons, l'axe *Growing Up* détermine comment nous voyons, comment nous décodons, comment nous interprétons les choses (par exemple, aux stades pré-personnels on prêterait une explication magique ou animiste aux tremblements de terre tandis qu'aux stades personnels, ceux-ci recevraient une explication scientifique et matérialiste liée à la tectonique des plaques ; la lecture de ce phénomène liée au stade transpersonnel reste à réaliser !...).

Structure (*Growing Up*) et états de conscience (*Waking Up*) seraient ainsi les deux éléments psychospirituels les plus importants que l'humain possède. Cela conduit Wilber à affirmer que chacun d'entre nous posséderait un double centre de gravité au niveau de notre conscience. Chaque individu se situerait ainsi quelque part le long des quatre ou cinq états de conscience (*Waking Up* : ce que je vois, ce à quoi j'ai accès) et quelque part le long des huit ou dix stades de conscience (*Growing Up* : comment je vois, comment je décèle les choses).



**Schéma : Les deux axes du développement de la conscience, selon Wilber.**

Au *Waking Up* et au *Growing Up* Wilber ajoute un troisième aspect : le *Cleaning Up*, le travail sur les Ombres, les blessures et les manques. Ainsi, selon lui, lorsque tout se passe bien dans les processus développementaux, la conscience passe d'un stade de conscience à un autre (*Growing Up*) et d'un état de conscience à un autre (*Waking Up*) de façon naturelle, chaque nouveau stade/état transcendant et incluant les précédents. Toutefois, il peut arriver que certaines transitions ne se passent pas aussi bien qu'elles le pourraient, avec des conséquences parfois importantes et néfastes. Certains aspects du psychisme seraient ainsi susceptibles de rester :

- soit identifiés, fixés au stade inférieur (transcendance inachevée ou incomplète), si bien que la personne garderait une addiction (fixation) à ce stade (par exemple, si la personne est restée en partie fixée au troisième stade magique-mythique, elle risque d'avoir très souvent besoin de se sentir en position de domination dans ses relations, et de provoquer très régulièrement des conflits afin de marquer sa domination sur les autres et de se sentir ainsi exister) ;
- soit au contraire en rejet, en répression vis-à-vis du stade inférieur (intégration inachevée ou incomplète), si bien que la personne présentera une allergie (négation, répression) à ce stade (si, toujours pour notre exemple, c'est de nouveau le troisième stade magique-mythique qui est concerné, cette fois-ci la personne risque d'avoir une profonde aversion pour toute forme de conflit et de confrontation, et de présenter une incapacité à s'affirmer dans la relation même lorsque cela s'avérerait nécessaire).

Dans son argumentaire initial<sup>1</sup> Wilber utilise ces trois axes pour mener une vive critique à la fois contre les grandes religions, qui vivraient dans l'ignorance totale du *Growing*

---

1. Wilber, K. (2017). *The Religion of Tomorrow*.

*Up* (et seraient de plus pour la plupart « bloquées » au stade mythique-traditionnel), et contre quasiment l'ensemble des courants de la psychologie, qui se désintéresseraient voire nieraient l'existence du *Waking Up* (et par là même, proposeraient une vision « écrasée » du psychisme, sans profondeur ni saveur). Ces critiques face aux deux objets complexes que sont la religion et la psychologie restent à tempérer<sup>1</sup>. Toutefois, cette perspective tridimensionnelle de la conscience telle que proposée par Wilber nous semble offrir des repères extrêmement précieux et inspirants pour le travail du psychothérapeute transpersonnel, et en particulier par rapport au propos qui nous occupe ici, à savoir sa posture et sa formation.

En effet, comme nous l'avons déjà évoqué, le travail du psychothérapeute transpersonnel se situe précisément à l'intersection de ces trois axes du *Waking Up*, du *Growing Up* et du *Cleaning Up*. Les professionnels de l'accompagnement transpersonnel se devraient donc d'être suffisamment à l'aise avec chacun d'entre eux. Du point de vue du *Waking Up*, ils devraient pouvoir accueillir tout phénomène en lien avec l'éveil de la conscience (perte des anciens repères, changement de « paradigme » intérieur, crises d'émergence spirituelle, etc.) et avoir pour cela une connaissance suffisante de ce chemin, non seulement en termes de savoir académique mais également d'expérience personnelle. Cela va dans le sens de ce que soutient Muriel Rojas Zamudio un peu plus haut dans cette section, lorsqu'elle affirme la nécessité pour le psychothérapeute transpersonnel de s'ancrer personnellement dans une tradition ou un courant contemporain.

---

1. Le débat sur la religion, la spiritualité et la psychologie étant des plus complexes, la prudence s'impose face à tout regard réductionniste. Pour plus d'informations, voir par exemple l'ouvrage magistral de Hood, R. W. Jr., Spilka, B., Hunsberger, B., & Gorsuch, R. (1996). *The psychology of religion: An empirical approach*. (New York: Guilford), fruit de plus soixante ans de recherches académiques pluridisciplinaires.

Par ailleurs, du point de vue du *Growing Up*, le psychothérapeute transpersonnel devrait pouvoir accueillir et accompagner les problématiques spécifiquement liées au développement de la conscience, notamment dans les phases délicates de passage d'un stade à un autre (qu'il soit supérieur dans le cadre de la croissance de la conscience, ou inférieur comme cela peut arriver, notamment lors de survenue de traumatismes). Là aussi, ce sont non seulement ses connaissances théoriques mais aussi son expérience directe, personnelle, de ces stades qui lui seront nécessaires pour un accompagnement optimal.

On voit combien cette approche du double centre de gravité a ainsi des conséquences immédiates sur les « compétences » – ou peut-être devrions-nous dire les « qualités de conscience » – requises pour les praticiens (et donc sur la formation de ces derniers). Si le thérapeute veut pouvoir rejoindre son patient là où il se trouve, il se doit de pouvoir suffisamment naviguer autant au sein des différents états de conscience (*Waking Up*) qu'au sein des différents stades de conscience (*Growing Up*). À titre de contre-exemple, Wilber cite ainsi les difficultés survenues à la suite de la venue en Occident de multiples gurus et enseignants spirituels venus d'Orient, qui selon lui étaient clairement plus éveillés (*Waking Up*) que leurs élèves, mais aussi pour beaucoup clairement moins matures psychologiquement (*Growing Up*). Cela a pu conduire non seulement à d'importantes incompréhensions (l'obéissance aveugle à un maître ou à une doctrine est ainsi essentielle pour une conscience au stade mythique traditionnel [quatrième], mais plus du tout adaptée sur les stades ultérieurs), mais aussi à des arrêts voire des régressions au niveau de la structure de conscience des élèves concernés, avec des conséquences potentiellement graves. Dans l'autre sens, des psychothérapeutes dont la conscience serait très développée (*Growing Up*) mais qui n'auraient pas suffisamment déployé leur conscience sur l'axe de l'Éveil et de la libération (*Waking Up*), risqueraient

d'avoir des difficultés à accompagner adéquatement des personnes vivant des crises d'émergence spirituelles par exemple, le risque étant de relativiser (voire éventuellement de pathologiser) ces expériences, pourtant si précieuses et importantes pour la conscience de la personne concernée.

Enfin, concernant le *Cleaning Up*, l'approche spécifique telle que Wilber la propose nous semble compléter de façon très pertinente l'indispensable travail sur soi, sur ses ombres, ses blessures et ses manques, que tout thérapeute se doit bien sûr d'entreprendre, notamment afin d'assurer la qualité du travail d'accompagnement qu'il propose<sup>1</sup>. Cela non seulement pour repérer et accompagner les difficultés vécues par ses patients, mais aussi pour explorer en lui-même quels aspects de sa conscience seraient éventuellement restés insuffisamment différenciés (addictions) ou insuffisamment intégrés (allergies), au risque de contaminer le champ de la relation thérapeutique.

Comme le dit Michel Sasseville<sup>2</sup>, « mieux vaut des questions qui réveillent que des réponses qui endorment ». Aussi, face à la complexité de ces trois axes, de leurs interactions réciproques et de leur dynamique d'ensemble, il n'est pas à exiger du praticien d'établir une bonne fois pour toutes où il se situerait sur l'échelle des stades du *Growing Up*, quels états de conscience il aurait définitivement intégré selon le *Waking Up*, et à quelles ombres précises il a encore à faire à la lumière du *Cleaning Up*. L'invitation est plutôt à s'interroger régulièrement sur la posture qui est la sienne, à la lumière de ces trois axes.

Quelle pourrait être la nature de ce questionnement ? Admettons qu'un praticien transpersonnel estime se trouver *a minima* sur le sixième stade pluraliste postmoderne, ce

---

1. Qualité en termes de non-projection de son terrain psychologique inconscient sur ses clients ou patients.

2. Docteur en philosophie et professeur à l'université Laval (Québec).

qui pourrait paraître assez naturel, puisque c'est le stade qui fait la transition depuis les stades personnels vers les stades transpersonnels. Si tel est le cas, il pourrait être tout à fait intéressant que ce praticien s'interroge sur les raisons réelles qui le motivent à se situer comme tel. Notamment : est-il à même d'accueillir et d'intégrer des points de vue qui diffèrent du sien, comme le présuppose ce stade ? Est-il capable de développer une saine pensée, enrichie de sa sensibilité et de ses éventuelles intuitions (prémises d'une pensée transrationnelle) ? Ou montre-t-il plutôt une réticence et une méfiance vis-à-vis de l'activité de la pensée<sup>1</sup> ?... Existe-t-il des contextes ou des sujets sur lesquels il lui arrive de se montrer dogmatique (quatrième stade mythique traditionnel), voire de soutenir et de défendre des croyances déconnectées de son expérience personnelle réelle (troisième stade magique) ? Surtout, du fait que le déploiement de la conscience est paramétrique et non homogène<sup>2</sup>, est-il prêt à envisager le fait que certaines dimensions<sup>3</sup> de sa conscience soient éventuellement sur les stades transpersonnels, et que d'autres ne le soient pas (étant donc sur les stades personnels voire prépersonnels...) ?

Par ailleurs, concernant le *Waking Up*, si le praticien a éventuellement eu une ou quelques « grandes » expériences en état modifié de conscience (au sens d'intenses, vastes, profondes, radicales, marquées par le sacré...), s'est-il pour autant interrogé sur ce qu'il a effectivement intégré de cette expérience ? Qu'il y a une différence entre avoir vécu

---

1. Ce qui serait l'indice soit d'une allergie vis-à-vis du stade précédent (cinquième stade moderne rationnel) comme c'est souvent le cas pour les personnes sur le sixième stade, soit que la personne se situe, du moins au niveau cognitif, non pas au sixième stade mais au quatrième (mythique traditionnel).

2. Voir le paragraphe sur les lignes de développement et le psychographe, partie I chapitre IV.

3. Par exemple : cognition, intelligence émotionnelle, intelligence intrapersonnelle, intelligence interpersonnelle, estime de soi, valeurs morales, identité psychosexuelle, intelligence esthétique, intelligence kinesthésique...

cette expérience, et être capable de la reproduire à volonté ? Que, du fait du double centre de gravité et de la relative indépendance entre *Waking Up* et *Growing Up*, avoir fait l'expérience d'un état de conscience élevé ne dit rien du stade de conscience dans lequel on se trouve ?

*Waking Up*, *Growing Up* et *Cleaning Up* nous semblent ainsi être source d'interrogations stimulantes, tant pour la formation de base et continue des praticiens transpersonnels que pour leur supervision. Pour terminer notre réflexion, si dans les années à venir la communauté du transpersonnel parvient à trouver une plus grande unité et une plus grande identité qu'elle n'en a à ce jour, il serait également intéressant de l'envisager à l'aune de ces trois axes : sur quels stades de développement (*Growing Up*) se situe-t-elle en tant que communauté ? Quels états de conscience (*Waking Up*) intègre-t-elle effectivement<sup>1</sup> ? Quelle conscience a-t-elle – ou non – de ses ombres, et qu'en fait-elle (*Cleaning Up*) collectivement ?

### 🔍 Points clefs :

- Dans ses travaux les plus récents, Wilber synthétise ses modèles antérieurs pour mettre en relief trois axes fondamentaux transposables à la construction de la posture transpersonnelle :
  - *Growing Up*, ou développement de la conscience (les stades psycho-développementaux) ;
  - *Waking Up*, ou croissance spirituelle (les états de conscience) ;
  - *Cleaning Up*, ou soin des blessures de l'ego (travail de dépassement des fixations ou régressions à certains stades).

1. Dans son expérience et dans sa pratique, et non dans ses croyances.

- Il confirme dans cette approche triaxiale son hypothèse d'inclusion à chaque palier ou niveau des étapes antérieures, et pose un regard critique sur l'investissement exclusif d'un seul axe.
- Du côté du praticien, l'intérêt de ce modèle tiendrait dans son potentiel didactique.

 **Pour approfondir :**

- Wilber, K. (2016). *Integral Meditation*. Shambhala
- Wilber, K. (2017). *The Religion of Tomorrow*. Shambhala

## 5. APRÈS LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, UN DÉVELOPPEMENT TRANSPERSONNEL ?

Johann Henry

La psychologie humaniste, née des travaux d'Abraham Maslow, de Carl Rogers, de Fritz Perls et de quelques autres, a engendré non seulement d'une part de nouvelles approches en psychothérapie (approche centrée sur la personne, Gestalt, analyse transactionnelle...) mais aussi, d'autre part, un courant de pratiques progressivement appelé « développement personnel ». Ce mouvement, dont l'épicentre mondial a longtemps été l'institut Esalen en Californie, reste encore aujourd'hui très vivant, générant chaque année quantité de stages, de séminaires et d'ouvrages dédiés au sujet.

Selon Michel Lacroix<sup>1</sup>, le développement personnel a un objet clairement différent de celui de la psychothérapie. Tandis que cette dernière s'occupe de prendre soin des blessures, des traumatismes et des diverses psychopathologies dont peut souffrir un individu, le développement personnel porte sur le potentiel humain (ses fonctionnements normaux, voire exceptionnels) et s'occupe d'épanouissement, de réalisation de soi, d'accomplissement, de bonheur et de

1. Lacroix, M. (2000). *Le Développement personnel*.

plénitude. Dans cette optique, il a produit un grand nombre d'outils et de techniques spécifiques, visant non pas la thérapie, mais la « croissance de l'identité individuelle<sup>1</sup> ».

Depuis la psychologie humaniste, il y aurait ainsi deux types d'accompagnement assez distincts, tant dans leur objet que dans les outils et les méthodes mis en œuvre, et dans les professionnels qui les proposent : l'un centré sur les blessures et les pathologies (psychothérapie), l'autre centré sur le déploiement du potentiel et l'expression des ressources (développement personnel).

La psychothérapie transpersonnelle découlant en grande partie de la psychologie humaniste, nous pourrions nous demander s'il existerait, aux côtés de la psychothérapie transpersonnelle, un développement transpersonnel, qui serait centré sur la croissance non plus individuelle/personnelle mais transpersonnelle. C'est ce que nous nous proposons d'explorer à présent, en nous plaçant essentiellement dans une perspective wilberienne.

Le passage des stades personnels aux stades transpersonnels constitue une profonde et radicale révolution pour l'individu. Pendant toute la phase personnelle, l'ego<sup>2</sup> a été au centre de la conscience du sujet, l'axe autour duquel l'ensemble de son existence tournait. En passant dans les stades transpersonnels, ce n'est plus l'ego mais l'unité, le Kosmos<sup>3</sup> qui prédominent. En conséquence, l'ego perd son statut symbolique de « soleil central » autour duquel gravite son monde, pour prendre sa place de simple étoile dans une galaxie habitée par d'innombrables « autres », étoile certes unique et singulière mais certainement plus centrale ni incontournable au sein de

---

1. Rojas Zamudio, M. (2018). « Qu'est-ce que le développement personnel, peut apporter et qu'est-il vain d'y chercher ? En quoi se distingue-t-il des différentes psychothérapies ? », dans *Le Livre blanc du développement personnel*.

2. L'ego est décrit par Wilber comme la personnalité sociale du sujet.

3. Pour rappel, Wilber désigne par Kosmos l'ensemble du Réel manifesté, non seulement physique mais également subtil, causal, etc.

la multitude. Ce qui devient central, c'est l'ensemble, le tout, le Kosmos, et la vie qui anime ce tout ainsi que l'ensemble de ses parties. Aussi, alors que la conscience de l'individu aux stades personnels était tout entière occupée à organiser (et si possible réussir) *sa* vie, la conscience aux stades transpersonnels se met à l'écoute et au service de *la* vie, cette vie universelle, transpersonnelle, dans une perspective infiniment plus riche et complexe, vaste, cherchant à articuler unicités et unité, particularités et universalité, mue par un puissant processus de différenciation et d'intégration.

À cette radicale ouverture vers l'unité s'ajouterait selon Wilber, plus particulièrement au niveau super-intégral<sup>1</sup>, une sorte de fusion de l'axe du *Growing Up* et du *Waking Up*<sup>2</sup>, c'est-à-dire des niveaux et des états de conscience. Cela signifie que ces stades transpersonnels ultimes impliqueraient nécessairement un éveil au sein des différents états de conscience, au-delà de l'état de conscience purement formel<sup>3</sup> : l'état de conscience subtil, l'état de conscience causal, la conscience-témoin, et la conscience non duelle. Cela fait dire à Wilber que l'unité caractéristique des stades transpersonnels se vivrait non seulement sur le niveau physique (impliquant notamment un sens aigu de l'appartenance et de participation à la Nature et à la planète), mais également au niveau subtil (sens aigu d'une appartenance intersubjective, éveil/émergence d'une psyché collective humaine voire commune à l'ensemble des règnes du vivant<sup>4</sup>), causal (sens aigu d'une appartenance spirituelle et

---

1. Huitième et actuellement « dernier » stade.

2. Voir section précédente « Penser la posture transpersonnelle [...] ».

3. Selon Wilber, il est tout à fait possible pour un individu d'aller jusqu'au niveau intégral (septième) tout en restant essentiellement dans l'état de conscience formel (*Gross*) ; par contre, atteindre le huitième (et actuellement ultime) niveau super-intégral implique de s'éveiller progressivement à tous les états de conscience.

4. Ce qui fait notamment référence à la fameuse formule de Theodore Roszak, l'un des pères de l'écopsychologie : « Une psyché grande comme la Terre. »

participation à une réalité divine), les états de conscience-témoin et de conscience non duelle étant des synthèses ultimes des autres états de conscience.

Ainsi, quand le développement personnel vise à révéler la singularité de l'individu au-delà des conditionnements du collectif, lui permettant ainsi de trouver et d'exprimer librement son plein potentiel (passage de la dépendance à l'indépendance), le développement transpersonnel<sup>1</sup> serait l'ensemble des outils et des pratiques favorisant l'émergence et le déploiement de cette conscience transpersonnelle, holonique, simultanément individuelle *et* collective, singulière *et* universelle, formelle *et* (progressivement) subtile. En renforçant la conscience non pas du Moi (conscience prépersonnelle égocentrique), ni même du Je (conscience personnelle ethnocentrée voire mondo-centrée), mais celle du Nous (conscience transpersonnelle kosmocentrée qui transcende et inclut à la fois le Moi et le Je), le développement transpersonnel aiderait à libérer le potentiel des collectifs<sup>2</sup>, qu'ils soient petits (une famille, une équipe) ou plus vastes (la société, l'humanité), voire interespèces (incluant les vivants humains et non humains). Tandis que le développement personnel a permis aux individus de se différencier en tant que cellule, unique, autonome et efficace, les pratiques de développement transpersonnel permettraient de (ré)intégrer la conscience-cellule individuelle au sein de la conscience-organe (groupe) à laquelle elle participe, elle-même intégrée dans la conscience-organisme (métagroupe) au sein de laquelle elle œuvre, et ainsi de suite. En d'autres termes, si le développement personnel a accompagné l'humanité dans

---

1. À supposer que l'on garde cette expression si peu adéquate.

2. Maslow parle de la notion de synergie, afin de différencier le collectif qui absorbe et dissout l'individualité (voir les différents travaux de psychologie sociale expérimentale sur les normes, le conformisme, la soumission à l'autorité), de celui qui transcende *et inclut* les individualités, et qui émerge d'un maillage de « Sois »

son adolescence (processus de différenciation), le développement transpersonnel aurait vocation à l'accompagner enfin jusqu'à son véritable statut d'adulte (responsable mais pas seulement de lui-même, connecté mais pas attaché, participant et pas seulement appartenant).

Si l'on se base sur ces critères, les propositions de développement transpersonnel sont encore rares... On peut toutefois en trouver quelques exemples émergents parmi lesquels :

- certaines pratiques issues de l'écopsychologie, celle-ci cherchant à réintégrer les racines du « Self » dans le monde naturel, le monde vivant de la Terre. Au sein de cette approche, le travail de Joanna Macy<sup>1</sup> est l'un des plus réputés. Du côté des francophones, Michel Maxime Egger, qui a notamment écrit l'ouvrage *La Terre comme soi-même* (2012), est l'un de ceux qui œuvrent à faire connaître ce travail ;
- un certain nombre de pratiques issues notamment du travail de Wilber sur ce que les Anglo-Saxons appellent « the we-space » (voir diverses pratiques décrites dans le livre *Cohering the Integral We-Space*<sup>2</sup>) ;
- des approches audacieuses et novatrices telles que le travail de Paul Levy, alliance de l'approche chamanique, de la psychanalyse jungienne et de l'analyse sociopolitique du monde (voir le livre *Dispelling Wetiko – Breaking the Curse of Evil*) ;
- des projets comme le GAIA Project<sup>3</sup> (*global activation of intention and action*) initié par Otto Scharmer au sein du Presencing Institute ;

---

1. Macy, J. et Young Brown, M. (2018). *Écopsychologie pratique et rituels pour la terre*.

2. Gunnlaugson, O. (PhD), et Brabant, M. (PhD) (Eds) (2016). *Cohering the Integral We-Space. Engaging Collective Emergence, Wisdom and Healing in Groups*.

3. <https://www.presencing.org/gaia>.

- « l'activisme subtil » tel que proposé par le Nord-Américain David Nicol<sup>1</sup>, ou le Britannique David Spangler<sup>2</sup> ;
- en France, citons la psychosophie<sup>3</sup> de Patrice Brasseur<sup>4</sup>, alliance de psychologie, philosophie et spiritualité, principalement inspirée par l'enseignement d'Alice Bailey, et qui vise entre autres le développement d'une conscience d'ensemble, transcendant l'ego ;
- les constellations européennes, internationales, intégrales telles que pratiquées, avec des centaines de participants, lors de l'Integral European Conference<sup>5</sup>, qui visent à faire œuvre de guérison au niveau de réalités transpersonnelles comme si elles étaient des individualités (archétypes, nations, fédérations...)<sup>6</sup>.

Cette liste n'est évidemment pas exhaustive.

Selon Wilber, le nombre de personnes ayant rejoint les stades transpersonnels serait encore très faible<sup>7</sup>, si bien que les pratiques proposées aujourd'hui sont plutôt des pratiques accompagnant la transition depuis les stades personnels vers les stades transpersonnels (développement personnel avec ouverture vers le collectif, vers le spirituel...). Il est donc trop tôt pour affirmer quelles formes prendra le développement transpersonnel, ni même si, à ces stades de conscience présentés par Wilber comme ultimes, des « pratiques » sur le mode de celles proposées par le développement personnel

---

1. Nicol, D. (2015). *Subtle activism*.

2. Spangler, D. (2008). *World work*.

3. [www.psychosophie.com](http://www.psychosophie.com).

4. Brasseur, P. et Brasseur, F. (2019). *Où va le monde ?*.

5. <https://integraleuropeanconference.com>.

6. Voir notamment la constellation internationale réalisée en 2018 avec plus de cinq cents participants : <https://youtu.be/RZfnLKFQfG4>.

7. Wilber évalue à 1 % de la population les personnes au stade intégral (septième) et à 0.1 % au stade super-intégral. Mais à l'échelle de l'humanité, cela représenterait néanmoins un peu plus de sept millions de personnes.

(stages, accompagnement de type « coaching »...) se révéleront encore pertinentes...

### En résumé :

Si la branche humaniste du transpersonnel est co-fondatrice du développement personnel, son pendant écologiste et/ou intégraliste porte un potentiel de ce que nous nommerions « développement transpersonnel », à savoir une recherche d'articulation des plans individuel et collectif comme éventuel prochain stade évolutionnaire de l'humain.

Ce panorama des champs d'applications, effectifs ou possibles, se révèle aussi riche que large. Tel est également le cas des méthodes et des outils qui l'animent, ce que nous vous invitons à découvrir dans le prochain chapitre.

### Points clefs :

- La psychologie humaniste est à l'origine de ce que l'on nomme « développement personnel », dont la finalité serait d'optimiser les potentialités latentes de l'humain dans sa singularité (phase de différenciation).
- Par analogie, le développement transpersonnel pourrait être, si l'on se réfère au modèle holonique de Wilber, la croissance en chacun d'une identité collective et la synergie d'un maillage d'individus (phase de relation-coopération postdifférenciation).
- Les propositions de pratiques allant en ce sens sont encore rares, on note toutefois un potentiel certain dans les mouvements d'écopsychologie.

### Pour approfondir :

- Assagioli, R. (1988). *Le Développement transpersonnel*.
- Macy, J. (2018). *Écopsychologie pratique et rituels pour la Terre*.

## CHAPITRE 7 : MÉTHODES ET OUTILS : DIFFÉRENTES PORTES D'ENTRÉE EN TRANSE

À ce stade de notre exposé, une spécificité fondamentale de la psychothérapie transpersonnelle apparaît : elle s'appuie sur les expressions psychiques (images, chants, mouvements, récits...) qui se manifestent lors d'états de transe, légers ou profonds, induits ou spontanés. L'intensité et les contenus de la transe varient selon le médium employé pour l'induire puis l'explorer, et il existe de multiples itinéraires et chemins pour modifier l'état de conscience. Dans ce chapitre, nous en présentons neuf catégories.

### I. LA VOIE DES PSYCHOTROPES

*Cyrille Champagne*

Précédemment, nous avons cité des études scientifiques quant à l'action de différents psychotropes qui ont contribué à l'émergence de la psychologie transpersonnelle ; et notamment celles relatives aux psychédéliques : LSD, psilocybine et mescaline. Aujourd'hui, la psychologie transpersonnelle s'intéresse toujours aux expériences liées à ces psychotropes, dont la liste s'est allongée (DMT, MDMA, et dans une certaine mesure d'autres psychotropes comme le cannabis ou la kétamine). Elle s'intéresse également aux conséquences psychosociales de ces expériences, qui semblent porter des potentiels thérapeutiques via des dimensions

herméneutiques, poïétiques et noétiques, et la mobilisation explicite de ces potentiels en psychothérapie. En 1971, la Federal Drug Administration classe le LSD comme psychotrope et demande l'interruption des programmes de recherche médicale sur celui-ci. Pendant deux décennies, les recherches médicales sur les psychédéliques sont à l'arrêt. A partir du début des années 1990, la recherche médicale renoue progressivement avec l'action de ces psychotropes sur l'humain. Par exemple, dans les années 1990, le docteur Rick Strassman entreprend un programme de recherche sur les effets physiologiques et phénoménologiques de la DMT<sup>1</sup>, principe actif de l'ayahuasca, décoction psychédélique que les anthropologues observent comme mobilisée dans de nombreux dispositifs rituels en Amérique du Sud. Initialement étudiée dans son utilisation rituelle par les anthropologues, l'ayahuasca attire un nombre croissant d'utilisateurs depuis le début des années 2000, popularisée par différents chercheurs, auteurs et artistes tels que Benny Shanon<sup>2</sup>, Denis McKenna<sup>3</sup>, Jeremy Narby<sup>4</sup> ou encore le cinéaste Jan Kounen<sup>5</sup>. En 2000, Rick Strassman et son équipe mettent au point le questionnaire « Hallucinogen Rating Scale<sup>6</sup> », conçu pour mesurer les effets psychologiques de l'expérience du DMT (et utilisable pour tout autre psychotrope, voire pour d'autres moyens d'altération de l'expérience subjective). Ils indiquent une vaste phénoménologie reliée à l'expérience du DMT : visions, voix, entités personnifiées, expériences de sortie de corps, prises de conscience,

---

1. Voir Strassman, R. (2001). *DMT, la molécule de l'esprit*.

2. Voir Shanon, B. (2002). *The Antipodes of the Mind, Charting the Phenomenology of the Ayahuasca Experience*.

3. Voir McKenna, D. (2007). *The Incense Bible: Plant Scents That Transcend World Culture, Medicine, and Spirituality*.

4. Voir Narby, J. (1998). *Le Serpent cosmique*.

5. Voir le documentaire de Kounen, J. (2004). *D'autres mondes*.

6. Voir Riba, J. et al. (2000). « Psychometric Assessment of the Hallucinogen Rating Scale », dans *Drug and Alcohol Dependence*, vol. LXII, n° 3.

sensations de signification profonde du sens de la vie et de sa manifestation, et expériences de nature religieuse. Sur cette base, Strassman proposera un parallèle entre ces phénoménologies, celles des *near-death experiences*, et celles des *abductions*<sup>1</sup>. Sur le plan neurophysiologique, il indique une action du DMT sur les récepteurs sérotoninergiques<sup>2</sup>. Les recherches sur ces mécanismes neurophysiologiques se sont développées au cours des vingt dernières années et constituent encore aujourd'hui un champ d'étude actif<sup>3</sup>. Ces études incluent de plus en plus fréquemment des rapports phénoménologiques de l'expérience vécue du DMT<sup>4</sup>. En effet, aujourd'hui, les méthodes modernes d'observation de la conscience et de ses modifications spontanées ou induites – champ d'étude pour lequel les psychotropes interviennent comme un instrument de modulation – tendent à juxtaposer méthodologies en troisième personne (analyse comportementale, physiologique, neurophysiologique, etc.) et méthodologies en première personne (vécus, descriptions de l'expérience directe ou de l'expérience vécue), pour mieux allier expérience individuelle et mécanismes physiques sous-jacents et contribuer ainsi à dresser un tableau plus complet de la psyché humaine<sup>5</sup>. Actuellement, différents chercheurs continuent la recherche sur les psychédéliques et les psychotropes, à plusieurs niveaux : leurs mécanismes d'actions

---

1. Les *abductions* sont une expérience subjective d'avoir été littéralement « enlevé par des extraterrestres »

2. Voir Strassman, R. (1995). « Human psychopharmacology of N,N-dimethyltryptamine », dans *Behavioural Brain Research*, vol. LXXIII, n<sup>os</sup> 1-2.

3. Voir notamment Barker, S. A. (2018). « N, N-Dimethyltryptamine (DMT), an Endogenous Hallucinogen: Past, Present, and Future Research to Determine Its Role and Function », dans *Frontiers in Neuroscience*, vol. CXII, n<sup>o</sup> 536.

4. Voir Carhart-Harris, R. (2018). « The Entropic Brain Revisited », dans *Neuropharmacology*, vol. CXLII.

5. Pour plus d'informations sur les méthodologies en première personne, voir notamment Petitmengin, C. *et al.* (2018). « Discovering the Structures of Lived Experience, Towards a Micro-Phenomenological Analysis Method », dans *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, vol. XVIII, n<sup>o</sup> 4.

sur le cerveau humain en vue d'élaboration de traitements ciblés<sup>1</sup> ; leurs phénoménologies et le rapprochement de celles-ci avec des phénoménologies analogues induites par d'autres moyens<sup>2</sup> ; et enfin leur mobilisation dans des dispositifs thérapeutiques<sup>3</sup>. Nous pouvons noter, parmi cette nouvelle génération de chercheurs, Robin Carhart-Harris en fer de lance pour ses travaux récents sur la psilocybine<sup>4</sup> et sur le LSD<sup>5</sup>, et son action politique pour la réhabilitation des psychédéliques dans les dispositifs thérapeutiques. Parallèlement à ces recherches académiques, différents praticiens, de courants divers, ont tenté et tentent encore aujourd'hui de mobiliser ces outils comme support d'accompagnement thérapeutique. Les psychotropes utilisés étant illégaux dans de nombreux pays, ces expériences restent plus que confidentielles. Les interviews ci-dessous donnent une idée de ces tentatives.

---

1. Voir Tagliazucchi, E. (2016). « Increased Global Functional Connectivity Correlates with LSD-Induced Ego Dissolution », dans *Current Biology*, vol. XXVI, n° 8 ; et voir Martin-Sanchez, E. (2009). « Systematic Review and Meta-analysis of Cannabis Treatment for Chronic Pain », dans *Pain Medicine*, vol. X, n° 8.

2. Voir Barber, T. X. (1970). *LSD, Marihuana, Yoga, and Hypnosis* ; et voir Studerus, E., *et al.* (2010). « Psychometric Evaluation of the Altered States of Consciousness Rating Scale », dans *Public Library of Science*, vol. V, n° 8.

3. Voir Carhart-Harris, R. *et al.* (2012). « Implications for Psychedelic-Assisted Psychotherapy: Functional Magnetic Resonance Imaging Study with Psilocybin », dans *The British Journal of Psychiatry*, vol. CC, n° 3 ; et voir Mithoefer, M. (2016). « Novel psychopharmacological therapies for psychiatric disorders: psilocybin and MDMA », dans *Lancet Psychiatry*, vol. III, n° 5.

4. Voir Carhart-Harris, R., *et al.* (2012). « Neural Correlates of the Psychedelic State as Determined by fMRI Studies with Psilocybin », dans *PNAS*, vol. CIX, n° 6.

5. Voir Carhart-Harris, R., *et al.* (2016). « Neural Correlates of the LSD Experience Revealed by Multimodal Neuroimaging », dans *PNAS*, vol. CXIII, n° 17.

**En résumé :**

La voie des psychotropes, en raison de sa dimension spectaculaire, est sans doute celle qui a le plus contribué à l'attrait et à la méfiance envers le transpersonnel. Ce que nous retiendrons dans le cadre de cet ouvrage, ce sont ses apports dans l'étude de la phénoménologie des différents états de conscience et les perspectives qu'elle ouvre dans l'accompagnement des troubles ou traumatismes associés – notamment dans l'assouplissement des mécanismes défensifs –, à condition d'être supervisée par des praticiens expérimentés, formés, et de se dérouler dans un cadre sécurisé. En effet, les psychotropes – au même titre qu'un autre outil ou qu'une autre méthode – ne sauraient régler miraculeusement les problématiques des personnes en démarche de psychothérapie ; toute prise s'inscrit dans une séquence pensée et inclut nécessairement un temps de métabolisation, physique et psychique, avec l'aide d'un professionnel.

** Points clefs :**

- Un champ de recherche sur les effets des psychotropes et leurs implications dans les dispositifs thérapeutiques existe depuis plusieurs décennies.
- Ce champ de recherche a été interdit au début des années 1970
- La reprise progressive de ce champ de recherche s'est faite à partir du milieu des années 1990.
- Sur le terrain en psychothérapie, il existe de rares expérimentations – confidentielles et non-règlementées – de ces outils comme support thérapeutique.

** Pour approfondir :**

- Fortier, M. et Millière, R. (2017). « Psychedelics and Consciousness: an Interview with Robin Carhart-Harris by Martin Fortier and Raphaël Millière ». En accès libre sur le site de Alius : <https://www.aliusresearch.org/>

INTERVIEWS DE PSYCHOTHÉRAPEUTES  
UTILISANT LES PSYCHOTROPES DANS LE CADRE  
DE L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOTHÉRAPEUTIQUE  
(EXTRAITS)

**Pouvez-vous décrire, en quelques mots, en quoi consiste l'utilisation des psychotropes dans le cadre d'un accompagnement psychothérapeutique ?**

Rémy<sup>1</sup> : *Il y a plein de substances. Il y a le LSD, avec lequel on peut travailler parfois avec des doses assez importantes. Il y a la MDMA dont on parle beaucoup en ce moment, un peu comme de la substance thérapeutique de demain, et qui travaille beaucoup sur l'ouverture du cœur. Elle est très indiquée pour des personnes qui ont des blessures d'estime, des structures dépressives, des gros clivages... Elle est bien aussi pour calmer des angoisses profondes, pour le déni de soi, et je crois aussi pour le PTSD.*

Par ailleurs, il y a aussi les plantes comme l'ayahuasca, les champignons, les cactus, le tabac... qui sont des plantes qui ont des esprits très distincts les uns des autres et dont les enseignements seront très différents. Et il y a aussi une plante qui est vraiment puissante, c'est l'iboga, et là on travaille vraiment profondément, notamment sur tout le transgénérationnel. C'est aussi une plante excellente par rapport aux addictions.

Annick<sup>2</sup> : *C'est une méthode de travail qui utilise des substances : MDMA, champignons, LSD... Le setting est à peu près le même que celui de la respiration holotropique (RH) : allongé, un masque sur les yeux, avec de la musique comme support et également du silence, des chants et des vrais instruments. Les musiques diffèrent selon la substance utilisée. Avec la MDMA, la musique est plutôt douce, ouvrante, alors qu'avec les champignons, on peut mettre des musiques plus étranges, qui vont venir déranger le mental, pour accompagner la dissolution de l'ego.*

---

1. Prénom d'emprunt.

2. Prénom d'emprunt.

*Une expérience avec de la MDMA dure trois à trois heures et demie. Avec les champignons, c'est plutôt quatre heures et demie. Avec la phase de préparation puis celle d'intégration, la durée totale de l'expérience est de six à sept heures.*

*Il y a aussi au préalable de l'expérience au minimum deux entretiens, pour faire connaissance, vérifier les contre-indications et préparer une intention. Puis, deux séances d'intégration minimum après l'expérience.*

### **Quand et comment intégrez-vous la prise de psychotropes dans les thérapies ?**

*Annick : Le travail avec les substances ouvre des portes. C'est un booster, un accélérateur du processus thérapeutique. Lorsqu'on se sent coincé, enfermé, qu'on est dans un même schéma qui se répète encore et encore ou que la thérapie stagne, la substance peut vraiment être aidante, entre autres dans sa fonction « d'ouverture de portes » et de mise en lumière là où il y a de l'ombre. Le travail ne s'arrête pas à l'expérience même, il y a tout le travail qui suit et qui est aussi important que cette dernière : cela s'appelle « l'intégration ». Ce qui a été contacté et vécu pendant l'expérience doit pouvoir être intégré dans notre vie de tous les jours. C'est pour cela que des séances de thérapie (séances d'intégration) sont proposées à la suite de l'expérience. La substance est un auxiliaire, un moyen, mais n'est pas une thérapie en soi.*

*La thérapie avec des substances n'est pas proposée systématiquement et va dépendre de plusieurs paramètres.*

*Chacune de ces substances ou médecines a ses spécificités : la MDMA peut être utilisée dans les cas de traumatisme. Plusieurs études<sup>1</sup> ont été faites afin de tester son efficacité et ont donné des résultats incroyables. Cela permet de revivre un trauma, grand*

---

1. Pour une revue scientifique prudente sur ce sujet et ses éventuelles perspectives, voir par exemple : Parrott, A. (2007). « The Psychotherapeutic Potential of MDMA : an Evidence-Based Review », dans *Psychopharmacology*, vol. CXCI, n° 2, p. 181-193.

*ou moins grand, avec une forme de détachement. On le revit mais sans la force de l'émotion qui va avec. Ce n'est pas que l'on n'a pas accès à l'émotion, mais on n'est pas complètement submergé par celle-ci. Ça permet aussi au corps d'évacuer les traumatismes, sous formes de manifestations physiques comme des tremblements qui font penser à un nettoyage.*

*Les champignons démontrent leur efficacité dans les cas de dépression et d'addiction. C'est une médecine reflétant leurs qualités intrinsèques dans la manière dont ils poussent et fonctionnent dans la nature : en réseau (le mycélium peut être immense pour un même champignon), en recyclant et en transformant. La médecine des champignons est vécue différemment dans le corps que la MDMA, on est dans le corps-matière, ce qui n'empêche pas de grandes ouvertures.*

*Rémy : Les substances sont de bons auxiliaires à la psychothérapie, mais ils ne sont pas une voie en tant que telle. Et il n'y a pas de systématique là-dedans, ce n'est pas avec n'importe qui ni sous n'importe quelles conditions.*

*Ça peut être parfois des gens qui sont en thérapie depuis très longtemps, qui tournent en rond et n'arrivent pas à aller de l'avant. Ça peut aussi être des gens qui ont beaucoup de clivages, avec des défenses assez structurées, des gens qui ont un mental assez fort.*

*La dose va être très variable d'une personne à l'autre en fonction de ses résistances, de la nature de son psychisme, d'un ensemble de paramètres qu'il faut bien investiguer. C'est vraiment essentiel de bien voir la structure psychique en place avant d'envisager de travailler avec les substances.*

**Quelle est la valeur ajoutée de cette pratique en thérapie, par rapport à son absence ?**

*Annick : C'est vraiment le fait d'ouvrir des portes, d'être un booster, mais encore une fois, après, il reste un travail de*

*psychothérapie à faire afin de soutenir et d'intégrer l'expérience et les nouvelles compréhensions.*

**Avez-vous des moyens d'évaluer l'impact de la prise de psychotropes sur le processus psychothérapeutique ?**

*Annick : Il y a des gens pour lesquels la médecine ne marche pas tout de suite car ils sont résistants. Quoiqu'il en soit, le fait qu'il ne se passe rien est aussi une expérience en soi et révèle quelque chose de la personne.*

*C'est toujours complexe de définir quelle est la part de l'expérience et quelle est la part du travail thérapeutique et personnel comme les stages, les cours de yoga et autres types de développement personnel, qui participent au processus de guérison.*

*Parfois, il y a des bonds, des compréhensions aussi bien corporelles que psychiques, qui permettent un changement. D'autres fois, la progression se mesure à de toutes petites choses.*

*Certaines personnes vivent des expériences spectaculaires qui sont, parfois, plus difficilement assimilables dans leur quotidien. Le spectaculaire n'est pas forcément un signe de changement... C'est presque plus intéressant d'avoir des petits pas qui viennent s'inscrire dans la vie de tous les jours.*

*Rémy : Il y a des gens qui sont en thérapie depuis très longtemps et qui vivent une expérience d'ayahuasca, de LSD ou de MDMA avec un effet cathartique très puissant, comme une sorte de débouchage qui va avoir un impact durable par la suite... Mais on ne pourra jamais avoir de certitudes sur ce qui vient de la plante ou pas.*

**Selon vous, existe-t-il des pratiques analogues menant aux mêmes résultats (respiration, rituels, art-thérapie, imagination active, hypnose...) ?**

*Rémy : Les substances peuvent être très aidantes et même parfois déterminantes, mais il ne faut pas s'imaginer que c'est la panacée. Ce qui est surtout intéressant dans tout ça, ce sont les*

*états modifiés de conscience, et ça, ils peuvent apparaître autant avec de l'ayahuasca, de la MDMA, du LSD, des champignons, qu'avec une session de RH, de tambour chamannique, de la régression hypnotique, certaines techniques EMDR, ou autre.*

*Tout cela permet l'induction de quelque chose qui nous appartient, qui est dans la psyché, voire dans la conscience, et c'est ça qui est vraiment important. Et les manières d'y arriver sont nombreuses.*

*Annick : Je peux surtout comparer avec la RH que je connais le mieux. Personnellement, les substances ont été vraiment plus aidantes. Lors de mes premières expériences, j'ai été beaucoup dans le rien, mais ce n'était pas tout à fait le même rien que j'ai vécu avec la RH. Et j'ai aussi connu l'ennui avec les substances, mais globalement j'ai eu accès à plus de choses, plus de ressentis qu'avec la RH. J'ai trouvé cela plus simple aussi, car je n'avais rien à faire, j'étais passive alors qu'avec la RH, je dois être active, il y a de l'engagement à avoir lors de l'hyperventilation notamment. Avec la RH, j'ai eu très peur, et cela a été un frein très clair à l'expérience. Avec les substances, c'est différent, j'avais peur avant, mais avec l'effet de la substance, l'appréhension a fondu, est partie, ce qui a permis de laisser plus de place pour l'expérience.*

**Au niveau phénoménologique, qu'est-ce que vous pourriez dire ?**

*Annick : Les substances nous emmènent dans des états dissociés comme dans toutes les trances. Une des fonctions des champignons, par exemple, est la dissolution de l'ego, ça va nous permettre de le lâcher. Les premières fois, certaines personnes ont peur en début d'expérience. Elles sentent qu'elles ne vont plus pouvoir contrôler, un peu comme avant de descendre un très grand toboggan ou un grand huit dans les fêtes foraines... et ça peut être effrayant. Dans ces moments-là, l'accompagnement est très important. Mon rôle est tout d'abord de les rassurer, de leur rappeler là où ils se trouvent, qu'ils sont en train de faire une*

*expérience, dans quel cadre ils sont et que tout va bien... De les inviter à accueillir et dire « oui » au lâcher-prise qui se présente à eux car c'est lorsqu'on résiste que ça peut faire peur, si on se laisse aller ça se passe bien. Et, aussi que ça va passer, que ce n'est pas un état dans lequel ils vont rester coincés, car ça aussi, ça peut faire peur...*

*Le type d'expérience va aussi dépendre du dosage. Et la décision du dosage appartient à la personne qui guide. Moi, je ne suis ni chamane, ni femme-médecine... Je suis tout d'abord thérapeute et, dans ce cadre-là, guide aussi, parce que je connais ces espaces, j'ai déjà fait le chemin plusieurs fois.*

### **Quels sont d'après vous les prérequis pour cette pratique (expérience, formation, connaissances...)?**

*Rémy : Il y avait eu une tentative il y a quelques années de l'OFSP<sup>1</sup> de donner un droit de pratique pour l'ayahuasca mais seulement pour les médecins. Il n'y a que quelques médecins qui ont eu ce droit de pratique et cela n'a rien donné parce que c'était vraiment trop protocolaire... En soi, ce n'était pas une mauvaise idée cependant il aurait fallu la rendre plus souple.*

*C'est sûr qu'il faudrait que les gens qui donnent ce genre de substances soit suffisamment formés sur les fonctionnements et les structures du psychisme.*

*Annick : Le premier prérequis est d'avoir une expérience personnelle, de connaître la substance de l'intérieur, même si bien entendu on n'aura jamais tout vécu.*

*Il existe aussi des formations, j'ai suivi l'une d'entre elles, et pour celle-ci, l'autre prérequis est d'être thérapeute. Dans la formation, on apprend comment accompagner, avant, pendant et après l'expérience, les dosages et les spécificités de chaque substance, dans quels cas et quel type de médecine donner pour les différents profils ou problématiques amenées.*

---

1. Office fédéral de santé publique (Suisse).

**Peut-on utiliser cette méthode avec toutes les structures psychiques (psychotiques, états limites, névrosés) ?  
Et est-elle particulièrement appropriée/inappropriée à certains profils, et pour quelles raisons ?**

*Annick : Non, cela n'est pas adapté à tous les types de psychisme. On ne travaille pas avec des personnes qui présentent des troubles psychiatriques graves. Cela ne veut pas dire que ce n'est pas adapté, mais pour cela il faudrait un cadre permettant d'accompagner ces personnes sur du très long terme. D'autres structures psychiques comme la structure borderline ou la structure paranoïaque présentent des risques, notamment en ce qui concerne la confidentialité de ce travail.*

*J'ai accompagné des personnes qui étaient angoissées, on a travaillé avec des petites doses, qui n'emmènent pas dans la dissolution de l'ego, et cela a vraiment calmé l'angoisse. Pour l'une d'elle, ça l'a complètement fait disparaître, et ça dure toujours, après deux prises... J'accompagne aussi une personne qui a une forte dépression depuis des années, avec l'accord de son psychiatre elle a fait une séance de champignons. L'expérience a été bousculante, mais elle peut dire qu'aujourd'hui elle voit la vie plus en couleurs alors qu'avant tout était gris.*

*Rémy : Avec les structures psychotiques, non, on n'y va pas. Grof semble dire qu'il a travaillé avec des psychotiques, mais il avait le dispositif pour le faire, c'est-à-dire qu'il les gardait pendant des mois, et il les faisait totalement régresser, un petit peu comme le livre de Mary Barnes, Un voyage à travers la folie<sup>1</sup>, qui évoque son travail avec Ronald Laing, l'un des fondateurs de l'antipsychiatrie. Elle, elle avait très clairement un diagnostic de schizophrénie, et il a travaillé avec elle pendant des mois, il l'a faite régresser aux stades les plus archaïques, et elle s'est finalement redressée, elle a retrouvé son alignement. Et Grof semble dire qu'avec des setting comme ça, où le thérapeute est très*

---

1. Barnes, M. (1976). *Un Voyage à travers la folie*. Payot.

*proche, ça peut être intéressant. Mais à l'heure actuelle, personne n'a vraiment le temps...*

*Autrement oui, les structures psychotiques, c'est vraiment une contre-indication. C'est trop destructurant, alors que le problème de la psychose c'est justement déjà de ne pas arriver à être uni intérieurement, donc ça va encore plus déstructurer le psychisme.*

*Pour les addictions, l'iboga est vraiment exceptionnel, il semble qu'avec une seule prise, ça peut arrêter même un héroïnomane. C'est un accès direct à la conscience et ça permet de bypasser toutes les couches pour accéder à l'information initiale du pourquoi, à un moment, il y a eu ce choix qui a été fait. Sachant que les addictions peuvent cacher/révéler beaucoup de choses, des abus bien sûr, mais aussi des recherches d'un ordre spirituel.*

### **Cette utilisation de psychotropes comporte-t-elle des risques ? Si oui, lesquels ?**

*Annick : On n'est pas à l'abri d'une décompensation, sous une forme ou une autre. C'est pour cela qu'il est important de connaître les structures psychiques et de ne pas proposer ce type de travail à tout le monde.*

*Rémy : Le gros problème avec la substance, c'est l'illusion. On constate que bien souvent il y a peu d'élaboration, il y a beaucoup de contenus qui ont émergé mais qui ne sont pas forcément travaillés... Ce qui peut donner lieu à des illusions, à des fantasmes, à de la toute-puissance, à des raccourcis qui ne sont pas forcément heureux.*

*Le risque peut être aussi de renforcer des structures qui sont déjà très limites... Et pour les gens très sensibles, il y a parfois des phénomènes énergétiques indésirables.*

*Il y a aussi des gens qui partent quinze jours en Amazonie faire des cérémonies, qui rentrent chez eux et qui, tout à coup, pètent les plombs, parce qu'il y a eu une intrusion d'informations trop grande par rapport à ce qu'ils peuvent gérer, intégrer, sans parler du changement de paradigme culturel. Il faut dire qu'il y*

*a aussi du n'importe quoi dans le néochamanisme, du véritable tourisme chamanique...*

*Et on peut aussi être traumatisé par une expérience, même quand c'est bien accompagné. C'est pour ça que les entretiens préalables sont indispensables, pour pouvoir bien repérer la structure psychique des gens, repérer ce qu'ils veulent, quelle est leur intention... Il y a besoin de vigilance et de protocoles, et ça a tendance à rester encore trop « rock'n' roll » chez beaucoup de praticiens.*

*Et justement, du côté des praticiens, le danger c'est de tout mélanger. Or il faut proposer aux gens ce qui est juste par rapport à là où ils sont, et en même temps sans l'induire.*

*Je crois qu'il est important de ne pas mettre en avant le fait que l'on travaille avec des substances, que cela devrait venir naturellement. Le thérapeute doit veiller à ne pas vouloir aller trop vite, ne pas mélanger ce qui est de l'ordre du thérapeutique et ce qui est de l'ordre du spirituel. Car si tout est lié, c'est aussi des niveaux à bien différencier.*

*Moi, je cherche vraiment à travailler avec l'Être, plutôt qu'avec la personne, mais là aussi il s'agit d'être prudent, parce qu'il y a des gens qui viennent « simplement » parce qu'ils ont des problèmes au niveau de leur « personne » : des problèmes de sexualité, de relations au travail, etc. C'est là où il faut savoir sentir la dimension des gens et ne pas aller trop vite, ne pas projeter notre réalité à nous. Il s'agit aussi d'être conscient de la dimension transférentielle et contre-transférentielle de la relation. Qu'est-ce qui se joue pour nous : je vais le sortir d'affaire, etc. ?*

*C'est aussi pour ça que j'aime beaucoup la RH et ce principe du guérisseur intérieur, ça c'est génial.*

### **En résumé :**

La voie des psychotropes, en raison de sa dimension spectaculaire, est sans doute celle qui a le plus contribué à l'attrait et à la méfiance envers le transpersonnel. Ce que nous retiendrons dans le cadre de cet ouvrage, ce sont ses apports

dans l'étude de la phénoménologie des différents états de conscience et les perspectives qu'elle ouvre dans l'accompagnement des troubles ou traumatismes associés – notamment dans l'assouplissement des mécanismes défensifs –, à condition d'être supervisée par des praticiens expérimentés, formés, et de se dérouler dans un cadre sécurisé. En effet, les psychotropes – au même titre qu'un autre outil ou qu'une autre méthode – ne sauraient régler miraculeusement les problématiques des personnes en démarche de psychothérapie ; toute prise s'inscrit dans une séquence pensée et inclut nécessairement un temps de métabolisation, physique et psychique, avec l'aide d'un professionnel.

### Points clefs :

- Un champ de recherche sur les effets des psychotropes et leurs implications dans les dispositifs thérapeutiques existe depuis plusieurs décennies.
- Ce champ de recherche a été interdit au début des années 1970
- La reprise progressive de ce champ de recherche s'est faite à partir du milieu des années 1990.
- Il existe des expérimentations confidentielles sur le terrain de ces outils comme support thérapeutique.

### Pour approfondir :

- Fortier, M. et Millière, R. (2017). « Psychedelics and Consciousness: an Interview with Robin Carhart-Harris by Martin Fortier and Raphaël Millière ». En accès libre sur internet.

## 2. LA VOIE DU SOUFFLE

Johann Henry

L'interdiction subite de l'utilisation de psychotropes tels que le LSD dans les années 1970, y compris à des fins de recherche, stoppa net les expérimentations menées par de nombreux chercheurs, dont celles de Grof. Celui-ci travaillait alors sur le potentiel thérapeutique des états modifiés de conscience induits par le LSD sur des populations de toxicomanes ainsi que sur des personnes en fin de vie. Ses premiers résultats semblaient si remarquables et prometteurs<sup>1</sup> que Grof ne put se résoudre à renoncer à ses recherches. Il mit ainsi en place avec son épouse Christina la technique de la respiration holotropique<sup>2</sup>. Largement inspirée de techniques traditionnelles telles que le pranayama (yoga de la respiration) et d'autres pratiques dites « chamaniques », la respiration holotropique est depuis lors l'une des techniques reines de la psychologie transpersonnelle.

Cette technique repose sur trois axes :

- l'hyperventilation, qui peut se faire par le nez ou par la bouche ;
- l'utilisation de musiques spécifiques, qui soutiennent l'expérience et sont généralement organisées selon quatre phases :
  - une première phase très rythmique et dynamique, souvent de type tribal, qui dynamise le corps et le psychisme ;
  - une deuxième phase dite « d'ouverture et d'expansion » : souvent des musiques de film épiques, de la musique classique évoquant la puissance et la conquête ;

---

1. Lire notamment de Grof, S. (1994). *LSD Psychotherapy* et (2009). *L'Ultime Voyage : la conscience et le mystère de la mort*.

2. En anglais : « *Holotropic Breathwork*<sup>TM</sup> ». « Holotropique » est un néologisme formé de deux mots grecs, « *holos* » signifiant « le tout » ou « entier », et « *trepein* » signifiant « aller vers ».

- une troisième phase portant vers l'intériorité, avec des musiques plus douces, souvent avec des chants ;
- et une quatrième et dernière phase dite « d'intégration », avec des musiques voire de simples sons très doux et subtils ;
- enfin, un travail psychocorporel, qui consiste en l'intervention par le toucher de thérapeutes et/ou d'assistants. Ce toucher peut être contenant, il peut viser la libération de tensions, il peut apaiser et rassurer, etc.

Si la respiration holotropique peut se pratiquer en séance individuelle, elle est plus largement proposée au sein de groupes, ce qui permet à chaque participant de bénéficier de l'expérience et de la dynamique du groupe, comme un ensemble ou à travers chacun de ses membres. Dans ce cas, la respiration se passe en duo, avec un « accompagnant » qui se consacre au « respirant » durant toute son expérience. Les rôles sont ensuite inversés. Après la respiration, l'expérience se poursuit par un temps d'intégration qui se fait, selon la méthode de Grof, par le dessin sur la base d'un mandala (un simple cercle dessiné sur une page blanche) afin, notamment, de ne pas trop vite intellectualiser ni revenir à une pensée verbale qui mettrait l'expérience à distance, puis par des temps de partage, de travail psychocorporel et de pratiques relationnelles diverses.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'hyperventilation activée par la respiration holotropique ne fait pas monter le taux d'oxygène, qui est déjà naturellement à un taux quasi saturé dans le sang, mais provoque une baisse du CO<sub>2</sub>, phénomène appelé « hypocapnie<sup>1</sup> ». Cela crée dans le cerveau une situation biochimique en alcalose, avec pour conséquence une vasoconstriction généralisée empêchant notamment la conscience d'élaborer des stratégies

---

1. Voir Baudin, P. (2012). *La Respiration holotropique*. Patrick Baudin est docteur en Médecine.

de fuite et de lutte, et inhibant l'activité motrice. Les zones corticales étant particulièrement touchées, cela réduit fortement les capacités mentales (analyse, rationalisation, défenses...). Ainsi, en inhibant les stratégies d'évitement habituelles de la conscience, la respiration holotropique permet au « respirant » de se confronter à ce qu'il cherche à éviter la plupart du temps : des peurs archaïques intenses, un traumatisme enfoui, ou l'exploration de perceptions et sensations nouvelles susceptibles de bousculer sa lecture de la réalité.

Les personnes qui expérimentent la respiration holotropique font en général état d'un sentiment de « double conscience », phénomène de dissociation classique dans les états de transe : une partie de la personne est parfaitement consciente de l'endroit où elle se trouve, des personnes qui sont présentes et de ce qui se déroule autour d'elle, et l'autre partie vit et/ou perçoit des choses totalement inhabituelles. Les expériences vécues par les respirants sont susceptibles d'être extrêmement variées. Grof les a regroupées sous quatre catégories<sup>1</sup> :

- *corporelle* : perception accrue d'une partie ou de l'ensemble du corps, tensions, douleurs, picotements, énergie sexuelle accrue... ;
- *biographique* : rappel ou reviviscence de souvenirs, agréables ou non, parfois de nature traumatique ; cela peut être simplement sous forme d'images, et/ou être revécu corporellement ;
- *périnatale* : vécus autour de la gestation, du processus de la naissance et des premiers moments de vie ;
- *transpersonnelle* : peut être de toutes les natures possibles (transcendance du sens habituel du temps et de l'espace, de l'identité, des perceptions, épisodes non biographiques...).

---

1. La nomenclature de Grof est présentée de façon plus détaillée au chapitre VIII de la présente partie.

## Vignette clinique : le témoignage de Marc

« [...] Après une période d'immobilité et de calme, je me couche à plat ventre, le visage tourné vers le sol ; j'ai la sensation de voir au travers, et ce que je vois, c'est la quantité de morts qui y ont été enterrés ; est-ce qu'ils attendent ? Ils semblent coincés, enfermés. Est-ce que ce sont mes vies antérieures ? Ou bien des parties de moi enfouies, oubliées ?

Je les aspire puissamment par la bouche, puis les recrache en me tournant vers le Ciel ; je me sens comme traversé par un double mouvement ascendant et descendant.

Un peu plus tard, je retrouve tout un tas de périodes de ma vie d'enfant, d'adolescent et de jeune adulte ; j'ai beaucoup de tendresse et d'amour pour cet enfant que je suis, que j'ai été, et qui a si peu reçu d'attention ; je le trouve beau, drôle, plein de vie, sensible, vulnérable ; je l'aime ! Je le rassemble en moi, dans mon corps, puis je redécouvre mon corps d'homme actuel ; je suis surpris de ma barbe, de ma mâchoire, de mes épaules que je tâte, des poils sur mon torse ; je me dis : "Que c'est bon d'être un homme !" »

Cette respiration fut très bienfaisante pour Marc, issu d'une lignée d'hommes qui se sont montrés violents et incestueux sur plusieurs générations.

Grof estime que lors des EMC induits par la respiration holotropique, la conscience se laisse guider par une sorte de « radar intérieur » qui sait précisément quelle expérience elle a besoin de (re)vivre<sup>1</sup>. Selon lui, l'accès à cette intelligence intérieure, directement liée à l'intelligence du corps, offrirait de nombreux bénéfices, parmi lesquels :

- la catharsis et la libération de nombreuses tensions corporelles et émotionnelles (colères, chagrins, peurs...) ;

---

1. Grof, S. (2015). *Pour une psychologie du futur*. Dervy

- la possibilité de retraverser certains événements traumatiques à partir de sa conscience actuelle et donc avec de nouvelles ressources ;
- la redynamisation physique et psychique ;
- l'accès ou la redécouverte de ressources internes ;
- des expériences de type mystique (dimension sacrée de la vie et de l'être, expérience du divin...) et transpersonnelles (expérimenter le fait que la conscience n'est pas enfermée dans l'ici et maintenant de sa vie personnelle, mais qu'elle peut s'ouvrir à d'autres espaces, d'autres temporalités, d'autres réalités) ;
- ré-enchantement du monde, notamment naturel, comme étant nouvellement perçu, au-delà des formes et apparences, et comme étant fondamentalement vivant, interconnecté, et source de mystère.

Une version de la respiration holotropique en eau chaude, appelée « Aqanima », a été créée par Bernadette Blin et Francis Léry<sup>1</sup>. Les propriétés de l'eau, la symbolique attribuée (rapport aux émotions, fluidité, conductivité, rappel du liquide amniotique), et le fait que l'expérience se vive généralement nu et à trois (deux accompagnants pour un respirant) donnent une dimension encore plus intense à l'expérience de respiration holotropique et permettent bien souvent de remonter à des zones parmi les plus profondes et les plus archaïques de la psyché<sup>2</sup>.

Fait étonnant, le rebirth a été inventé par Leonard Orr<sup>3</sup> à peu près au même moment que la respiration holotropique. Également basé sur l'hyperventilation, il se différencie de la respiration holotropique principalement par un processus

---

1. Blin, B. et Chavas, B. (2011). *Manuel pratique de psychothérapie transpersonnelle*.

2. Ce qui correspond à l'inconscient inférieur chez Assagioli, aux couches de la conscience liées aux phases prépersonnelles chez Wilber.

3. Orr, L. et Halbig, K. (1994). *Rebirth, l'art de la respiration consciente*.

plus spécifiquement orienté vers la naissance et les premiers temps de vie. Il est également plus fréquemment pratiqué en séance individuelle, et sur un temps plus court.

Une multitude d'autres techniques de respiration peuvent être utilisées par les thérapeutes transpersonnels :

- la respiration consciente, qui consiste simplement à porter son attention sur sa respiration ;
- la respiration circulaire, qui reste à un rythme et à une amplitude naturels mais qui retirent les temps de pause entre l'inspiration et l'expiration, ainsi qu'entre l'expiration et l'inspiration ;
- la respiration centrée sur une zone particulière du corps (une zone douloureuse, tendue, ou au contraire une zone insensible, anesthésiée...), qui divise l'attention sur la respiration d'une part et sur l'intéroception de la zone concernée d'autre part ;
- etc.

Quelle que soit la technique utilisée, la respiration se révèle être un excellent outil pour redynamiser le processus de métabolisation du psychisme, aider les personnes à être davantage au contact de leurs émotions, les vivre, les exprimer, pour revenir au corps et à la conscience corporelle, etc.

### **En résumé :**

L'utilisation de la respiration comme outil thérapeutique et/ou d'exploration de la conscience n'est pas une découverte de la psychothérapie transpersonnelle et trouve son origine dans de nombreuses traditions parfois très lointaines. Toutefois, que ce soit avec la respiration holotropique ou d'autres types de pratique, elle a trouvé dans les pratiques transpersonnelles une place de choix, facilement accessible et le plus souvent très efficace pour induire des états de transe.

### Points clefs :

- Les politiques de restriction et de pénalisation visant la médecine psychédélique sont à l'origine de la technique phare du transpersonnel, théorisée et transmise par Stanislav Grof : la respiration holotropique.
- Visant à transcender l'état de conscience de veille et à activer le potentiel d'autorégulation du psychisme, elle coordonne trois éléments :
  - l'hyperventilation respiratoire ;
  - la saturation sensorielle par le canal auditif suivant un programme musical spécifique ;
  - le toucher thérapeutique à des fins abréactives ou contenantes.
- Les séances peuvent être individuelles ou groupales, auquel cas chaque « respirant » se voit attribuer un binôme pour l'assister.
- Si l'on note des similitudes avec une autre technique contemporaine, le rebirth, elles se différencient par leur degré de directivité du travail : là où la respiration holotropique laisse le psychisme cibler les matériaux à travailler (biographiques, périnataux, transpersonnels...), le rebirth oriente le travail sur le processus de la naissance.

### Pour approfondir :

- Grof, S. et Grof, C. (2014). *Théorie et pratique de la respiration holotropique*.

## 3. LA VOIE DU CORPS

Johann Henry

Si le corps a une place de choix dans les pratiques et les psychothérapies transpersonnelles, c'est à la psychologie humaniste que revient le mérite d'en avoir souligné toute l'importance. Ainsi, avec Fritz Perls et la Gestalt-thérapie<sup>1</sup>,

---

1. Perls, F. (1973). *Manuel de Gestalt-thérapie. La Gestalt : un nouveau regard sur l'homme*.

le corps est au centre<sup>1</sup>. La conscience n'ayant pas d'existence en dehors de l'« ici et maintenant », c'est en grande partie grâce au corps, qui ne sait justement pas être autrement que dans l'« ici et maintenant », et à ses ressentis, que le travail thérapeutique peut se déployer. Comme l'exprime le titre du livre de la psychanalyste américaine Alice Miller, « notre corps ne ment jamais<sup>2</sup> » ; ce serait dans le corps que l'on pourrait trouver la vérité à la fois de notre souffrance et de sa résolution. Les travaux de Wilhelm Reich<sup>3</sup> sur l'importance de la sexualité ainsi que ceux d'Alexander Lowen<sup>4</sup>, fondateur de la bioénergie, et d'Arthur Janov, avec les thérapies primales, affirment ainsi qu'il existerait un lien intime entre le corps et la psyché, et qu'en agissant au niveau du corps, nous pourrions obtenir un impact libérateur et guérisseur extrêmement puissant sur le psychisme.

Héritière de la psychologie humaniste, la psychologie transpersonnelle a prolongé cette attention toute particulière donnée au corps en psychothérapie :

- en l'utilisant comme porte d'entrée pour induire des trances, ou changements d'état de conscience (respiration holotropique, voyages au tambour, girations et autres balancements...)
- en s'en remettant à son fonctionnement propre pour métaboliser et apaiser les tensions qui le traversent (ce que l'on retrouve aussi dans la respiration holotropique, ainsi que dans les pratiques de John Welwood, inspirées par le *focusing* de Eugene Gendling) ;
- en le reconnaissant comme une dimension fondamentale de l'être qu'il est nécessaire de prendre en compte et d'intégrer dans toute pratique intérieure qui se prétendrait holistique ou intégrale (pratiques de vie intégrale chez Wilber et pratiques participatives chez Ferrer).

---

1. Kepner, J. (1993). *Le Corps retrouvé en psychothérapie*.

2. Miller, A. (2004) *Notre Corps ne ment jamais*.

3. Reich, W. (1986). *La Fonction de l'orgasme*.

4. Lowen, A. (2015). *L'Analyse bioénergétique : une thérapie psychocorporelle*.

## Le corps : porte d'entrée vers la transe

De multiples pratiques utilisent le corps pour induire des états modifiés de conscience, auxquelles le psychothérapeute fait appel, ponctuellement ou plus systématiquement, dans le cadre de son accompagnement.

- Le voyage au tambour s'inspire directement de traditions dites « chamaniques<sup>1</sup> ». Le patient est généralement allongé, les yeux fermés, le praticien frappe un tambour à un rythme rapide et régulier. Le voyage imaginaire peut être guidé par une visualisation menée par le thérapeute, ou rester à la libre inspiration du patient. Cette technique induit une transe<sup>2</sup> permettant d'explorer différents espaces psychosomatiques. Certains praticiens formés au néochamanisme donneront une lecture d'inspiration animiste, d'autres resteront dans un paradigme purement psychologique.

### Vignette clinique : le témoignage de Thomas à la suite d'un voyage au tambour effectué dans le cadre d'un séminaire de groupe

*« Je rencontre un Loup immense et majestueux. Il m'invite à écouter avec Lui, la forêt, le monde ; puis à écouter les étoiles. Je n'entends pas grand-chose... Puis Il m'invite à me coucher sur le dos, se met sur moi... et me dévore ! C'est indolore, c'est un acte où je me donne, je m'abandonne... C'est profond, c'est sacré. Il commence par le visage (!), la tête, puis le bras gauche, le droit, le tronc, les jambes...*

*Il ne reste que ma conscience-nue, qu'Il emmène dans une sorte de caverne infernale. Un Forgeron géant y travaille. Il faut que je mette ma conscience-nue dans cette braise infernale. Le Forgeron cogne dessus avec un marteau gigantesque.*

1. Eliade, M. (1968). *Le Chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*.

2. Winkelman, M. (1986). « Trance States: a Theoretical Model and Cross-Cultural Analysis », dans *Ethos*, vol. XIV, n° 2.

*J'ai l'impression que je prends forme assez rapidement, une forme métallique. Un heaume de chevalier ? Un bol tibétain ? La coupe du Graal ?... À chaque fois que je prends forme, le Forgeron me remet dans le Feu... Ne pas prendre forme trop rapidement, me dis-je...*

*Alors je reste dans le Feu, et le Feu me consume, me transforme, me transmute... Je deviens... un Rubis rouge flamboyant... Je pense que je vais servir au bâton de pouvoir d'un grand Magicien... Le Loup me prend dans Sa gueule et me jette dans une rivière perdue au fin fond d'une montagne, où il n'y a personne autour... Bon, pas de bâton de Magicien donc... Il m'y laisse longtemps, mais je sens que je suis comme un cœur qui pulse, relié à une multitude d'autres cœurs qui pulsent aux quatre coins de la Terre.*

*Après une éternité, le Loup vient me chercher, Il me prend dans Sa gueule et dépose ma conscience-rubis dans ma carcasse dévorée, à l'endroit du cœur. Et cette conscience-rubis reconstruit mon corps, nouvellement, puissamment. C'est alors que le Loup me livre son message, ce qui doit désormais être au cœur de toute mon existence... »*

- Les girations, bien connues dans la tradition soufie, sont également utilisées par certains thérapeutes pour induire une transe et un voyage d'exploration.
- Des transes peuvent également être provoquées par des mouvements de balancement ou d'oscillation de la tête réalisés par le thérapeute sur le patient. Le patient est allongé sur le dos, détend autant que possible sa nuque et sa tête, et le thérapeute, situé derrière lui au niveau de celle-ci, active des balancements progressifs de la tête de gauche à droite. Cela peut également être pratiqué assis, avec des mouvements d'oscillations, toujours activés par le thérapeute.
- La danse, libre ou cadrée, est également très souvent utilisée, soit en exploration du corps soit en intégration des EMC précédemment vécues. Une des techniques utilisant la danse comme modalité d'entrée en transe est notamment la transe Terpsichore thérapie, ou TTT.

## Le corps : un thérapeute intérieur

Si, avec la respiration holotropique mise en place par Stanislav et Christina Grof, c'est le souffle qui induit un état modifié de conscience, l'expérience, elle, est avant tout corporelle. Elle met en travail ce que Grof appelle « l'intelligence du corps », à savoir sa capacité naturelle de résilience et ses processus d'autoguérison. Grof estime ainsi que les thérapies mettant en œuvre le corps et ses sensations sont d'une efficacité et d'un intérêt bien plus importants que la plupart des thérapies<sup>1</sup>.

Cette prise de position se retrouve aussi dans l'approche thérapeutique de John Welwood<sup>2</sup>, qui a inspiré et inspire encore de nombreux praticiens transpersonnels, et qui repose pour l'essentiel sur la capacité du corps à métaboliser et transformer les tensions intérieures. Très proche du *focusing* initié par Eugène Gendlin<sup>3</sup>, auquel Welwood a ajouté la posture intérieure d'accueil inconditionnel des sensations corporelles inspirée du bouddhisme tibétain (il a notamment suivi l'enseignement de Chögyam Trungpa), cette approche se déroule en plusieurs étapes :

1. il s'agit tout d'abord d'être désireux d'investiguer (dépassement de l'état de victime) ;
2. puis de reconnaître ce qui se passe à l'intérieur (le plus souvent en s'appuyant sur une attention aux signaux corporels dits « intéroceptifs »)...
3. ... et de *ressentir* alors ce que cela fait de reconnaître (est-ce que cela augmente la présence ? est-ce que cela coupe la réaction ?...) ;
4. il s'agit ensuite d'autoriser ce qui est là à être encore plus présent (donner de l'espace...), sans identification ni rejet ;

---

1. Voir notamment « Pour une psychologie du futur », « Nouvelles perspectives en psychiatrie, psychologie, psychothérapie » de S. Grof

2. Pour une psychologie de l'éveil (2003)

3. Gendlin, E. T. (1998). *Focusing-oriented psychotherapy : a manual of the experiential method*.

5. puis de s'ouvrir à cette expérience encore plus pleinement, sans plus aucune distance... C'est une invitation à y pénétrer complètement, à y demeurer même. Il s'agit d'un acte d'ouverture, sans recherche d'interprétation.

On voit combien ce type d'approche, essentiellement basée sur la capacité naturelle du corps à métaboliser les tensions physico-psychiques, diffère des approches analytiques et verbales.

### **Le corps : une dimension incontournable de l'Être**

Dans le travail de Wilber, le corps a longtemps été négligé, ce qui lui a valu nombre de critiques. Il a toutefois corrigé ce manque au fur et à mesure de ses ouvrages, notamment grâce à son modèle AQAL (*all quadrants, all levels*), qui insiste pour aborder simultanément les quadrants intérieurs (subjectifs) et les quadrants extérieurs (objectifs, et donc corporels). Ainsi, dans son programme *Integral Life Practice*<sup>1</sup> qu'il a co-établi avec Terry Patten, Adam Leonard et Marco Morelli, le « travail » avec le corps constitue l'un des quatre modules essentiels de la pratique : *Body, Mind, Spirit, Shadow* (Corps, Psyché, Esprit, Ombre).

Comme nous l'avons vu dans la première partie, l'approche participative initiée par Jorge Ferrer repose en grande partie sur l'idée que le déploiement du « Mystère » se réalise non seulement dans la conscience, mais dans toutes les dimensions de l'Être, le corps et la sexualité étant l'une d'elles. Si de nombreux courants religieux se sont détournés du corps, voire l'ont diabolisé, pour Ferrer, les travaux de la psychologie transpersonnelle participative mettent en lumière

---

1. Wilber, K., Patten, T., Leonard, A. et Morelli, M. (2008). *Integral Life Practice : a 21st Century Blueprint For Physical Health, Emotional Balance, Mental Clarity, and Spiritual Awakening.*

l'importance de trouver les voies d'une spiritualité *incarnée*<sup>1</sup>. Revenir au corps, c'est ainsi retrouver à la fois notre nature profonde et notre lien à la Nature, à laquelle nous appartenons et participons. Revenir au corps, c'est retrouver notre ancrage et, pour certains<sup>2</sup>, (re)trouver les voies d'un engagement social, d'une implication créative, sous une forme ou une autre, au sein du tissu de relation dans lequel nous nous situons. Enfin, revenir au corps, sans quitter les autres dimensions de l'Être, c'est participer à l'intégration progressive de la matière et de la conscience, qui, selon Ferrer, conduit progressivement à un état appelé « matière consciente<sup>3</sup> ». L'une des pratiques impliquant directement le corps mises en avant dans le courant participatif est l'*Interactive Embodied Meditation* mise en place par Albareda et Romero<sup>4</sup>. C'est une méditation interactive reposant sur le contact physique d'au moins deux personnes. Cette pratique est décrite par Samuel Malkemus, dont l'interview est présentée dans un peu plus loin dans la section « La voie de la méditation ».

### En résumé :

Qu'il soit utilisé comme moyen pour induire la transe, comme guérisseur intérieur, ou comme porte d'entrée vers toutes les dimensions de l'Être, le corps occupe donc une place de choix dans la psychothérapie. Les thérapies

1. Ferrer, J. (2008). « What does It Mean to Live a Fully Embodied Spiritual Life ? », dans *International Journal of Transpersonal Studies*, vol. XXVII, n° 1.

2. Voir entre autre *Participation and the Mystery* de Jorge Ferrer, *Soulcraft* et *Wild Mind* de Bill Plotkin, et *Belonging* de Toko-Pa Turner.

3. Cela n'est pas sans rappeler la phénoménologie des expériences vécues par Mirra Alfassa, dite « Mère », amie de Sri Aurobindo, et dont l'expérience est notamment décrite dans le livre *Le Mental des cellules* de Satprem (1981).

4. Ferrer, J., Albareda, R. V. et Romero, M. T. (2004). « Embodied Participation in the Mystery: Implications For the Individual, Interpersonal Relationships, and Society », dans *ReVision : a Journal of Consciousness and Transformation*, vol. XXVII, n° 1.

transpersonnelles sont à ce titre à contre-courant d'un certain nombre d'approches religieuses, qui ont vu dans le corps comme l'ennemi de l'Esprit, la source du mal et de la corruption de la conscience. En psychothérapie transpersonnelle, au contraire, on estime que la qualité et l'importance finale de toute prise de conscience, de tout *insight* et de toute expérience transcendant la vision habituelle de la vie ne s'évaluent que dans la mesure où elles sont intégrées dans ou par le corps, car c'est dans la mesure où la compréhension des choses est corporelle, et non simplement intellectuelle, qu'elles parviennent à se stabiliser durablement dans notre vie.

### Points clefs :

- Le centrage sur le corps est issu des thérapies humanistes, notamment le courant gestaltiste ; aujourd'hui, on le retrouve au cœur du courant participatif du transpersonnel.
- Dans l'approche transpersonnelle en général, il se décline sous trois aspects :
  - le corps est une porte ouvrant sur la modification de l'état de conscience (trances) ;
  - le corps sait, spontanément ou avec un soutien extérieur, métaboliser les émotions, tensions et expériences qui le traversent ;
  - le corps est la composante matérielle de l'Être.
- Les techniques les plus courantes pour activer sensoriellement la transe par cette voie sont les tambours ou autres instruments de percussions, la danse, les girations ou encore les oscillations/balancements, et autres répétitions rythmiques.

### Pour approfondir :

- Kepner, J. (1993). *Le Corps retrouvé en psychothérapie*.
- Lowen, A (2015). *L'Analyse bioénergétique : une thérapie psychocorporelle*.

## 4. LA VOIE DE L'IMAGINATION

Muriel Rojas Zamudio

La voie de l'imagination est un vaste chantier ouvert par Roberto Assagioli et Carl Jung, développé ensuite par Robert Desoille puis par des praticiens américains se réclamant plus ou moins de Jung (par exemple : Jean Bolen, Hal et Sidra Stone, Carolyn Myss) ou du mythologue Joseph Campbell (par exemple : Carol S. Pearson).

Un point commun des méthodes et des outils abordés ici est d'induire l'entrée en état de conscience modifiée par la voix, à travers une tonalité et une rythmicité spécifiques – telles que les modélisent et les optimisent, par exemple, l'hypnose, la relaxation ou encore la sophrologie, mais aussi certaines cultures dites « chamaniques<sup>1</sup> » ou les ascèses religieuses à travers le chant –, afin de lever dans un premier temps les censures ou les résistances mentales, puis dans un second temps, de mener de manière plus ou moins directive vers la visualisation<sup>2</sup>.

Quand l'orthodoxie freudienne se polarise sur le langage et interroge l'identité de nos « voix intérieures » (par exemple : quand je parle, quand je pense, est-ce mon discours ou celui de mes parents, de la société ?), Jung s'en démarque en s'intéressant très vite à ce que racontent nos images et à ce ou ceux qu'elles représentent. Réalisant l'impact des images sur notre psychisme – et par extension sur nos comportements –, il découvrira par l'expérience le potentiel thérapeutique de leur transformation ou de leur évolution dans le temps, ouvrant la porte à de nombreuses

---

1. Citons à titre d'exemple les *icaros* péruviens, les mantras bouddhistes ou les psalmodies monothéistes qui ouvrent le chemin vers des visions. Cette articulation de l'invocatoire (vocal-auditif) et du scopique (visuel) est un champ d'investigation qui reste à arpenter, tout comme la différence entre parler « sacré » (prévalence du son) et « profane » (prévalence du sens).

2. Modèle structurel binaire dominant, composé d'un temps préparatoire de purge (ici, levée de résistances) puis de visions (ici, la production spontanée d'images).

méthodes plus ou moins dirigistes. En prenant pour repère cet auteur à l'incontestable influence, nous discernerons ici deux orientations majeures, et non exclusives, de la voie de l'imagination.

- **l'exploration de l'inconscient personnel**

Dans cette optique, le travail consiste en l'identification puis la transmutation de contenus psychiques biographiques, cette dernière étant provoquée ou non, selon que l'accompagnement s'inscrive dans une démarche de thérapie brève ou longue<sup>1</sup>. Il peut s'agir de souvenirs, dont la représentation sera souvent plus fantasmatique que réaliste car illustrant l'interprétation subjective des perceptions ou de personnages incarnant nos tendances psychiques (dits généralement « sous-personnalités<sup>2</sup> »).

- **l'exploration de l'inconscient collectif**

Cette option porte l'attention du thérapeute sur les contenus psychiques non biographiques, communs à tout ou partie de l'humanité<sup>3</sup> (inconscient familial, ethnique, de l'espèce...). Comme dans l'inconscient personnel, nous distinguons l'équivalent de souvenirs, à travers l'accès à des événements passés ou futurs (phénomènes de rétro-cognition ou précognition), ainsi que des personnages ou des situations incarnant ce que Jung définit comme des « instincts psychiques » (la Mère, le Père, la Mort-Renaissance, le Mariage sacré...) ; il s'agit des fameux archétypes,

---

1. Permettons-nous ici un petit aparté : la différence majeure entre thérapies brèves et longues ne réside pas tant dans le choix des outils ou leur efficacité supposée que dans le rapport au temps psychique ; dans le premier cas, le thérapeute impose un rythme d'assimilation auquel le psychisme du patient doit s'adapter, dans le second il se synchronise avec le psychisme du patient, lequel va décider de la vitesse d'assimilation.

2. À ce titre, comparer le fonctionnement des sous-personnalités à celui des troubles dissociatifs de l'identité pourrait constituer un sujet de recherche passionnant.

3. Voire du vivant conscient ?

qu'il convient de ne pas confondre avec les images archétypales, lesquelles sont les variations de forme des archétypes. Afin d'éclairer cette nuance, prenons un exemple simple : le Héros est un archétype, des héros comme Ulysse et Luke Skywalker sont des images archétypales, c'est-à-dire des versions de cette figure inscrites dans un temps et un espace culturels donnés.

Tant Assagioli que Jung sont représentatifs d'une génération qui s'est tournée vers l'Orient et les cultures chamaniques/animistes pour y (re)découvrir les richesses de l'invisible, en particulier en nous<sup>1</sup>. C'est en toute logique que leurs méthodes respectives, la psychosynthèse et l'imagination active, invitent le sujet à s'en remettre à sa sagesse intérieure. La génération suivante – marquée par la pensée plus pragmatique des Américains d'origine anglo-saxonne – va extravertir ces procédés, vulgarisant ce que certains analystes jungiens nomment dans les années 1970 « dialogue intérieur » : le couple Stone, par exemple, fait intervenir plus activement le thérapeute et introduit des exercices qui s'apparentent au jeu de l'acteur, Carolyn Myss ou Carol Pearson vont placer au cœur de l'accompagnement les archétypes comme des compétences à acquérir ou à transmuter, à travers un parcours-type (Pearson) ou une grille typologique standard (Myss). Le succès des techniques dites de « constellations » et des médiations artistiques, que nous aborderons plus loin, enrichit désormais la voie de l'imagination à travers des protocoles d'accompagnement qui équilibrent introspection d'essence analytique et mise en action de type cognitivo-comportementale. Ce panorama, bien que succinct, suffit à remarquer que si la voie de l'imagination, dans une déclinaison transpersonnelle, s'origine dans l'exploration de l'inconscient tel que les Européens

---

1. Rappelons que chez Jung l'introversioin vise idéalement à régénérer le psychisme, tandis que chez Assagioli, elle permet d'accéder au Sublime.

le concevaient dans la première moitié du xx<sup>e</sup> siècle, elle semble s'orienter par la suite vers le développement personnel voire, parfois, vers les spiritualités néochamanistes<sup>1</sup> ou néopaganistes, sous l'influence de la psychologie humaniste et de la contre-culture américaines<sup>2</sup>. Si cette réorientation a sans doute pénalisé la psychologie transpersonnelle en donnant de ses praticiens, à tort ou à raison, une image d'excentriques ou de marginaux, elle indique en revanche une créativité certaine.

Selon que dominant, dans le cadre interne du thérapeute transpersonnel, des références nommées comme « psychologiques » ou « spirituelles », l'expérience de modification de conscience induite par la voie de l'imagination sera interprétée différemment et aboutira à deux types de travail spécifiques :

- si c'est le « psychologique » qui domine : le thérapeute supposera qu'il s'agit d'une mise en images de nos perceptions de différents champs psychiques (inconscients inférieur, moyen, supérieur, personnel, collectif...). Une fois décodée, l'information, dont les images sont chargées, peut éclairer le vécu intra- ou intersubjectif, l'histoire personnelle ou encore les questionnements existentiels du sujet. S'il est de fibre analytique, le thérapeute émettra l'hypothèse que les séquences imaginées sont les séquences d'un dialogue alchimique du Moi avec l'Être (ou Âme, Soi), visant à construire son éthique et/ou à harmoniser ses tendances psychiques. S'il est de fibre psychologique, il va chercher à identifier puis à corriger les distorsions cognitives, et/ou à développer les ressources que les images mettent en scène ou révèlent. Au-delà des singularités du praticien, la tendance globale sera à la psychosynthèse, c'est-à-dire

---

1. Voir Harner, H. (2012). *La Voie du chamane* (en français, chez Mama Éditions).

2. Nous renvoyons ici à nouveau notre lecteur à l'ouvrage de Pelletier, P. (1997). *Les Thérapies transpersonnelles*.

une forme d'écologie ou d'homéostasie individuelle, l'accord avec soi-même étant postulé comme favorisant l'inscription dans le champ social<sup>1</sup> ;

- si c'est la référence « spirituelle » qui domine : le thérapeute postulera une interaction par la voie psychique du sujet avec des « entités » ou des « esprits », dont les images seraient le langage ou la manifestation depuis un plan non physique du réel (réalité dite « non ordinaire »). Notons ici que cette référence devrait être qualifiée, comme nous l'avons vu précédemment, de tendance « spirite », et non de « spirituelle ». En effet, dans cette lecture de l'expérience, le sujet est considéré comme un médium, c'est-à-dire qu'il capterait, volontairement ou spontanément, une information extérieure à lui ; il deviendrait dans le meilleur des cas le messenger de forces bienveillantes, dans le pire des cas le jouet de forces malveillantes<sup>2</sup>, la thérapie se doublant alors d'une initiation spirituelle. La question qui se posera ici est celle du statut du thérapeute : s'inscrit-il dans le champ du soin psychique ou animiste ? Est-il un « psy » ou un « chaman »/« homme-médecine » ? Le premier, est-il une variante culturelle du second<sup>3</sup> ?

### **Vignette clinique : l'intégration des sous-personnalités de Suzanne**

*Suzanne a été élevée par des parents dépressifs, et son enfance marquée par les tentatives de suicide de son père à la suite d'une*

---

1. Nous entendons par là qu'un sujet assumant d'être différencié, même si ses convictions le marginalisent, ne souffrira pas de se sentir décalé par rapport aux autres puisqu'il ne cherchera plus à être comblé par l'illusion d'être fusionné avec eux.

2. Un nouveau champ d'investigation apparaît avec cet exemple, celui d'une lecture psychologique et/ou analytique transpersonnelle des phénomènes d'envoûtements, des canalisations médiumniques, etc.

3. Sur cette question, nous renvoyons nos lecteurs à l'ouvrage de Nathan, T. et Stengers, I. (1995). *Médecins et sorciers*.

*succession de décès dans le cercle familial. Elle s'est très tôt tournée vers l'imaginaire et l'expression artistique, mais peine à verbaliser, ce qui la conduit à fuir tout engagement émotionnel trop fort ; dans les moments de déprime, elle est assaillie de « flashes » qui l'incitent à se faire du mal. En imagination active, elle va retrouver la petite fille puis l'adolescente qu'elle a été (facteurs biographiques), mais aussi des facettes de sa personnalité, chacune en charge d'une émotion ou d'un complexe différents (sous-personnalités), ainsi que des alliés, animaux ou humains, qui viennent lui enseigner des choses ou la « nettoyer » (plans archétypaux). Les informations récoltées en rêve font l'objet d'un travail narratif (réécriture de son histoire personnelle, monologue de sous-personnalités...) et d'art plastique (autopor-trait patchwork). Sur la durée, Suzanne apprend à identifier ce qui se manifeste en elle ou ce qui souhaite lui parler ; ce qui lui permet de mieux contrôler ses pulsions autodestructrices.*

Dans *Dialectique du moi et de l'inconscient*, mais aussi dans *Ma vie*<sup>1</sup>, Jung met en garde son lecteur contre deux écueils potentiels de l'exploration de l'imaginaire : la possession archétypique et le désinvestissement de la vie ordinaire. Nous émettrons l'hypothèse ici qu'elles sont dues à une telle subjugation des images/perceptions, que le sujet finit par s'y identifier. Dans le cas de la possession archétypique, le processus est littéral : le Moi du sujet voit dans l'archétype un idéal qu'il va s'efforcer d'incarner jusqu'à y perdre son identité. Dans le cas du désinvestissement de la vie ordinaire, les plans de réalités intra- ou extrapsychiques que l'on a découverts sont si merveilleux, si épanouissants, qu'on ne parvient plus à s'intéresser à la vie quotidienne, jugée fade, absurde ou trop douloureuse en comparaison. Cet écueil nous renvoie aux registres lacaniens que sont le Réel, le Symbolique et l'Imaginaire : si le premier est indicible, les deux autres nous permettent de le dire partiellement, chacun à leur manière, le Symbolique par le contraste (par exemple : le jour, ce n'est pas la nuit) et l'Imaginaire par la

---

1. Parus respectivement en 1964 et 1961.

comparaison (par exemple : le jour, c'est plus lumineux que la nuit). Or comparer, c'est ouvrir la porte aux jugements de valeurs, donc s'exposer potentiellement à la souffrance de « ne pas être assez » ou d'« être trop ». La solution sera donc dans le recours au Symbolique, seul registre nous permettant d'intégrer nos expériences dans l'acceptation de nos limites cognitives.

### En résumé :

Développée à partir des recherches et des expérimentations de praticiens intéressés par l'exploration de la vie intérieure dans ses multiples aspects (par exemple, Jung et Assagioli), la voie de l'imagination proposée par la psychothérapie transpersonnelle pourrait nous apparaître aujourd'hui comme modélisée :

- chronologiquement, sur la base analogique du parcours symbolique que traverse tout héros, comme le décrivent certaines mythologies<sup>1</sup> et approches traditionnelles. De ce point de vue, l'épure de l'histoire personnelle ouvrant à des plans plus élevés et/ou transpersonnels est une variante du schéma mythique « descente aux enfers puis retour vers la lumière<sup>2</sup> » ;
- spatialement, les polarités rencontrées étant des instances psychiques dont les cartographies précédemment citées permettent la localisation ;
- selon une double filiation « psy-spi », avec ses limites mais aussi une richesse de matériaux permettant d'actualiser l'agencement des techniques et des intentions dans notre contexte culturel contemporain. À noter que certaines approches TCC, même si elles ignorent ou rejettent les racines de ces méthodes, tendent à les utiliser jusque dans les cas les plus lourds (par exemple, le traitement des

---

1. Voir à ce sujet les travaux de Joseph Campbell ; à noter que l'universalisme de son modèle est largement contesté, voir par exemple Le Quellec, J.-L. (2013), *Jung et les archétypes, un mythe contemporain*.

2. Dans la perspective proposée par Assagioli, Campbell et Grof.

troubles dissociatifs de l'identité par l'équipe de Onno van der Hart<sup>1</sup>) ;

- sur un mode interdisciplinaire, les voies artistiques, par exemple, matérialisant la mise en images ou en sons des perceptions, générant des narrations ou des symboles, signifiants intégrables sur la durée.

Nous remarquons enfin que la dimension transpersonnelle ne s'inscrit pas dans le choix des outils, mais dans les conditions du travail (cadre de l'expansion de conscience) et dans la lecture de l'expérience imaginative.

### Points clefs :

- La voie de l'imagination s'appuie sur le couplage induction vocale/imagerie mentale évolutive à des fins exploratoires :
  - de l'inconscient personnel (narrations intérieures) ;
  - de l'inconscient collectif (monde archétypal).
- Modélisée sur le mode chronologique (parcours symbolique) ou spatial (expressions topiques), elle est souvent prolongée par des médiations artistiques.
- Selon le praticien, elle est plus ou moins l'objet d'interprétations psychologiques ou ontologiques/spirituelles ; c'est là que se situe la nature transpersonnelle de l'accompagnement.

### Pour approfondir :

- Assagioli, R. (1973). *La Psychosynthèse*.
- Franz, M.-L. von (1979). *Alchimie et imagination active*.

1. Hart, O. van der. *Le Soi hanté et Traiter la dissociation post-traumatique*, parus chez De Boeck (La Haye).

## 5. VOIES ARTISTIQUES : ARTS PLASTIQUES ET SCÉNIQUES

Muriel Rojas Zamudio

Il n'existe pas à notre connaissance de littérature spécifiquement transpersonnelle traitant de l'articulation entre art et thérapie<sup>1</sup>. C'est donc sur la base d'observations de terrain (clinique personnelle, covision ou supervision...), croisées avec le discours issu d'autres courants (art-thérapie éclairée par la psychanalyse...) ou disciplines (les arts plastiques, scéniques...) que nous ébauchons ici – avec la conscience de ce que notre discours a de spéculatif – un panorama des différentes démarches pouvant animer cette conjonction disciplinaire. Ainsi, il nous semble que d'une manière générale, les médiums artistiques peuvent devenir, dans le cadre d'un accompagnement thérapeutique, le support des dynamiques suivantes :

- la catharsis

La catharsis est un terme que l'on trouve aux origines du théâtre grec antique, plus particulièrement dans la tragédie. Sa visée est alors morale<sup>2</sup> puisqu'il s'agit de représenter les conséquences des passions humaines ; parce qu'elles seraient motivées par un orgueil démesuré<sup>3</sup>, les actions mises en scène engendreraient le courroux des dieux et de redoutables sanctions. Repris par la psychanalyse ou des approches telles que la Gestalt, le concept de *catharsis* deviendra au fil du temps une libération émotionnelle d'éléments refoulés. Lorsqu'elle passe par une expression artistique (arts plastiques, corporels, musicaux, etc.), le but n'est plus d'exprimer une idée morale ou un désir, mais de soulager la tension qui en découle. Dans son approche

---

1. Hors témoignages de pratiques personnelles mêlant arts et cheminement spirituel, dont la méthode est parfois transmise à travers des ateliers ou des écoles (Brigitte Seneca, Mustapha Rayth...).

2. Lire Aristote, qui développe ce sujet dans la *Poétique* et dans la *Politique*.

3. Appelé « *hubris* » chez les Grecs.

nommée « psychomagie », Alejandro Jodorowsky<sup>1</sup> pousse ce concept à l'extrême tout en prenant le contre-pied de Freud et d'Aristote, lesquels aspirent à voir la nature domestiquée par la culture<sup>2</sup> : il postule que réaliser la pulsion symboliquement permettrait justement de la désinvestir.

Cette notion de *purge des passions* par l'expression artistique semble peu présente dans le mouvement transpersonnel en tant que tel. Des praticiens peuvent toutefois recourir à une forme d'abréaction – individuellement ou par des méthodes pluridisciplinaires comme celle du centre Tamalpa de Daria Halprin<sup>3</sup> –, mais il n'existe pas à notre connaissance de protocoles ou de modélisations s'appuyant explicitement sur la catharsis<sup>4</sup>.

#### • la médiation

La médiation est la réalité que recouvrent la plupart des pratiques actuelles dites « d'art-thérapie », tant celles d'inspiration jungienne que cognitivo-comportementales. Elle utilise les productions artistiques (peintures, textes, modelage, chorégraphies, etc.) comme des matériaux, participant plus ou moins activement à un processus de transmutation du contenu psychique identifié lors de l'interprétation des symboles/formes représentés ; dans l'approche jungienne on cherche à décrypter le langage non verbal de l'inconscient, dans l'approche cognitivo-comportementale à corriger des distorsions cognitives.

La médiation plastique, par les possibilités matérielles de transformations des images qu'elle offre, trouve une place

---

1. Jodorowsky, A. (2009). *Manuel de psychomagie*.

2. Nous recommandons au lecteur intéressé par ce sujet la lecture de *La Naissance de la tragédie*, de Nietzsche, dont le propos est l'opposition entre l'art d'Apollon et celui de Dionysos.

3. <http://www.tamalpafrance.org/>

4. Des tentatives expérimentales explorées par différents psychothérapeutes correspondent toutefois à un modèle cathartique, voir par exemple les travaux de Jure Biechonski, qu'il présente régulièrement dans les séminaires transpersonnels.

de choix dans les pratiques se réclamant de Jung, comme en témoigne par exemple le concept de *scapegoat*<sup>1</sup> développé par Joy Schaverien. Dans ce type de posture, il s'agit de donner une forme extérieure aux contenus intérieurs (matérialisation de l'objet interne bon ou mauvais), laquelle peut être retravaillée de manière volontaire (on cherche une solution, on corrige) ou être observée/soutenue dans son déploiement naturel jusqu'à transformation résolutive ; sur le plan transférentiel l'objet est d'abord fortement investi, de manière hyperpolarisée ou ambivalente (comme bouc émissaire ou talisman), puis désinvesti progressivement et remplacé par un autre. Nous retrouvons dans cette instrumentalisation de la production l'influence de l'objet et de l'espace transitionnels de Winnicott et des correspondances avec le cycle de contact de la Gestalt<sup>2</sup> ou encore la notion d'*objet de pouvoir*<sup>3</sup> popularisée par le nagualisme<sup>3</sup> des romans de Castaneda.

Les arts corporels ou scéniques ont donné lieu à des techniques de médiations proches du jeu de l'acteur (par exemple, le *Voice Dialogue*<sup>4</sup> de Hal et Sidra Stone), ou des explorations du mouvement comme la Biodanza<sup>5</sup> de Rolando Toro, la danse des 5 rythmes<sup>6</sup> de Gabrielle Roth ou, plus récemment, l'expression sensitive<sup>7</sup> de Dominique Hautreux. Ici, le processus s'appuie sur les sensations, même si des images peuvent apparaître pour inspirer ou guider l'expression corporelle. La fluidité et le bien-être sont les indicateurs de l'avancée du travail, c'est-à-dire d'un dénouement ou déploiement du psychique à travers le physique.

L'une des spécificités de la médiation, en particulier dans le contexte d'activités groupales, est d'intégrer dans le

---

1. En français : « bouc émissaire ».

2. Voir Masquelier, C. et Masquelier G. (2012). *Le Grand Livre de la Gestalt*.

3. Croyance en un génie tutélaire personnel incarné sous forme animale.

4. <http://www.voice-dialogue-europe.net/fr/selves.shtml>.

5. <https://biodanza-federation-france.com/>.

6. <http://www.5rythmes.fr/>.

7. <http://www.expressionsensitive.com/>.

travail – et dans son évaluation – les différents plans inter-subjectifs<sup>1</sup>. Les inductions peuvent suivre le même spectre de directivité que dans la voie de l’imaginaire, d’où la facilité avec laquelle elles peuvent se combiner.

Quant à la dimension transpersonnelle, elle réside, comme nous le réaffirmerons plus loin, dans la posture et le fondement philosophique de l’accompagnement (c’est l’Être, et non le Moi, qui est soigné ou stimulé) plus que dans l’outil et la méthodologie.

### • l’émergence du Sujet

Ce pan de la voie des arts est de loin le plus marginal, ses expressions se trouvant dans la pratique de professionnels issus ou familiers du champ psychanalytique<sup>2</sup>. Nous entendons par « émergence du Sujet » la mise en place d’un cadre externe favorisant chez la personne accompagnée une prise de parole « authentique » (et non le discours de l’Autre<sup>3</sup>). L’objectif est de créer un espace dédié au « Sujet de l’inconscient » (Lacan) ou au « témoin silencieux » (Wilber) ou encore au « vrai Self » (Winnicott), c’est-à-dire à ce qui est au-delà/au-dessus/derrière le Moi construit par réaction-adaptation à l’environnement. Techniquement, le recours à des formes éphémères<sup>4</sup> ou aléatoires<sup>5</sup> invite à la spontanéité ou encore à la réappropriation du temps et de l’espace de la séquence

---

1. Thérapeute-groupe, thérapeute-individus, individu-groupe et individu-individu.

2. C’est le cas de l’auteure de la présente section, formée à l’institut Profac, d’orientation freudo-lacanienne.

3. Terme lacanien, en lien avec sa théorie du stade du miroir, qui postule que nos discours témoignent plus d’un conditionnement à une norme extérieure (sociale, culturelle, familiale) posée comme un absolu que d’une authentique subjectivité.

4. En France cette approche est développée par Jean-Pierre Royol et son équipe au sein de l’institut agréé Profac (art-thérapie éclairée par la psychanalyse freudo-lacanienne).

5. Voir par exemple le travail de Laetitia Veyron, psychologue formée à la danse contact, dans CFPT (2018) *Cahier clinique n° 2. L’art, porte ouverte vers la transpersonnalité ?*.

(il est possible de ne rien faire, de ne rien dire). Quelle que soit la philosophie ou la tradition qui sous-tend cette posture, nous notons qu'elle vise toujours une forme d'assouplissement – voire de dépassement ? – de l'identification au Moi.

Si la médiation révèle de fortes affinités avec les approches cognitivo-comportementales, l'émergence du Sujet est donc très prégnante dans les pratiques transpersonnelles issues de la psychanalyse, Winnicott apparaissant cette fois, grâce à une clinique reposant sur la dynamique du jeu spontané<sup>1</sup>, comme une source d'inspiration majeure. L'espace thérapeutique qui se met en place peut être posé comme un lieu d'interrogation existentielle, soit à travers le questionnement de l'identité personnelle (qui est « je » ? À quoi ressemble « je » ?) soit à travers celui de la condition humaine (pourquoi « je » existe-t-il ? Vers quoi « je » tend-il ?). Techniquement, la nature transitionnelle de ce travail – on extraie de soi, on (ré)intègre en soi – va se déployer à travers des formes spontanées : improvisations théâtrales/vocales/dansées, des collages, des gribouillis, des installations éphémères... Elles peuvent, comme les productions médiatisées, être collectées pour former une sorte de journal intime créatif<sup>2</sup>. L'objectif sera en revanche d'un autre ordre : réveiller l'Être pour qu'il puisse investir créativement l'espace-temps hors thérapie.

L'émergence du Sujet est une piste de recherche à développer et qu'il convient d'ores et déjà de distinguer du travail fait généralement avec les mythes, les archétypes ou les contes : ici on ne cherche pas un mythe auquel se raccorder, on (re)visite la fiction biographique pour l'inscrire dans ce qui dépasse ou transcende la personne (par exemple : une

---

1. Winnicott distingue le « *gaming* » (jeu aux règles définies) et le « *playing* » (jeu spontané).

2. *Le Livre rouge* de Jung en est, dans une certaine mesure, un exemple.

filiation d'espèce, d'être vivant, de conscience matérialisée...). L'identité et le vécu deviennent les matériaux d'un travail artistique *et* guérisseur<sup>1</sup>.

### • la louange

La « louange » est le terme que nous proposons pour qualifier les pratiques basées sur l'orientation d'expressions artistiques vers la célébration ou l'invocation du Sublime et/ou du divin<sup>2</sup>, et qui sont généralement des adaptations ou des transpositions de pratiques culturelles (par exemple : psalmodies, danses ou peintures sacrées). Il peut s'agir de la création d'œuvres prises comme symboles, images archétypales voire offrandes. Il ne s'agit plus ici de décharger une tension, ni de révéler puis corriger une problématique ou encore de s'affranchir de nos conditionnements, mais de rendre hommage à la vie, telle qu'elle nous traverse et nous englobe. Les formes les plus fréquentes que prend la louange sont :

- l'expression vocale, à travers la répétition de sons, mots ou phrases reprenant le principe du mantra (par exemple : Om / Om Mani Padme Hum / Yemaya Assesu...);
- l'expression corporelle, à travers des danses investies d'un sens sacré (danser une déesse, un dieu...);
- l'expression picturale, à travers la création d'images dont la finalité peut évoquer l'iconologie (représenter une figure investie comme sacrée) ou, plus communément, s'appuyer sur le symbole jungien (structure quaternaire ou cercle dont le centre est marqué, tous deux symboles du Soi).

---

1. De nombreux artistes, principalement de sexe féminin, ont travaillé sur ces niveaux de réalité. Si l'œuvre de Frida Kahlo est la plus célèbre, nous citerons en complément celles de Cindy Sherman, Louise Bourgeois, Sophie Calle ou encore de l'héroïne du roman *Un monde flamboyant*, de Siri Husvedt.

2. Ce qui renvoie à la question fondamentale de l'articulation du « psychologique » et du « spirituel » dans le transpersonnel, et aux réalités que recouvrent pour chacun les termes de « sublime » et « divin ».

Ces pratiques assument clairement une orientation de l'expression artistique vers le sacré, là où les usages précédemment cités relevaient, dans la posture de l'exécutant, du profane.

Nous remarquons une progression dans ce panorama, des formes d'accompagnements les plus « pulsionnelles » aux plus « sublimées », ce qui évoque les cartographies évoquées jusqu'ici, et comportant des espaces dits « inférieurs » (les profondeurs) et « supérieurs » (les hauteurs)<sup>1</sup>. Si les centres de formations en préconisent généralement des expressions pures, l'observation du terrain dessine une cartographie plus métissée, à travers laquelle se racontent l'histoire et l'imaginaire personnels de chaque thérapeute<sup>2</sup>.

### **Vignette clinique : de la catharsis à la louange, de la médiation à l'émergence de l'Être**

*Voici deux expériences d'ateliers donnés lors de festivals, et dont les déploiements illustrent les quatre démarches que nous venons d'exposer.*

*Un atelier de relecture du conte Rapunzel (Raïponce) est proposé : au son du tambour, les participants sont invités à constituer un chœur qui dansera alternativement la princesse, le prince et la sorcière ; le changement d'archétype est marqué par la saisie d'un objet symbolique (la coiffe de la princesse, l'épée du chevalier, la baguette magique de la sorcière). Si les premières danses vont permettre d'exprimer des émotions fortes, le groupe va progressivement s'organiser pour réécrire l'histoire : la danse devient un rituel de guérison lorsque la sorcière est réhabilitée dans son désir d'amour et de maternité, ce qui permet de célébrer dans la paix le mariage princier.*

*Un atelier de médiation est proposé à partir d'un jeu de cartes : chaque participant choisit une carte, puis est invité à s'identifier à elle : elle représente ce dont il est porteur pour la société, pour le monde. Dans un deuxième temps, il prend un support papier mis à*

---

1. Voir la première partie de cet ouvrage.

2. Au-delà d'un choix technique ou méthodologique déterminé par le profil et la problématique à accompagner.

*sa disposition et dessine/peint dessus ce potentiel. Enfin, chacun est incité à déposer son œuvre de manière à ce que l'ensemble forme un puzzle ou un patchwork, puis à observer cette fresque collective en prenant conscience de ce qu'elle donne à voir : une trame humaine composée de singularités aussi valeureuses les unes que les autres.*

Avant de conclure cette section, il nous semble nécessaire d'aborder les limites des voies artistiques plastiques et scéniques en nous appuyant sur les disciplines artistiques connexes :

- la voie issue du théâtre implique de s'interroger sur la distance mise entre le Moi et ce dans quoi il s'immerge ou ce à quoi il se confronte : faut-il, comme le préconisait Stanislavsky<sup>1</sup> – et à sa suite l'école américaine de Lee Strasberg –, s'identifier à son personnage intérieur ou à sa situation dramatique, ou s'en distancier, comme l'a prôné Brecht ? L'exemple d'acteurs ayant trop investi un rôle<sup>2</sup> illustre bien la porosité entre « jeu » et « je », ce que Jung, comme nous l'avons vu dans la voie de l'imaginaire, qualifiait de « possession archétypique ». Travailler avec le psychisme à partir de jeux de rôles, de masques, de clowns, ou d'autres techniques scéniques implique donc de disposer de cadres externe et interne solides ; outre la maîtrise de ces outils – comment fonctionne la technique, avec quels effets sur autrui ? –, il importe de pouvoir contenir, le cas échéant, ce qui sera touché dans celui que l'on accompagne ;
- la voie des arts plastiques pose la question du statut de l'objet, et du risque d'en faire un fétiche : fixer dans

---

1. Inspirateur de l'acteur studio (Strasberg) et référence du théâtre du XX<sup>e</sup> siècle, notamment à travers son ouvrage *La Formation de l'acteur* (Paris, Payot, 2015).

2. Citons par exemple Heath Ledger pour son rôle du Joker dans *The Dark Knight* (Nolan, 2008), Jim Carrey dans *Man on the Moon* (Forman, 1999) ou, dans un autre registre, les alter ego de David Bowie (par exemple : Ziggy Stardust).

la matière ce que l'on vient d'expérimenter pour en garder une trace ou l'intégrer, c'est aussi potentiellement le cristalliser ou le figer. Privilégier des protocoles s'appuyant sur l'éphémère ou permettant l'évolution des formes afin de valoriser l'intégration de l'objet psychique plutôt que l'attachement à l'objet physique constitue un champ de recherche en art-thérapie auquel le transpersonnel pourrait collaborer ;

- d'une manière générale, tous médias artistiques confondus, la porosité des plans de conscience dans le transpersonnel est une question qu'illustre à merveille l'art médiumnique, c'est-à-dire la posture dans laquelle l'artiste dit être l'exécutant d'une force externe (par exemple, un autre artiste décédé) : à partir du moment où ce serait un autre qui peindrait, jouerait, composerait à travers lui, où le situer ? Quels sens et place donner au phénomène s'il survient dans le cadre d'un suivi individuel ou groupal ? Bien que ce questionnement relève sans doute d'autres sections du présent manuel (par exemple, les expériences extraordinaires), il nous a paru opportun d'en faire également mention ici, afin de souligner combien l'art peut élargir les portes de nos perceptions et de notre conscience.

### **En résumé :**

Le support d'une démarche créatrice, qu'il soit scène, cahier ou toile, crée un espace symbolique et un temps psychique différents de notre réalité dite « ordinaire ». Dans un accompagnement d'orientation transpersonnel, il tend à être posé – quelquefois réduit – comme sacré, numineux, métaphysique voire religieux ; la connotation de ces termes est singulière et se voit colorée par la dominante « psy » ou « spi » du praticien. Ce n'est ni le médium ni la technique (travail de l'acteur, mandala, danse, collages, etc.) qui apportent la dimension

transpersonnelle à la voie plastique ou scénique, mais bien la posture philosophique dans laquelle s'inscrit l'accompagnement (et ceux qui l'animent).

Le statut de la production, matérielle ou immatérielle, détermine la fonction de l'art dans cette voie (catharsis, médiation, créativité, fétiche ou louange). Il est aussi le marqueur du discours qui sous-tend la pratique : la fonction de l'accompagnateur est-elle pensée comme une guidance ? Une transmission ? Du conseil ? De la médecine ?...

Il convient toujours d'éclaircir ce point en amont du travail, afin de laisser à l'accompagné la possibilité de s'engager en toute connaissance de cause :

- quand c'est le « psy » qui domine, la tendance est d'utiliser le médium artistique comme un substitut des mots pour illustrer, fixer, matérialiser des contenus intrapsychiques. Deux raisons peuvent être à l'origine de cet usage bien installé : la réaction à l'emprise historique de la psychanalyse et son « tout est langage », et/ou le fait que même s'ils pratiquent en amateurs, les modélisateurs pensent rarement en artistes (pour eux l'art est un outil, pas un chemin ou un regard porté sur la vie) ;
- quand c'est le « spi » qui domine, la tendance est d'investir la production comme une offrande à un principe transcendant en attribuant à l'art une fonction purement religieuse.

Nous concluons cette section sur une proposition découlant de notre expérience de la médiation et de l'art-thérapie éclairées par la psychanalyse et le transpersonnel : basculer vers une position laissant l'expression artistique transcender le territoire du Moi élargirait les perspectives de la recherche, en particulier le champ d'une art-thérapie éclairée par le transpersonnel. Il ne s'agirait plus alors de nettoyer le subconscient ou de célébrer/explore le supraconscient – voire un absolu, qu'on le nomme « Dieu » ou autrement – mais d'ouvrir une porte à l'Être pour qu'il réinvente ou renouvelle sa façon de traverser l'expérience humaine à la manière de l'artiste voguant sur les flots de la conscience, témoin plus ou moins impliqué des visions qu'il rapporte.

### Points clefs :

- L'observation de terrain suggère que les voies artistiques se manifestent dans le champ transpersonnel sous quatre formes :
  - la catharsis ;
  - la médiation ;
  - l'émergence du sujet ;
  - la louange.
- Souvent hybridées dans les pratiques singulières, elles forment un spectre reliant les zones psychiques sombres et lumineuses.
- Le choix ou la valorisation de l'une des quatre formes précitées illustre l'articulation ou la hiérarchisation des dimensions psychologiques et spirituelles animant le praticien.
- Parce qu'elles créent un espace transitionnel et spéculaire fortement chargé émotionnellement, ces différentes modalités du couplage transe douce/stimulation des connexions aux différents inconscients impliquent un certain parcours personnel, une maîtrise des techniques employées et une supervision.

### Pour approfondir :

- Winnicott, D. (2002). *Jeu et réalité*.

## 6. LA VOIE DU JEU

*Muriel Rojas Zamudio*

Cette voie, telle que nous l'abordons dans cette section, n'est pas une technique ou un outil à proprement parler, mais plutôt une dynamique qui anime d'autres voies, en particulier le versant théâtral des arts scéniques. La classification binaire que nous proposons ci-dessous s'appuie sur les travaux de Winnicott et la distinction qu'il théorise entre *gaming* et *playing*<sup>1</sup>.

---

1. Winnicott, D. (2002). *Jeu et réalité*.

### Méthodes relevant du *gaming*

Le *gaming* renvoie aux jeux dont les règles sont définies et les structurent en séquences-type, comme dans les jeux de société où l'on commence et termine en suivant toujours un même protocole, la variation résidant dans les stratégies élaborées par les joueurs.

Dans le contexte de la psychothérapie transpersonnelle, le *gaming* va se retrouver naturellement dans les approches médiatisées telles que les jeux de développement personnel (cartes, plateaux). Les grilles symboliques (zodiaques, panthéons mythologiques...) tendent à être utilisées ici comme des stéréotypes, c'est-à-dire que les participants sont incités à intégrer les interprétations de l'auteur, tandis que le recours à des consignes accentue l'orientation éducative de la séquence de jeu. La latitude posturale du thérapeute va de la transmission (d'une grille, d'un discours philosophique ou spirituel) à l'observation du rapport du sujet aux règles – les respecte-il ou cherche-t-il à les contourner, les discuter ? Qu'est-ce que cela raconte de lui et de sa position face à l'existence ? –, avec ou sans proposition de les corriger.

### Méthodes relevant du *playing*

Le *playing* renvoie au jeu spontané des enfants, c'est-à-dire l'extériorisation de l'imaginaire, parfois sur un mode cathartique, à travers la mise en scène de narrations intriquant souvenirs et fantasmes. Comme dans la phase initiale de toute création, c'est l'imprévu, le ratage qui structurent la séquence, tandis que son début et sa fin semblent obéir à une *gestalt*<sup>1</sup> singulière, donc non reproductible.

Dans le contexte de la psychothérapie transpersonnelle, le *playing* va se retrouver naturellement dans les approches ancrées dans l'improvisation et/ou le ressenti, telles que les

---

1. Voir le cycle de contact dans la théorie *gestaltiste*.

psychodrames, les constellations ou des co-crétions type *squiggle* winnicottien<sup>1</sup>. Les éventuels supports symboliques (archétypes mythologiques ou d'arts divinatoires) ou ouvertures (thèmes de jeu) deviennent volontairement projectifs, la stéréotypie étant questionnée, détournée, réinventée pour s'individualiser dans l'interprétation (le sens est trouvé par le joueur et non donné par le thérapeute). La latitude posturale du thérapeute va de l'accompagnement actif (il co-construit avec le sujet, il est son partenaire de jeu) à une forme de dépersonnalisation (il est une présence au service de l'autre).

Comme évoqué dans la section précédente, les formes pures existent rarement. La plupart des praticiens, suivant leur degré d'aisance, leur éthique posturale ou encore l'évolution de la psychothérapie, mixent *gaming* et *playing* dans leurs séquences de travail.

### **Vignette clinique : consteller son thème natal**

*Dans le cadre de son suivi, Carlos, qui est féru d'astrologie, se voit proposer de consteller son thème de naissance. Il positionne les pions-planètes sur le plateau de jeu qui représente une roue sectorisée en douze compartiments – pour les signes ou les maisons –, puis regarde l'ensemble (gaming). Progressivement, il va oublier ce qu'il a appris, ce qu'est supposé signifier chaque archétype planétaire, pour exprimer son ressenti (playing). Il va alors découvrir comment les relations entre eux éclairent certaines situations, certains conflits, et va pouvoir laisser sa créativité trouver des solutions originales aux impasses qui le font souffrir.*

Cette voie met en relief deux éléments fondamentaux de l'accompagnement psychothérapique, à savoir la nature et la fonction de l'espace-temps des séquences. Si la fonction

---

1. Patient et thérapeute tracent alternativement des traits qui formeront un dessin commun.

est inhérente au thérapeute, dans la mesure où elle découle de ses options théoriques et philosophiques, nous émettons l'hypothèse que la nature de l'aire de jeu serait toujours triple :

- en tant que réflecteur des projections, introjections, questionnements et angoisses, elle est spéculaire ;
- en tant qu'interface entre le dedans et le dehors, qui permet d'extraire ou d'introduire des contenus issus de nos perceptions, elle est transitionnelle ;
- en tant qu'espace de transmutation, réparation, renoncement ou encore métabolisation psychique, elle est poétique.

Cette caractéristique nous conduit à souligner, comme pour la voie des arts scéniques, la nécessité d'une formation adéquate du thérapeute ; aux connaissances théoriques (cartographies psychiques) ou techniques (maîtrise des techniques de jeu), il serait avantageux d'ajouter la supervision et l'engagement dans un travail sur soi rigoureux afin de faire au mieux avec la relation transférentielle, qui est au cœur de la profession.

### En résumé :

La voie du jeu est une dynamique qui sous-tend de nombreuses médiations et méthodes d'émergence du Sujet<sup>1</sup>. Selon que le *gaming* ou le *playing* est plus marqué, l'attention se focalisera sur la fonctionnalité sociale et intersubjective du Moi – y compris en tant que serviteur de ce qui le dépasse – ou sur l'expression de l'Être (ses identifications, ses questionnements...). Dans les deux cas – qui restent un choix personnel du thérapeute sur la base de son histoire, ses préférences cognitives et ses croyances –, la triple nature de l'espace de jeu (spéculaire, transitionnelle et poétique) implique une bonne maîtrise des outils utilisés et une certaine expérience de l'accompagnement afin d'allier

---

1. Lire chapitre VII, section 5.

tenue du cadre et souplesse<sup>1</sup>. Comme les voies artistiques avec lesquelles elle s'intrique sur le terrain, la voie du jeu serait un vaste champ de recherche à développer, en le nourrissant par exemple d'autres disciplines prenant pour objet le fonctionnement de la conscience et/ou de la subjectivité (neurosciences, physique, psychanalyse, anthropologie...).

### Points clefs :

- La voie du jeu relève plus de la méthode que de l'outil.
- Elle se déploie selon deux axes tels que définis par les travaux de Winnicott :
  - le *gaming*, plus tourné vers la fonctionnalité sociale ou relationnelle ;
  - le *playing*, plus tourné vers l'expression de l'Être.
- Cette voie interroge la nature et la fonction de l'espace-temps thérapeutique par ses qualités :
  - spéculaire ;
  - transitionnelle ;
  - poétique.
- Elle implique que le thérapeute maîtrise les techniques, ses problématiques personnelles et qu'il puisse s'appuyer sur une supervision.

### Pour approfondir :

- Winnicott, D. (2002). *Jeu et réalité*.
- Stanislavski, C. (2015). *La Formation de l'acteur*.
- Linden, S. B. (Eds) (2013). *The Heart and Soul of Psychotherapy. A Transpersonal Approach Through Theater Arts. Drama Therapy, Psychodrama, Transformational Theater*.

---

1. Faisons ici un petit aparté : improviser ne s'improvise justement pas ! En musique, danse, jeu théâtral ou arts plastiques, il faut d'abord bien maîtriser les règles académiques pour être capable de les réinventer ou de s'en libérer.

## 7. LA VOIE DE LA MÉDITATION

*Cyrille Champagne*

Le terme « méditation », en tant que pratique active liée à une recherche de mieux-être, se réfère à des pratiques psychophysiques qui impliquent des postures physiques et des exercices attentionnels. Aujourd'hui, la pratique populaire dite de « *mindfulness* » (maladroitement traduite en français par « pleine conscience » ou « méditation de pleine conscience ») propose une pratique standardisée : une posture physique assise en tailleur, dos droit, épaules relâchées, etc. ; et une focalisation de l'attention permettant un apprentissage métacognitif par observation des phénomènes mentaux qui s'y déploient. Dès 1890, William James s'intéressait aux entraînements cognitifs impliquant l'attention et leurs implications dans la pédagogie cognitive :

« La faculté de ramener volontairement une attention vagabonde, encore et encore, est le véritable fondement du jugement, du caractère et de la volonté. Personne n'est maître de lui s'il n'en dispose pas. L'éducation qui pourrait améliorer cette faculté serait l'éducation par excellence<sup>1</sup>. »

Comme nous l'avons indiqué précédemment, Roberto Assagioli importe des pratiques méditatives dans sa psychosynthèse dès les années 1930. Ses pratiques méditatives semblent inspirées du raja-yoga, et sont sous-tendues par deux objectifs : l'approfondissement du contact entre corps et esprit, et le bien-être qui en découle. Ces techniques méditatives pourraient avoir été importées vers la psychothérapie transpersonnelle depuis la psychosynthèse. Toutefois, l'influence des doctrines spirituelles orientales sur la psychologie transpersonnelle explique également la présence récurrente de pratiques méditatives. En effet, hindouisme védique,

---

1. Voir James, W. (1890). *Précis de psychologie*, p. 277.

shivaisme, bouddhisme, zen, yoga, taoïsme et confucianisme proposent tous des pratiques méditatives, apparemment analogues, et relativement homogènes en termes d'exercice psychophysique, et pourtant souvent divergentes quant à leurs motivations, leurs buts et leurs finalités. Les influences de ces voies traditionnelles sur la psychologie transpersonnelle ont suggéré que les pratiques méditatives agiraient comme des moyens de transformation de la subjectivité et des comportements. Porteurs de ces mouvements et de ces pratiques, quelques figures historiques ont contribué à l'émergence d'une culture populaire de la méditation dans les années 1960 et 1970. Parcourons brièvement les plus marquantes.

À la toute fin du XIX<sup>e</sup> siècle, Swami Vivekananda (1863-1902), disciple de l'illustre Shri Ramakrishna (1836-1886), introduit aux États-Unis l'hindouisme védique lors de deux voyages, au cours desquels il donne de grandes conférences, suivies par des milliers de personnes. Il y présente comme des sciences les yogas et les exercices psychophysiques qu'ils contiennent, et transmet un enseignement directement issu de sources védiques, libre d'interprétations occidentales et de syncrétisme. En 1903, Anagarika Dharmapala (1864-1934), dont les travaux influencent Helena Blavatsky, introduit le bouddhisme theravada à l'université de Harvard. En 1905 et 1906, Shaku Soyen (1860-1919) introduit le bouddhisme zen japonais en Californie. Ainsi, des représentants des grandes traditions hindouistes et bouddhistes commencent à diffuser leurs enseignements en Occident, et pointent différentes pratiques méditatives comme des vecteurs de transformation. Dans la fin des années 1950 et durant les années 1960, le Maharishi Yogi réalise de véritables tournées dans les pays occidentaux, où il promeut une méditation transcendante appuyée sur des principes védiques, mais dont les objectifs, relatifs au new age ambient, l'apparentent finalement à un néohindouisme syncrétique. Le rapprochement de Maharishi avec les médias et avec les artistes (notamment les Beatles, qui l'ont largement médiatisé auprès du grand public) étend sa notoriété et

contribue à la diffusion de ses pratiques méditatives. Parallèlement, les mouvements sociaux et la contre-culture des années 1960 et 1970 amènent à un rejet progressif des pratiques religieuses traditionnelles. Dans ce contexte, la méditation apparaît comme une alternative pour se réapproprier des techniques portant des potentiels transcendants qui seront rapidement associés à ceux des expériences psychédéliques, des trances et des états modifiés de conscience. Au début des années 1980, Jon Kabat-Zinn (né en 1944), professeur de médecine américain, met en place un programme de réduction du stress basé sur la méditation bouddhiste dite de « *shamatha* » (en sanskrit) ou de « *shiné* » (en tibétain<sup>1</sup>). La méditation bouddhiste diffère de la méditation hindouiste sur deux points. En premier lieu, sur la finalité : présentée comme un état à atteindre et à stabiliser dans l'hindouisme, et vue dans le bouddhisme comme un entraînement de l'attention, sans état à atteindre, mais portant des fruits en lui-même. En second lieu, sur les techniques cognitives, où la méditation bouddhiste repose sur une technique attentionnelle particulière (« *sati* » en pali ; « *smṛti* » en sanskrit) qui vise principalement une attention vigilante et détendue quant aux dérives de l'attention elles-mêmes, et non pas une concentration forcée de l'attention. Les techniques de Jon Kabat-Zinn, laïcisation des méditations bouddhistes appliquées à une médecine préventive, se développent progressivement à partir des années 1990, et connaissent dans les années 2010 un essor populaire considérable. Si les pratiques méditatives pénètrent aujourd'hui la culture populaire et de nombreux courants psychothérapeutiques, il est important de noter que, historiquement, la psychothérapie transpersonnelle a été l'un des mouvements pionniers pour une intégration de ces pratiques et de leurs bénéfices aux voies thérapeutiques. De très

---

1. Voir Kabat-Zinn, J. (1982). « An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results », dans *General Hospital Psychiatry*, vol. IV, n° 1.

nombreuses recherches en psychologie clinique et en neurosciences se sont récemment intéressées aux pratiques méditatives, pour étudier et objectiver leurs effets sur le cerveau, le système nerveux et le corps, et leur implication comme vecteur de mieux-être. Par exemple, dans les années 1980, Jon Kabat-Zinn étudie les effets de la méditation sur la gestion des douleurs chroniques<sup>1</sup>. Dans les années 1990, il popularise leurs implications sur la réduction du stress. En 2003, Richard Davidson et Jon Kabat-Zinn montrent des effets physiologiques de la méditation sur le cerveau et le système immunitaire<sup>2</sup>. En 2008, Antoine Lutz montre des implications de la méditation sur la régulation attentionnelle<sup>3</sup>. Actuellement, de nombreuses recherches s'intéressent aux implications de la méditation sur les relations sociales, impliquant des concepts tels que *l'empathie*, la *compassion*<sup>4</sup>, etc.

---

1. Voir Kabat-Zinn, J. *et al.* (1985). « The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain », dans *Journal of Behavioral Medicine*, vol. VIII, n° 2.

2. Voir Davidson, R., Kabat-Zinn, J. *et al.* (2003). « Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation », dans *Psychosomatic Medicine*, vol. LXV, n° 4, p. 564-570.

3. Voir Lutz, A. *et al.* (2008). « Attention Regulation and Monitoring in Meditation », dans *Trends in Cognitive Science*, vol. XII, n° 4.

4. Voir par exemple Allen N. B. et Knight, W. (2005). « Mindfulness, Compassion for Self, Compassion for Others », dans Gilbert P. (Ed), *Compassion: Conceptualisations Research, and Use in Psychotherapy*.

**En résumé :**

Aujourd'hui, via les programmes de *mindfulness*, le grand public s'approprie la méditation. Toutefois, rien ne permet encore de l'inscrire institutionnellement dans les approches strictement psychothérapeutiques : le plus souvent, médecins et psychologues la *prescrivent*, dans une démarche de médicalisation, curative ou préventive. Le statut des différents types de méditation, leurs ressorts dans les dispositifs thérapeutiques, les contre-indications et les objectifs restent des axes de recherche à développer. Les interviews ci-dessous donnent des exemples de son intégration dans l'exercice singulier de la psychothérapie.

 **Points clefs :**

- L'importation progressive, de l'Orient vers l'Occident de différentes techniques de « méditation », vues comme moyens de mieux-être ou de transcendance.
- L'intérêt de pionniers et précurseurs de la psychologie transpersonnelle pour ces techniques.
- Sous le même terme, des techniques qui se ressemblent, mais dont les finalités divergent.
- La laïcisation, la propagation et l'étude scientifique d'une technique bouddhiste de stabilisation de l'attention, rebaptisée « *mindfulness* » ou « pleine conscience ».

 **Pour approfondir :**

- Kabat-Zinn J. (2016). *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*.

## INTERVIEW DE LAETITIA VEYRON<sup>1</sup>

Laetitia Veyron est psychologue en science cognitives, psychanalyste et instructrice en méditation de pleine conscience, pour adultes et pour enfants.

### **Parlez-nous de la méditation pleine conscience telle que vous la proposez...**

*La méditation pleine conscience tire son influence des traditions méditatives orientales, notamment la pratique bouddhiste de Vipassana. Un médecin proche du dalaï-lama, le biologiste Jon Kabat-Zinn à la fin des années 1970 aux États-Unis a souhaité aider ses patients à faire face au stress et aux douleurs chroniques. Il a formalisé l'apprentissage de la méditation pleine conscience dans un programme laïque, connu sous le nom de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Plus tard, des scientifiques se sont intéressés à cette méthode standardisée pour étudier les effets de la méditation sur d'autres troubles que la résilience au stress.*

*Le principe de la méthode de méditation de pleine conscience ou pleine présence (mindfulness) est de se relier à ses ressources internes par une attention focalisée et bienveillante, à ses perceptions comme les sensations corporelles, les émotions et les états d'âmes, les pensées et les comportements qui en découlent. Observer nos automatismes et guider le mental à dissiper les nuages de la négativité par la vision profonde sont peu à peu entraînés dans ce programme intensif.*

### **Et comment cela se passe-t-il, plus concrètement ?**

*La méditation se pratique généralement en groupe. La psychanalyse nous a appris le rôle important de l'inconscient, des régressions et des transferts/contre-transferts dans une relation thérapeutique dyadique.*

---

1. [www.veyron-psy28.com](http://www.veyron-psy28.com).

*Avec la méditation, la recherche est a minima l'apprentissage d'une attitude autonome d'observation consciente et bienveillante à soi-même et, par ricochet, d'une vigilance à sa relation aux autres.*

*Le mode expérientiel le plus adapté est alors le collectif avec un instructeur qui a suffisamment l'expérience de la méditation et une formation adéquate<sup>1</sup> (ADM) pour accompagner pas à pas les personnes novices dans cette nouvelle attitude d'ouverture. La méditation de pleine conscience nous invite à observer notre nature fondamentale de bonté, de bienveillance, de clarté.*

### **Quelle est la valeur ajoutée de cette pratique par rapport à son absence ?**

*Une personne sur quatre souffre ou souffrira sur Terre de problèmes mentaux selon l'OMS en 2001<sup>2</sup>,*

*58 % des Français se déclarent affectés eux-mêmes ou dans leur entourage par une maladie mentale (étude IPSOS<sup>3</sup>). Les troubles anxieux sont endémiques et les burn-out sont légions. Les personnes souffrent dans leur vie psychique du stress de la solitude, du rejet et des situations chocs émotionnelles. Les défis environnementaux des années à venir sont avérés ainsi que les changements sociétaux structurels qui en découleront. Les études pointent du doigt la santé mentale des étudiants qui subissent un stress trop important, de même des enfants dans l'apprentissage ou avec l'utilisation abusive des écrans, et la perte des repères familiaux.*

*Si nous avons appris par le passé en Occident à guérir beaucoup de maladies, à prendre soin du corps, nous n'avons quasiment aucune connaissance sur le mental et sur comment garder une santé mentale. Les psychologues et autres professionnels de la santé psychique ont donc un rôle à jouer dans le soin mais également au niveau préventif. Il nous faut solliciter des ressources*

---

1. Association pour le développement de la *mindfulness* (ADM).

2. [https://www.who.int/whr/2001/media\\_centre/press\\_release/fr/](https://www.who.int/whr/2001/media_centre/press_release/fr/).

3. *Idem*.

*internes jusque-là insoupçonnées, et nous éveiller aux dimensions transpersonnelles de l'Être.*

*La méditation de pleine conscience vise à faire l'expérience d'une autre réalité que celle qui attire notre mental et nos sens. Une réalité intérieure.*

*Cette vérité a été proclamée par les sagesse des religions du monde entier, et plus particulièrement en Asie, avec le bouddhisme, le jaïnisme, l'hindouisme et le sikhisme qui enseignent depuis des millénaires que le but de la vie est la réalisation par l'âme humaine de sa nature Divine.*

*La méditation de pleine conscience aide alors quiconque à se recentrer. Un effet collatéral de cette découverte est le profond apaisement. C'est un véritable massage « pro-altruiste ». En retrouvant le contact avec sa nature profonde de bienveillance, nous sommes alors plus enclins à être empathiques et ouverts aux besoins des autres, et à leur venir en aide si nécessaire. Notre monde occidental d'aujourd'hui a nécessairement besoin de la méditation et c'est sûrement pour cela que nous assistons à son engouement sans commune mesure depuis quelques années.*

### **Des moyens et outils existent-ils pour mesurer l'impact de cette pratique ?**

*Depuis les années 1970, la méditation a été étudiée par les scientifiques, d'abord de façon confidentielle puis avec l'avènement des outils technologiques de pointe, et depuis les années 2000, le nombre de recherches sur les protocoles basés sur la pleine conscience a considérablement augmenté, dépassant désormais les six cents études annuelles<sup>1</sup>.*

*Si ces recherches affirment toutes des effets sur le bien-être et la santé dans de nombreux domaines, il y a un effet difficilement mesurable, celui du travail de la méditation sur l'ego. La pratique de tous les courants de méditation vise à observer les identifications et abus de l'ego, qui limitent les croyances sur*

---

1. Source : American Mindfulness Research Association, citée sur <https://goamra.org/>.

*nous-mêmes et le monde. La promesse de la méditation est de se libérer et d'atteindre la réalisation ultime car nous sommes dans l'ignorance de notre vraie nature.*

**La pratique a-t-elle selon vous des équivalents menant aux mêmes résultats (respirations, rituels, art-thérapie, imagination active, hypnose...) ?**

*Les voies du cheminement transpersonnel sont diverses, mais pour Assagioli, la méditation est la voie royale du transpersonnel, car elle ne passe pas par des objets externes ou par les sens mais par un entraînement de la conscience à rester centrée sur le Soi.*

**Quels sont les prérequis pour cette pratique ?**

*Aucun prérequis, si ce n'est le désir de sortir de ses ornières habituelles, d'être à l'écoute de ses discordances, et d'accueillir son humanité avec davantage de tendresse, de se découvrir plus vaste, de s'ouvrir à l'universel en Soi.*

**Peut-on l'utiliser avec toutes les structures psychiques ?**

*Si les processus mentaux sont souvent confus pour la plupart d'entre nous, la méditation nécessite un mental qui n'est pas trop désorganisé. C'est le cas dans un épisode majeur dépressif avec une incapacité à se concentrer, ou bien dans un épisode psychotique décompensé où le vécu morcelé du corps est très anxiogène, ou bien lors de la présence d'un trouble du contenu de la pensée qui entraîne une perte de contact avec la réalité, ou encore un vécu traumatique qui n'aurait pas été conscientisé.*

*En général, on peut dire qu'apprendre la méditation n'est pas recommandé quand on traverse une crise de vie ou de santé mentale, et qu'il vaut mieux attendre d'être stabilisé.*

*J'ai accompagné personnellement avec la méditation, un groupe dans un hôpital de jour accueillant des personnes souffrant de troubles psychotiques qui étaient stabilisés, et ces personnes disaient bénéficier au mieux de ces pratiques.*

### **Cette méthode comporte-t-elle des risques ?**

*La vision bouddhiste de la pleine conscience ne s'accorde pas vraiment avec les attentes du capitalisme de performance et de rapidité. Dans son contexte original, la méditation est une technique qui accompagne un long cheminement de la transformation de l'Être, pour accéder à une paix intérieure. Les textes spirituels anciens rapportent de nombreux effets secondaires, en particulier chez les personnes qui pratiquent intensément la méditation. Cela inclut des états d'euphorie, des visions, des douleurs physiques intenses, de la paranoïa, de la colère et de la peur. Or l'engouement actuel tend à valoriser les bénéfices de la méditation, en négligeant peut-être ces effets. Rappelons qu'il faut être bien formé et informé. L'étude de la tradition ancestrale de ces pratiques de méditation devrait être davantage encouragée.*

### **En quoi cette approche est-elle spécifiquement transpersonnelle ?**

*Il s'agit d'un raffinement durable de la conscience plutôt que d'un changement d'état de conscience induit par une technique. Avec la méditation, c'est le temps, l'expérience et la qualité de l'apprentissage qui infusent et ouvrent petit à petit des états de conscience plus vastes, un mental flexible au lâcher-prise des pensées et des émotions, une attention musclée, une vigilance accrue aux automatismes d'identification du Moi. Il s'agit de regarder son esprit fonctionner et de s'apercevoir que nous ne sommes pas ce que nous croyons être, et qu'à l'instar des mystiques, il existe des espaces de rencontre avec une conscience vivante, vibrante, aimante et pleine présence, à laquelle nous sommes tous reliés.*

## INTERVIEW DE SAMUEL MALKEMUS, PHD

Samuel Malkemus est professeur de psychologie au California Institute of Integral Studies ainsi qu'à l'université John F. Kennedy. Avec Marina Romero, il est cofondateur de l'Institute of Holistic Transformation à Berkeley, en Californie. Partageant son temps entre la Californie et l'Espagne, il dirige des cours et des séminaires sur la sexualité holistique et sur l'éducation transformative autant dans des institutions publiques que dans le cadre de sa pratique privée, à l'international ainsi que dans la région de la Baie de San Francisco.

Nous avons choisi de l'interviewer à propos des *interactive embodied meditations*, méditations dont Jorge Ferrer, un collègue de Samuel Malkemus, parle beaucoup dans son travail.

**Pouvez-vous décrire, en quelques mots, en quoi consistent ces méditations ?**

*Les interactive embodied meditations sont issues de la collaboration entre Ramón Albareda et Marina Romero<sup>1</sup> à Barcelone en 1998. Ils avaient ouvert un centre pour proposer des pratiques de transformation humaniste et transpersonnelle. Jorge Ferrer s'était formé avec eux avant de venir en Californie, il les a ensuite fait venir à l'institut Esalen, puis au California Institute of Integral Studies, où Marina a enseigné durant une dizaine d'années.*

*Ces méditations ont de nombreuses applications : dans des écoles et des universités pour faire des recherches, en pratique clinique en individuel ou en thérapies de couple, et également pour des séminaires de groupe sur différents sujets. Elles peuvent être aussi utilisées dans un cadre de pratique religieuse, quelle que soit la confession.*

*On les nomme :*

- interactive, parce qu'elles impliquent une interaction entre deux personnes ou plus ;

---

1. Albareda, R. V. et Romero, M. T., (1991). *Nacidos de la tierra – Sexualidad, origen del ser humano.*

- embodied, parce qu'elles impliquent un contact physique ;
- meditations, parce qu'elles impliquent une action de la conscience, la « pleine conscience » (mindfulness) ou la « pleine corporéité » (bodyfulness) sur le processus.

Elles impliquent donc un contact physique, ce qui fait d'elles une forme de méditation assez unique en son genre. À la différence d'autres pratiques qui impliquent elles aussi le toucher, telles que le massage, le reiki, ou d'autres formes de travail corporel, ici le toucher est non intentionnel, dans le sens que je ne touche pas l'autre pour lui faire quelque chose, mais où j'utilise un toucher « non sexuel », conscient, ancré dans le présent, afin d'écouter ce qui s'éveille dans ma propre expérience. Il y a donc ici une composante co-créative. Le toucher est ancré dans l'écoute de soi. Il est utilisé pour explorer mon propre Self.

Comme vous le savez, il y a des tonnes de recherches qui démontrent l'efficacité du toucher : la libération d'opioïdes endogènes, d'ocytocine, la sensation d'être nourri, la réduction de l'anxiété et du stress... [...].

L'écoute de soi est donc une part essentielle de ce travail. À cela s'ajoute une attitude de non-jugement. Ce qui signifie qu'il n'y a pas de vrai ou de faux, qu'il n'y a pas de résultat attendu. On s'ouvre simplement à ce que l'on appelle « la dimension dynamique et organique de l'être humain », à ce qui est naturellement vivant au sein de notre expérience et du processus interne lié à notre évolution et à notre croissance personnelles. On ne cherche donc pas à atteindre un résultat particulier, et on n'a aucune attente, ce qui est permis grâce à une attitude d'ouverture.

Un autre aspect important, lorsque l'on travaille avec des clients, c'est l'engagement et la responsabilité de chacun, ce qui signifie que l'on peut arrêter cette pratique à tout moment, quelle qu'en soit la raison. Chacun est responsable de sa propre autorégulation. Donc si vous et moi faisons de la méditation ensemble, je ne m'inquiète pas du fait que vous pourriez avoir envie d'arrêter, et vous ne vous inquiétez pas non plus pour moi, si bien que chacun de nous peut se focaliser pleinement sur sa

*propre expérience, en ayant confiance dans le fait que l'autre peut arrêter le processus à tout moment s'il en ressent le besoin, quelle qu'en soit la raison. C'est une sécurité de base.*

*Par ailleurs, la méditation est vraiment structurée en amont. Il y a un protocole très clair sur la façon dont la méditation va se passer. Donc si vous êtes ma/mon client(e), je ne vais pas vous toucher d'une façon que nous n'aurions pas convenue auparavant. Il y a vraiment un cadre très clair et cela crée de la sécurité et de la confiance.*

*Donc ces trois choses : écoute de soi, autoresponsabilité, et cadre très clair permettent de créer le contexte de sécurité nécessaire pour que cette méditation puisse avoir lieu.*

*Ces méditations sont utilisées pour des raisons différentes. À travers le toucher physique et l'écoute de soi, nous ancrons la conscience dans la chair de notre corps et en faisant cela, nous ouvrons de façon radicale notre conscience à de nouvelles compréhensions potentielles de nous-mêmes. Nous ne sommes donc pas dans notre tête, avec nos peurs, nos jugements et les pensées qui y sont associées, mais ancrés profondément dans notre corps, dans la totalité de notre corps... Et le toucher est l'un des chemins les plus directs pour faire cela.*

*Le fait de pouvoir accéder à une sagesse qui n'est pas simplement mentale, intellectuelle, conceptuelle est vraiment un point important pour ces méditations. Le toucher physique peut aider à s'ancrer toujours plus. Pendant la méditation, si votre esprit est constamment en train de chercher, vous pouvez le ramener sur la sensation du toucher physique. Il s'agit donc de permettre au toucher d'ancrer notre conscience. Faire cela permet l'ouverture à une sagesse plus profonde, pour aller au-delà de l'intellect discursif, d'aller dans ce que nous pourrions appeler « la sagesse du cœur », « la sagesse de l'âme », « la sagesse de l'esprit », tout ce que nous pourrions appeler « une sagesse transpersonnelle ».*

*Nous pouvons donc faire cette méditation pour ouvrir une question de recherche. Par exemple : « De quoi avez-vous besoin, juste maintenant ? Qu'est-ce qui est essentiel dans cette situation ? »*

*Il s'agit de poser simplement la question à son corps, à son Soi supérieur. Et nous regardons quel message veut bien venir. Et donc, quand le message arrive, par exemple « confiance », ce n'est pas simplement une idée mentale, c'est la sensation corporelle complète du mot « confiance ». Quand le client quitte la séance, il est beaucoup plus ancré dans ce dont il a véritablement besoin. Il a maintenant une référence corporelle. Et plus vous allez faire de sessions, plus il aura de références corporelles, incarnées.*

### **Et plus concrètement, comment cela se passe-t-il ?**

*Une session type pour moi commencera par un petit moment d'échange, où on aborde les problèmes et tout ce qui peut se présenter sur l'instant. J'écoute cela en étant bien centré et en étant en quelque sorte moi-même dans un état de méditation. Ensuite, on passe à cette méditation incarnée, afin de tenter d'accéder à une forme de conscience plus profonde.*

*Lors d'une méditation type, le client est allongé, quelquefois assis, cela dépend, le praticien explique comment la méditation va se passer, et, par exemple, on va commencer par les pieds, c'est-à-dire que le praticien va poser ses mains assez fermement sur la plante de chacun des pieds du client. On vise un ancrage. On maintient le contact pour un certain temps, c'est comme un ancrage initial. Les mains, ouvertes et détendues, vont ensuite se poser sur les jambes. Les jambes sont les parties les plus « neutres » du corps, du fait qu'il n'y a pas les organes génitaux, ni la poitrine, ni la bouche, Elles sont comme les fondations terrestres de l'expérience humaine. Elles représentent les os, la chair, la densité de notre forme humaine.*

*Il y a une autre zone assez neutre avec laquelle on commence parfois en fonction des clients, c'est la tête. Chacune des mains sur la couronne de la tête, ensuite les mains viennent détendre le visage, les épaules et le cou, afin de détendre l'esprit (mind). Donc cela dépend du client et de ce qu'il vit. Parfois, on va travailler avec le corps tout entier, passant un peu de temps sur le bas-ventre,*

*puis sur le cœur, sur la tête, sur les bras, ou encore sur la main, ce qui est une pratique à la fois très simple et très puissante. Je peux parfois, par exemple, tenir la main d'un client avec une main, et l'autre main sera simplement posée sur sa poitrine. Peut-être que je resterai comme ça pendant quelques minutes, simplement à écouter ce qui émerge. Et souvent, on clôt la session avec les jambes, afin de bien ancrer l'expérience. Il y a potentiellement un nombre infini de méditations, tout dépend du client et de ce qui est recherché. Il y a vraiment un très grand nombre de questions et de choses qu'il est possible d'explorer ainsi. Par exemple, si on travaille avec un client qui a un traumatisme particulier dans la relation avec sa mère, s'il y a quelque chose qu'il ne peut pas comprendre en lien avec sa mère, on peut utiliser cette méditation avec comme demande : « Qu'est-ce qui a besoin d'être vu à propos de votre mère ? » En ancrant somatiquement la recherche, quelque chose de l'ordre d'une mémoire somatique peut émerger.*

### **Est-elle particulièrement appropriée/inappropriée à certains profils, et pour quelles raisons ?**

*Je dirais que cette forme de pratique est adaptée à n'importe quel type de client, indépendamment de ce qu'ils ont. Mais ce n'est bien entendu pas adapté à quelqu'un qui n'est pas ouvert à cela, ni à quelqu'un pour qui le toucher est trop problématique.*

*C'est particulièrement intéressant pour quelqu'un qui a subi un trauma. Comme vous le savez, la plupart des maladies psychiques sont basées dans une certaine mesure sur le trauma, si on ne souscrit pas à une vision purement génétique. Et, particulièrement lorsqu'il y a abus physique ou sexuel, une présence physique bien centrée peut être une façon pour le client de reconfigurer le rapport à son propre corps.*

*C'est aussi très intéressant de travailler cette méditation avec des couples. Je fais beaucoup de travail en sexothérapie, sur l'intimité au sein des couples, sur l'importance pour les couples de dépasser leurs schémas érotiques, leurs façons habituelles d'aller vers l'intimité. Je les invite à faire cette méditation et à être*

*simplement présents au toucher. Et cela a des effets extrêmement puissants. Juste être présents l'un à l'autre. Écouter le cœur de l'autre, écouter le corps de l'autre, au travers de la présence au toucher, et rester bien centré dans son expérience, sans se perdre dans l'autre [...].*

*C'est un outil vraiment puissant, avec un potentiel pour tous les clients. Une des choses que nous disons dans nos formations, c'est que la simplicité, c'est la profondeur. Alors que la complexité conduit souvent à l'absence d'ancrage. [...] Du point de vue de la transformation holistique, il y a simplement le centre de la tête, le centre du cœur, le centre vital, et le centre corporel. C'est une façon de garder les choses simples. Nous avons tous une tête, tous un cœur, tous une vitalité, et tous un corps. Et ce n'est pas pour dénigrer le système des chakras, qui en compte un peu plus, ou le système de Ken Wilber qui est très complexe ! Mais quand il s'agit de soin, la simplicité c'est la profondeur. Comment pouvons-nous garder les choses les plus simples possibles, afin que le client ne reparte pas dans la tête pour faire tous les liens qu'il aurait besoin de faire ? Être simplement dans la présence du toucher physique : c'est ça qui est vraiment important.*

**Cette pratique vous semble-t-elle posséder des équivalents menant aux mêmes résultats (respiration, rituels, art-thérapie, imagination active, hypnose...) ?**

*Pour commencer avec les similarités, on peut dire que chacune de ces pratiques aide à une modification de la conscience, et c'est grâce à ces états modifiés de conscience que l'on peut avoir accès à une sagesse plus profonde. Et cela, que ce soit avec la danse-thérapie, l'expression artistique, et tout un tas d'autres pratiques.*

*Mais je dirais que ce qui est assez unique avec les IEM, c'est le toucher, l'intimité physique. C'est le toucher qui nous apporte, dès la naissance, les sens animal, instinctif et humain de connexion. Et c'est ce qui manque à beaucoup d'autres pratiques.*

*Certaines pratiques de méditation peuvent impliquer une certaine dissociation et constituer une sorte d'échappatoire spirituel,*

*où je peux vivre plein de choses en conscience mais sans que mon corps en soit nourri. Cela peut être très intéressant, par exemple dans des voyages chamaniques où l'on a accès à plein d'informations. Mais s'il s'agit d'acquérir une unité intérieure pleinement incarnée, de son identité dans le monde, on a besoin d'inviter le corps, et pour cela on a besoin du toucher.*

*Avec les IEM, on travaille avec le centre du cœur, qui se situe au centre de la poitrine, et qui est une source unique de sagesse et d'intelligence. C'est un monde à part entière. On travaille aussi avec le centre vital, au niveau du bas-ventre, centre que l'on appelle également « le Hara ». On l'appelle « le monde vital ». C'est un monde d'énergies vitale, sexuelle, créative, de forces de vie. Il y a aussi le centre de la conscience (mind) : toute la tête, les tempes, les joues, les épaules et le cou. Selon les clients, et ce que nous travaillons avec eux, on peut passer un long moment juste pour détendre cette zone, détendre la tête, détendre le cou... pour autoriser la conscience (mind) à se détendre. Parce que si je travaille par exemple sur les jambes, et que le mental n'arrête pas de s'agiter, cela ne va pas vraiment aider ! [...]*

*Donc, en travaillant spécifiquement avec le toucher, en relation avec ces différents centres (tête pour la conscience et la pensée, cœur pour les émotions, bas-ventre pour l'énergie vitale-sexuelle et jambes pour le corps), cela nous aide à bien ancrer notre identité au sein du corps.*

### **Peut-on utiliser cette pratique avec toutes les structures psychiques (psychotiques, états limites, névrosés) ?**

*Je reçois des personnes avec des profils très différents dans le cadre de ma pratique. Certains d'entre eux souffrent de psychose, d'émergence psychospirituelle, et certains parmi eux sont vraiment à l'opposé extrême de l'ancrage, leur perception de la réalité n'étant plus du tout ajustée avec le plan matériel. Pour ces personnes, ces méditations aident vraiment à revenir dans la chair et les os de leur maison, ici sur la Terre. On pourrait faire une distinction entre la mindfulness et la bodyfulness.*

*La mindfulness est plutôt une approche du haut vers le bas, où le mental cherche à prendre en compte la respiration et le reste du corps. Avec la bodyfulness, c'est la sagesse même du corps, sa sagesse cellulaire, viscérale, sa nature instinctive, sensuelle qui informe notre expérience.*

### **Cette pratique comporte-t-elle des risques ? Si oui, lesquels ?**

*Il y a bien sûr le risque de réveiller le trauma. Cela peut arriver si le thérapeute n'est pas suffisamment attentif, s'il ne perçoit pas suffisamment ce qui est en train de se passer, c'est-à-dire que la personne est en train de se couper de ce qui se passe en elle, par exemple.*

*Le plus grand risque est donc lié à une application par quelqu'un qui n'aurait pas les compétences suffisantes. Mais si c'est bien appliqué, avec les bonnes compétences, le bon cadre, alors non seulement il n'y a pas de risques, mais je dirais même que cette méditation a un potentiel immense, vraiment immense.*

*On pense parfois que pour aller dans le toucher, il faut d'abord la confiance. Et cela est vrai dans une certaine mesure. Mais c'est aussi et surtout le toucher qui permet la confiance, qui entretient la confiance. Il est normal qu'il y ait un peu de peur au départ, autant pour le praticien que pour le client, il y a un certain degré d'incertitude. Mais une fois que le toucher démarre, il y a une sensation de type : « Ah ! c'est vraiment super en fait !... C'est ce que je recherchais ! Etc. ».*

*Les risques sont donc : un praticien qui n'aurait pas les compétences, un cadre qui ne serait pas assez sécurisé, un toucher qui ne serait pas suffisamment éthique. [...]*

*Le risque dépend aussi de la capacité du client à vivre le transfert, les projections qui ont lieu lorsque ce degré d'intimité est partagé entre lui et son thérapeute. Moi, je pense que tout cela est clair dès le début : est-ce que le client est ouvert à cela ou non ? Mais il peut bien sûr y avoir des parties du patient qui attendent quelque chose d'autre, quelque chose de plus. Peut-être une relation amoureuse avec vous. [...] Tout cela est bien sûr assez évident mais c'est vraiment important de bien le garder à l'esprit.*

*Rien que le fait d'être assis ensemble, au sein du cadre thérapeutique, est déjà un acte de guérison très important. Être présent, dans l'intimité, avec quelqu'un, qui est là pour moi. Et donc la question est : « Suis-je prêt à aller vers une connexion physique également ? » C'est donc important de garder à l'esprit que cette pratique n'est pas applicable avec tout le monde, parce que chaque client est dans son propre contexte qui est unique. Moi, je l'utilise avec la majorité de mes clients, mais pas avec tous. Parce que cela dépend d'eux.*

### **Avez-vous des moyens pour évaluer l'impact de cette pratique sur le processus psychothérapeutique ?**

*C'est une excellente question, et je dirais que davantage de recherches sont nécessaires car, en fait, il n'y en a pas. Cela est utilisé seulement depuis trente ans. Mais de la même manière que pour d'autres pratiques transpersonnelles ou somatiques, il n'y a pas eu de recherches empiriques pour les valider. Pour l'instant, la validation vient de l'expérience. Elle vient de l'efficacité du travail avec les clients. Mais c'est quelque chose que j'aimerais beaucoup faire.*

*Il y a eu quelques articles sur l'utilisation de cette méditation au sein d'une classe, d'une recherche participative co-créative sur un sujet en particulier, avec des résultats très intéressants, notamment sur le paradigme transpersonnel participatif. Mais en termes de pratique clinique, il n'y a pas, à ma connaissance, de recherches sur ces méditations.*

## **8. LA VOIE DU SENS**

Cyrille Champagne

Comme nous l'avons vu précédemment, les EMC peuvent impliquer des expériences de prise de conscience, où se dévoilent des mécanismes inconscients, comme s'ils étaient révélés au client accompagné. Ce dévoilement peut prendre la forme de trames narratives, qui éclairent le client

en replaçant la situation sur laquelle il travaille dans une histoire générique, commune à toute l'humanité, et qui peut être contée comme un mythe. Ces trames narratives, archétypiques, permettent au client de mieux appréhender ses mécanismes cognitifs, émotionnels, relationnels et comportementaux, de s'extraire de leur vécu en première personne, pour les appréhender avec son accompagnant, en troisième personne. Le concept d'*archétypes*, popularisé par Carl Jung dans la seconde moitié du xx<sup>e</sup> siècle, est mobilisé par de nombreux chercheurs d'orientation jungienne, dans des domaines divers comme l'histoire des religions, la mythologie, la psychiatrie, l'archéologie, etc. Il ne possède aucune correspondance physiologique, mais il peut être mobilisé pour positionner les différentes dimensions du vécu d'un individu dans un ensemble de schèmes. Par exemple, une explicitation archétypale ou un jeu de rôles impliquant de grands archétypes peuvent permettre au client de réévaluer sa situation, quant à ses différents rôles sociaux, ses opinions, ses contextes, son rapport à son corps, ses expressions et ses tendances émotionnelles, son rapport aux domaines psychoaffectif et psychosexuel, etc. L'approche archétypale jungienne permet une correspondance entre psychologie et mythologie, où les mythes peuvent être considérés comme des schèmes psychiques sous-jacents à nos situations de vie. Ils peuvent alors être utilisés comme de véritables décodeurs de nos expériences vécues. Ici, la mythologie ne se réduit plus à des récits issus de nos passés culturels, mais devient mobilisable comme un dispositif herméneutique<sup>1</sup>, utilisable en psychothérapie pour donner du sens à l'existence et mieux appréhender celle-ci. Le mythologue Joseph Campbell (1904-1987), très proche de la psychothérapie transpersonnelle, a extensivement développé ce thème.

---

1. C'est-à-dire, ici, comme un outil de traduction entre nos réalités psychiques, souvent inconscientes, et de grands schémas existentiels, systémiques, ou comportementaux.

Dans une approche archétypale de la mythologie, il postule que tous les mythes et les contes contiendraient un même schème commun, qui mobilise de nombreux archétypes : le voyage initiatique du héros (reprenant ici la notion d'*initiation* développée par Arnold Van Gennep<sup>1</sup>). Pour lui, ce *monomythe* retranscrit des étapes prédéterminées, que l'humain traverse au fur et à mesure de son individuation : appel à l'aventure, seuils, mentors, mystères, épreuves, émancipation, retour, etc. Joseph Campbell formalise ses hypothèses en 1949 dans son ouvrage *Le Héros aux mille et un visages*<sup>2</sup>. De nombreux auteurs de la psychologie transpersonnelle se saisissent de ses travaux pour les inclure dans leurs démarches psychothérapeutiques. D'une part, les situations de vie peuvent y servir de point de départ à une exploration archétypale. Ici, l'enjeu principal est de percevoir que la situation individuelle et ses ressorts inconscients renvoient à des schèmes issus d'un inconscient collectif. Cette perception permet une transformation de la relation à soi-même et au monde. D'autre part, à l'inverse, il s'agit d'utiliser en psychothérapie les mythes, contes, et textes initiatiques, pour remettre en mouvement des configurations archétypales figées, par exemple via des métaphores ou des techniques dialogiques. Ainsi, les situations de vie prennent du sens à travers les mythes, et les mythes montrent des résolutions possibles à des problématiques. Parmi les auteurs, de champs divers et complémentaires, qui ont contribué aux rapprochements entre psychothérapie et utilisation des mythes, nous pouvons citer Mircea Eliade<sup>3</sup>, Gregory Bateson<sup>4</sup>, Marie Louise von Franz<sup>5</sup>, James Hillman<sup>6</sup>, Bruno Bettelheim<sup>7</sup>, Stanislav

---

1. Voir Van Gennep, A. (1909). *Les Rites de passage*.

2. Voir Campbell, J. (1949). *Le Héros aux mille et un visages*.

3. Voir Eliade, M. (1957). *Mythes, rêves et mystères*.

4. Voir Bateson, G. (1972). *Vers une écologie de l'esprit*.

5. Voir Franz, M.-L. von (1979). *Alchimie et imagination active*.

6. Voir Hillman, J. (1975). *Re-Visioning Psychology*.

7. Voir Bettelheim, B. (1976). *Psychoanalyse des contes de fées*.

Grof<sup>1</sup> ou encore John Rowan<sup>2</sup>. Rappelons ici toutefois que l'approche archétypale des mythes est soumise à de fortes critiques de la part de l'anthropologie moderne, qui pointe tant les limites du concept que son orientation universaliste<sup>3</sup>.

### En résumé :

Si des auteurs tels que Joseph Campbell ont prolongé et développé la réflexion jungienne sur les archétypes à travers l'étude mythologique, l'universalité de ces concepts est aujourd'hui questionnée. Nous retiendrons dans le cadre du présent ouvrage l'ouverture créative que favorise ou inspire la voie du sens, et qu'illustre la vignette clinique suivante.

### Vignette clinique : archétype masqué et problématique révélée

*Luigi est thérapeute et travaille régulièrement avec des méditations artistiques (chant, musique, danse). Passionné de mythologie grecque, il partage en séance son intérêt pour Héphestos, le dieu forgeron boiteux, suite à la lecture d'ouvrages d'inspiration jungienne sur le sujet ; Luigi se perçoit, semblable au dieu, comme sensible et ombrageux, pouvant facilement s'évader dans l'ivresse et se sentir mal-aimé. Luigi rapportant souvent des situations de souffrance liées à un manque d'harmonie dans les groupes qu'il fréquente (famille, association, entreprise...), sa thérapeute l'invite à regarder plus en profondeur l'histoire familiale d'Héphestos telle que les mythes la rapportent : conçu par parthénogénèse, le jeune dieu est un objet de discorde parentale excepté lorsque Zeus et Héra s'accordent pour le railler ou le mépriser. Cet aspect du récit va jouer le rôle d'insight dans la psyché de Luigi, lui faisant réaliser qu'il s'est toujours donné*

1. Voir Grof, S. (2000). *Pour une psychologie du futur*.

2. Voir Rowan, J. (2005). *Future of Training in Psychotherapy and Counselling*.

3. Voir notamment Le Quellec, J.-L. (2013). *Jung et les archétypes, un mythe contemporain*.

pour mission dans sa famille – et plus tard dans ses relations professionnelles et sociales – de maintenir la cohésion, quitte à se sacrifier en jouant les boucs émissaires et/ou en reniant ses désirs, puis à adopter une posture passive agressive. De fil en aiguille, Luigi va s'apercevoir que ce n'est pas tant le créateur (archétype) qui le touche chez Héphaïstos (image archétypale) mais la dimension rédemptrice ou salvatrice (archétypes) du personnage. Cet « instinct psychique » identifié, le travail s'oriente vers une narration/réécriture plus subjective du récit mythique investi par l'imaginaire de Luigi (en d'autres termes, la recherche d'une façon personnelle de « sublimer » une problématique universelle).

### Points clefs :

- Le rapprochement entre psychologie et mythologie par Carl Jung, via la notion d'archétypes.
- Des trames narratives mythiques et des trames personnelles-existentielles en miroir.
- L'utilisation des mythes, contes et métaphores pour aider à comprendre et transformer les enjeux existentiels en psychothérapie.

### Pour approfondir :

- Franz, M.-L. von (1970). *L'Interprétation des contes de fées*.
- Hillman, J. (1975). *Re-Visioning Psychology*.
- Campbell, J. (1949). *Le Héros aux mille et un visages*.

## 9. AUTRES VOIES

Muriel Rojas Zamudio

Comme nous espérons l'avoir montré dans cette deuxième partie, les approches transpersonnelles sont d'une grande créativité. Si elles ont parfois inventé leurs outils (comme la respiration holotropique), elles ont surtout su mobiliser et actualiser ce qu'offraient d'autres disciplines ou cultures, incarnant ainsi ses valeurs d'ouverture sur le monde,

d'accueil, et sa volonté d'unifier traditions et modernité. Ces appropriations ne vont pas sans poser quelques questions, comme l'illustrent les quelques exemples de voies suivantes, que certains praticiens du transpersonnel peuvent proposer.

### La ritualisation (psychomagie, rites de passages...)

Dans ces approches, il s'agit d'appliquer un protocole traditionnel ou élaboré par le praticien, qui acte de manière symbolique un contenu imaginaire ou une étape de la vie.

Nicholas Hobson<sup>1</sup> et ses collaborateurs ont récemment proposé que les rituels permettent une diminution de l'anxiété et, dans le cas des rituels collectifs, une augmentation du sentiment d'appartenance. Celui-ci constituant une condition *sine qua non* pour les *peak experiences*<sup>2</sup>, l'intérêt du transpersonnel pour la ritualisation et ses effets psychothérapeutiques pourrait être lié à la vérification de ses modifications cognitives et comportementales sur le terrain<sup>3</sup>.

Dans la pratique, la ritualisation vient généralement matérialiser un passage symbolique fort dans l'existence de la personne accompagnée. Il peut s'agir de marquer une étape de développement (menstruation/ménopause/primogéniture pour une femme, entrée dans l'âge adulte...) ou acter l'acceptation d'une perte (deuil). Lorsqu'il est relié, comme chez les Grecs anciens<sup>4</sup>, au mythe, le rite est aussi une façon de communiquer avec « l'invisible » en soi ou en dehors<sup>5</sup>.

La nécessité de passer par l'objet concret se traduit par un couplage fréquent de la ritualisation avec la voie des arts

1. Hobson, N. *et al.* (2017). « The Psychology of Rituals », dans *Personality and Social Psychology Review*, vol. XXII, n° 3.

2. Maslow, A. (1964). *Religion, values and peak experiences*.

3. Champagne, C. (2019). *Des dispositifs mythico-rituels aux pratiques hypnotiques*.

4. Voir les travaux de l'enseignante-chercheuse helléniste de l'université de Nantes, Odile Tresch ([www.mytheetriteenpratique.com](http://www.mytheetriteenpratique.com)).

5. Dans le premier cas l'inconscient, dans le second les dieux (exemple : cultures mésoaméricaines type toltèque).

plastiques, ce qui soulève les mêmes questionnements : à partir de quel moment le moyen (acte) devient-il finalité (fétiche, objet contre-phobique) ? Cette « charge » symbolique et émotionnelle de l'objet ne risque-t-elle pas, comme l'a exposé Freud<sup>1</sup>, d'aboutir à une forme de compulsion obsessionnelle conjuratoire, c'est-à-dire une pensée magique ou superstitieuse ? Nous voyons qu'une fois de plus la spéculation autour de la technique et de ses outils nous ramène à l'éthique professionnelle du praticien – thérapeute ou tradipraticien ? Guide spirituel ? – et à son positionnement sur l'axe reliant le « psychologique » au « spirituel », les deux pôles posés par le transpersonnel pour définir son champ d'action.

**La communication extrasensorielle et/ou extrasychique (communication profonde accompagnée, médiumnité, télépathie, psychométrie...)**

Ces méthodes stimulent les sensations jusqu'à une saturation sensorielle et/ou inhibent les facultés cognitives de haut niveau (fonctions exécutives, raisonnement...), afin de mettre ces dernières en retrait et d'élargir le champ perceptif, comme dans les pratiques néochamaniques ou divinatoires. Elles ouvrent un champ passionnant de recherche, au carrefour des sciences objectives et subjectives, en même temps qu'elles interrogent leur inscription disciplinaire : s'agit-il de méthodes thérapeutiques ou de pratiques rituelles/religieuses dont l'effet curatif viendrait de surcroît ? Elles posent enfin la question de la source des informations révélées : s'agit-il de l'inconscient du praticien ou de celui qui vient le consulter ? D'une entité ou d'un champ externe ? Sous divers angles, ces méthodes nous demandent d'interroger les critères d'exercice de notre regard critique.

---

1. Voir Freud, S. (1927). *L'Avenir d'une illusion*.

## Les programmes de type *Integral Life Practice* (Wilber)

Conçu par Ken Wilber, le programme ILP propose l'articulation de pratiques relatives à toutes les dimensions de l'existence. Si la pensée intégrative renvoie directement au holisme transpersonnel et au bouddhisme, l'aspect disciplinaire de la méthode et l'invitation à créer des communautés transcendent le plan thérapeutique, floutant le cloisonnement entre développement personnel et ascèse. Comment dès lors qualifier ce type de programme ? Faut-il y voir une nouvelle vague de la psychothérapie ou l'obsolescence de cette discipline au profit d'autres formes d'accompagnement de la souffrance psychique ?

Ce que ces exemples dévoilent, c'est que dans l'approche transpersonnelle, les frontières entre la psychothérapie et l'ésotérisme ou la mystique (traditionnels ou contemporains) sont poreuses : où se situe la psychothérapie transpersonnelle en tant que telle sur ce continuum ? Comment une psychothérapie dont les cartographies topiques et développementales ne sont pas « logos-centrée<sup>1</sup> » peut-elle, voire doit-elle, se positionner face à une quête de transcendance du sujet et le polymorphisme de ses manifestations (expériences mystiques, pratique religieuse...) ? Quel héritage cette psychothérapie peut-elle assumer ou doit-elle refuser des disciplines, « sacrées » ou « profanes », dans lesquelles elle puise ? Enfin, sur quels critères qualifier cette méthode de « thérapeutique » si elle ne parvient pas – ou résiste ? – à répondre au modèle culturel dans lequel elle s'inscrit<sup>2</sup> ?

---

1. Nous entendons par ce néologisme que la raison n'est pas envisagée comme le cœur ou le pivot du système dans lequel elle s'inscrit.

2. En l'occurrence, le modèle scientifique évaluant des phénomènes quantifiables et reproductibles.

**En résumé :**

L'ouverture intellectuelle et philosophique du transpersonnel a contribué à entretenir le flou sur ce qui distingue cette approche psychothérapique des pratiques cultuelles ou ésotériques/mystiques dont elle intègre certains éléments. Afin de sortir de cette impasse, la psychologie transpersonnelle devrait poursuivre son travail de modélisation théorique et de structuration des pratiques, afin de définir clairement le statut de ses praticiens et la finalité des outils auxquels elle recourt. Nous postulons toutefois ici que ce travail ne peut être rendu effectif que si la recherche sur le continuum psychique reliant les approches dites « psychologiques » aux approches dites « spirituelles » se développe ; sans connaissance actualisée du territoire, comment (re)penser son exploration, dans ses outils, méthodes, objectifs et grilles d'évaluation ? Telles sont les questions sous-jacentes du chapitre VIII de cet ouvrage, et dont les sections pourraient générer des éléments de réponses.

 **Points clefs :**

- L'ouverture cultivée – voire revendiquée – par le transpersonnel contribue à décloisonner le sacré et le profane :
  - ce qui place la ritualisation au cœur de nombreuses pratiques ;
  - ce qui floute les frontières entre thérapie et ésotérisme/sorcellerie/médiurnité.
- Une recherche approfondie des caractéristiques, attendus et limites de ces différents champs permettrait de modéliser et structurer ces pratiques.

 **Pour approfondir :**

- Jodorowski, A. (2009). *Manuel de psychomagie*.



## CHAPITRE 8 : PHÉNOMÉNOLOGIES : CATÉGORISER LES EXPÉRIENCES NON ORDINAIRES

Les deux chapitres précédents nous ont permis de voir comment la clinique investit la théorie, notamment à travers diverses techniques, qui induisent des états modifiés de conscience, ou *a minima* altèrent l'expérience subjective. Ce dernier point nous ramène au cœur de cet ouvrage : la phénoménologie<sup>1</sup> des états modifiés de conscience. Praticiens et théoriciens des psychothérapies transpersonnelles semblent s'accorder sur la nécessité d'intégrer les contenus psychiques mis en lumière lors des séances en EMC. Il nous reste donc à questionner l'interprétation de ces expériences, à en recenser les catégories et les paramètres étudiés à ce jour.

Ainsi, face aux expériences non ordinaires, différentes nomenclatures s'opposent. Comment répertorier ces expériences, comment les regrouper et les différencier, où placer les frontières des catégories ? Nous regroupons ici un ensemble de catégories en deux familles : d'une part les travaux issus de la psychologie clinique et sociale et des sciences cognitives ; d'autre part des propositions conceptuelles issues de différents acteurs de terrain, impliqués dans le mouvement transpersonnel ou simples sympathisants.

---

1. C'est-à-dire, la description des contenus de l'expérience vécue. Ici, donc le contenu du vécu lors d'états modifiés de conscience.

# I. NOMENCLATURES ACADÉMIQUES DES « ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE »

*Cyrille Champagne*

Psychologie et sciences cognitives modernes tentent aujourd'hui de cartographier ces expériences dites « états modifiés de conscience<sup>1</sup> », spontanées ou induites, par des modèles multidimensionnels de la conscience<sup>2</sup>. Ces modèles récents permettent de mieux cerner la diversité des expériences extraordinaires, de dessiner leurs différences et leurs points communs, pour mieux les aborder conceptuellement, et finalement mieux les accompagner. Précédemment dans cet ouvrage, nous avons retracé la question des « états modifiés de conscience », et la grande disparité des expériences reliées par ce signifiant<sup>3</sup>. Nous y avons montré que, suite à la proposition originale d'Arnold Ludwig, de nombreux chercheurs académiques ont classifié ces expériences à partir de leurs inducteurs communs, de leurs phénoménologies et comportements associés, ou encore à partir des pratiques qui les mobilisent. Rappelons à nouveau que le courant transpersonnel ne s'appuie pas sur ces nomenclatures académiques, pour la plupart récentes, soit par manque de connaissance du domaine, soit par aprioris sur les méthodologies... Nous listons à nouveau ici quelques-unes de ces nomenclatures.

Arnold Ludwig (1966)<sup>4</sup> : dix « phénomènes cliniques » :

- altérations de la pensée ;
- perturbations du sens du temps ;
- pertes de contrôle et du sens de la réalité ;
- changement dans l'expression émotionnelle ;
- changement dans l'image du corps ;
- distorsions perceptuelles ;

---

1. Voir première partie, chapitre IV, section 1.

2. Voir Bayne, T. *et al.* (2016). « Are There Levels of Consciousness ? », dans *Trends in Cognitive Science*, vol. XX, n° 6.

3. Voir première partie, chapitre IV, section 1.

4. Voir Ludwig, A. (1966). *Altered States of Consciousness*.

- changement dans l'interprétation des percepts ;
- sensation d'ineffable ;
- sentiment de rajeunissement ;
- hypersuggestibilité ;

et cinq moyens de production :

- la réduction des stimulations extéroceptives et/ou de l'activité motrice ;
- l'augmentation des stimulations extéroceptives et/ou de l'activité motrice ;
- l'augmentation de la vigilance et de l'activité mentale ;
- la réduction de la vigilance et l'abaissement des facultés critiques ;
- les altérations métaboliques naturelles ou neuropharmacologiques.

Ronald Pekala (1991), onze dimensions impliquées dans les EMC<sup>1</sup> :

- expérience altérée (regroupant altérations de l'image du corps, de la perception du temps, des significations et de l'interprétation des percepts<sup>2</sup>) ;
- affects positifs ;
- affects négatifs ;
- attention (en plusieurs sous-dimensions) ;
- imagination visuelle ;
- conscience de soi ;
- caractère très inhabituel de l'expérience ;
- dialogue intérieur ;
- rationalité (de la confusion psychologique à la prise de conscience) ;
- contrôle volitionnel ;
- mémoire ;
- *arousal*<sup>3</sup>.

---

1. Voir Pekala, R. (1991). *Quantifying Consciousness, an Empirical Approach*.

2. Voir première partie, chapitre IV, section 1.

3. Difficile à traduire en français, il s'agit de l'opposé de « relaxation », que nous pourrions nommer par exemple « excitation », ou encore « tonicité ».

Adolf Dittrich (1994), cinq conditions psychologiques extraordinaires<sup>1</sup> :

- état océanique sans frontière ;
- peur d'une dissolution de l'ego ;
- restructuration visionnaire,
- altérations auditives (hallucinations acoustico-verbales, distorsions du dialogue intérieur...) ;
- réduction de la vigilance (qui reprend donc les premières observations de Ludwig).

Ralph Hood (1975 et 2001), huit dimensions de l'expérience mystique<sup>2</sup> :

- qualité de l'ego (perte de la sensation d'un « moi-je » malgré la présence d'une expérience subjective) ;
- qualité unifiante (expérience que tous les objets perçus sont une seule et même chose) ;
- qualité de subjectivité interne (perception que les objets ont une subjectivité ou un *Moi* ;
- distorsions spatiales et distorsions temporelles (pouvant inclure une suspension de tout repère spatial et temporel) ;
- qualité noétique (intuitions, révélations, qui sont vécues comme des connaissances valides) ;
- caractère ineffable et indescriptible ;
- présence d'affects positifs intenses ;
- caractère religieux (sensation de sacré, de mystère profond et de sainteté, indépendamment de toute croyance religieuse).

---

1. Voir Dittrich, A. (1994). *Psychological Aspects of Altered States of Consciousness of the LSD Type: Measurement of Their Basic Dimensions and Prediction of Individual Differences*. Voir en détail première partie, chapitre IV, section 1.

2. Voir Hood, R. (2001). « Dimensions of the Mysticism Scale: Confirming the Three-Factor Structure », dans *Journal for the Scientific Study of Religion*, vol. XL, n° 4.

En 2005, autour de Dieter Vaitl, une équipe de treize chercheurs académiques spécialisés sur cette question propose une nouvelle classification des états modifiés de conscience, qui met en lien des types d'inducteur et des types d'altération de la conscience. Nous reproduisons ici leur tableau récapitulatif des ces origines et altérations<sup>1</sup>.

Origine	Altération
Occurrence spontanée	États de somnolence Rêverie/rêve éveillé États hypnagogiques Sommeil et rêves Expériences de mort imminente
Induction physiquement ou physiologiquement	Conditions environnementales extrêmes (pression, température) Famine et jeûne Activité sexuelle et orgasme Manœuvres respiratoires
Induit psychologiquement	Déprivation sensorielle, <i>Ganzfeld</i> , et saturation sensorielle Transe induite par le rythme (tambour, danse) Relaxation Méditation Hypnose Biofeedback
Induit par des pathologies	Désordre psychotique Coma et état végétatif Épilepsie
Induit par agents pharmacologiques	(non recensé <sup>1</sup> )

1. Voir Vaitl, D. *et al.* (2005). « Psychobiology of Altered States of Consciousness », dans *Psychological Bulletin*, vol. CXXXI, n° 1.

1. Pour une revue extensive des agents pharmacologiques naturels menant à des états modifiés de conscience, et leur effets neurophysiologiques, voir le livre complet de Hobson, A. (2001). *The Dream Drugstore: Chemically Altered States of Consciousness*.

Erich Studerus (2010), onze dimensions des états modifiés de conscience<sup>1</sup> :

- expériences d'unité ;
- expériences à caractère religieux ;
- état de béatitude ;
- *insightfulness*<sup>2</sup> (profondeur, clarté, caractère noétique) ;
- sensation de décorporation ;
- pertes de contrôle moteur et mental ;
- anxiété ;
- imagerie élémentaire ;
- imagerie complexe ;
- synesthésie audio-visuelle ;
- changement dans la signification des percepts.

## 2. D'AUTRES NOMENCLATURES DES EXPÉRIENCES NON ORDINAIRES

### a) Nomenclature des expériences transpersonnelles selon Grof (Johann Henry)

Grof a conduit des centaines de milliers d'expériences en états modifiés de conscience, tout d'abord par l'entremise du LSD, puis via la respiration holotropique. Il a ainsi recueilli un nombre considérable de témoignages, qu'il a cherché à rassembler au sein d'une nomenclature spécifique. Ainsi, Grof décrit lors de ces « voyages » intérieurs quatre types d'expériences : corporelles, biographiques, périnatales, et transpersonnelles.

Les premières recouvrent toutes sortes de sensations, agréables ou désagréables, dont la personne prend conscience durant l'expérience en EMC. Elle peut impliquer une petite

---

1. Voir Studerus, E. *et al.* (2010). « Psychometric Evaluation of the Altered States of Consciousness Rating Scale », dans *Public Library of Science*, vol. V, n° 8.

2. Que nous pourrions renvoyer aux « révélations », « prises de conscience », etc.

partie de son corps (la main, l'oreille...) ou le corps tout entier. Parfois, des tensions considérables émergent, puis se libèrent avec ou sans l'intervention des accompagnants.

Le second type d'expériences – biographiques – consiste en la reviviscence d'un épisode de vie, soit sous la forme d'un simple souvenir, soit en le revivant comme si on y était encore. De nouveau, ces expériences peuvent être agréables (souvenir du chocolat chaud et du sourire d'une grand-mère que l'on avait un peu oubliée) ou plus douloureux (traumatismes, accidents...). Ces deux premières catégories (corporelles et biographiques), même lorsqu'elles sont induites par des EMC, ne sont pas considérées comme transpersonnelles en tant que telles, étant donné qu'elles relèvent de champs habituellement accessibles à la conscience « normale ».

Le troisième type d'expériences est déjà d'une autre nature. Les scientifiques se battent encore à propos de savoir si la maturation du cerveau, et notamment la myélinisation incomplète des axones à la naissance, permet ou non d'acquérir des souvenirs des premiers jours/semaines de la vie. Cela est d'autant plus mis en doute quant à savoir s'il est possible que l'on garde des souvenirs de notre propre naissance, voire de la vie intra-utérine. Pour Grof pourtant, cela ne fait aucun doute si l'on considère la masse considérable de vécus et de témoignages portant sur cette période périnatale : expériences intra-utérines plus ou moins agréables, et notamment les événements marquants vécus par la mère (annonce du décès d'un proche par exemple) et leur impact vécu par le fœtus, différents stades de l'accouchement (conceptualisé ensuite par Grof comme les quatre matrices périnatales fondamentales ou MPF<sup>1</sup>), la naissance et les premiers moments de vie « aérienne », la qualité d'accueil, etc.

Enfin, il reste le quatrième type d'expériences, qualifiées par Grof précisément d'« expériences transpersonnelles ».

---

1. Voir Partie I, chapitre I, section 5.

Ces expériences peuvent elles-mêmes être regroupées en trois sous-catégories :

1. **Dépassement des frontières spatiales habituelles** : c'est-à-dire des limites de « l'égo prisonnier dans la peau<sup>1</sup> ». Il peut s'agir d'expériences de fusion avec une autre personne, dans un état que Grof qualifie d'« unité duale ». Il peut également s'agir d'identification à une autre personne ou à la conscience d'un groupe tout entier (par exemple, tous les enfants de la planète, la population entière du Brésil, tous les prisonniers se faisant quotidiennement torturer...). Cette extension de la conscience peut aller jusqu'à englober toute l'humanité. Dans le même état d'esprit, Grof décrit qu'« il est possible de transcender les limites de l'expérience purement humaine et de s'identifier à la conscience de divers animaux, de plantes, voire de formes de conscience qui semblent associées à des objets et à des processus non-organiques [sic]. À l'extrême, il est possible de devenir la conscience de toute la biosphère, de la planète, et encore de tout l'univers matériel<sup>2</sup> ». Pour Grof, « ces expériences suggèrent que tout ce qu'il nous est donné de percevoir sous la forme d'un objet, à l'état de conscience ordinaire, possède une représentation subjective correspondante dans les états de conscience holotropiques, [...] comme si chaque chose possédait un aspect objectif et subjectif<sup>3</sup> ». Ce qui expliquerait pourquoi et comment on peut percevoir des êtres ou des objets qui sont pourtant physiquement absents.
2. **Dépassement des limites temporelles** : tout comme avec les expériences périnatales, Grof a démontré qu'il semblait possible de « revivre des souvenirs de la petite enfance ou du traumatisme de la naissance, les

---

1. En anglais, « *skin-encapsulated ego* ».

2. Grof, 2010, p. 78

3. Grof, 2010, p. 78

innombrables témoignages qu'il a recueillis démontrent qu'il est possible de remonter encore plus loin, jusqu'à des mémoires fœtales et embryonnaires authentiques de diverses périodes de la vie intra-utérine. De nombreuses personnes ont même pu vivre une pleine identification avec le spermatozoïde et l'ovule au moment de la conception<sup>1</sup> ». Cependant, Grof montre que ces expériences de dépassement des limites temporelles peuvent aller plus loin encore : certains « voyageurs holotropiques » témoignent « d'expériences provenant d'existences de nos ancêtres humains ou animaux, ou encore des réminiscences émanant de l'inconscient racial ou collectif, tel que le décrivait C. G. Jung. [...] Ces réminiscences ont tendance à se dérouler dans d'autres cultures et à d'autres époques historiques, tout en évoquant un sentiment de déjà-vu ; les personnes concernées estiment avoir retrouvé les souvenirs de vies antérieures, d'incarnations précédentes<sup>2</sup> ».

3. **Dépassement de la réalité dit « ordinaire »** : Grof classe ici notamment les nombreuses rencontres avec les « divinités et démons de diverses cultures, les autres figures archétypiques, les visites dans des paysages mythologiques, ou encore la communication avec des êtres désincarnés, des guides spirituels, des entités suprahumaines, des extraterrestres ou des habitants de mondes parallèles. On peut ajouter comme autres exemples de cette catégorie les visions et la compréhension intuitive de symboles universels, comme la croix, la croix du Nil ou ânkh, la svatika, le pentacle, l'étoile à six branches ou le symbole du Yin-Yang<sup>3</sup> ». Grof montre que ces expériences peuvent aller très loin et aller jusqu'à « s'identifier à la conscience cosmique ou

---

1. Grof, 2010, p. 79

2. Grof, 2010, p. 79

3. Grof, 2010, p. 80

à l'esprit universel [...]. L'expérience ultime semble être l'identification au Vide supracosmique et métacosmique, au Néant primordial et mystérieux, conscient de lui-même, qui est le berceau de tout ce qui existe<sup>1</sup> ».

Pour Grof, il est évident que ces témoignages remettent en question de façon majeure notre paradigme matérialiste cartésio-newtonien, et qu'ils questionnent non seulement la psychologie et la psychiatrie, mais le fondement même de notre science occidentale. Ainsi, à la question de savoir si ces expériences sont purement subjectives ou si elles sont d'authentiques *perceptions* de réalités ontologiques extérieures, Grof prend position de façon très claire :

« Il est impossible de les interpréter comme n'étant que des phénomènes intrapsychiques, au sens habituel. [...] Ces observations montrent qu'il est possible d'obtenir de l'information sur l'univers de deux manières radicalement différentes : en dehors de la possibilité classique d'apprendre grâce à la perception sensorielle, à l'analyse et à la synthèse des données, nous pouvons également découvrir de nombreux aspects du monde en nous identifiant directement à eux, en état de conscience holographique. Chacun de nous se révèle ainsi être un microcosme qui contient sous forme holographique l'information relative au macrocosme<sup>2</sup> ».

La question de savoir si les expériences vécues en EMC correspondent à une réalité purement intrasubjective ou au contraire à une réalité extérieure, ou les deux, traverse – et divise – depuis le début la communauté du transpersonnel. Elle s'est notamment depuis peu cristallisée sous la forme de ce qui a été nommé la « controverse Hartelius-Taylor », du nom des deux chercheurs tenants de l'une et l'autre des prises de positions, et dont nous avons parlé au chapitre V (section 2).

---

1. Grof, 2010, p. 80

2. Grof, 2010, pp 81-82

## b) Nomenclature du Circee<sup>1</sup> sur les expériences exceptionnelles (Cyrille Champagne)

Basé à Nancy, le Circee (Centre d'information, de recherche et de consultation sur les expériences exceptionnelles) est un réseau d'universitaires et de cliniciens, provenant de champs variés (psychologie clinique, philosophie, médecine, psychologie cognitive, neurosciences, etc.), et travaillant selon une approche transdisciplinaire. Ces professionnels développent une approche scientifique et académique des expériences vécues comme paranormales, avec plusieurs axes de recherche pour mieux comprendre la nature de ces vécus inhabituels<sup>2</sup>. Ils disposent d'un service de consultation spécialisé, et classifient dans la nomenclature ci-dessous un certain nombre d'expériences, qu'ils regroupent sous le qualificatif « expériences exceptionnelles », ou « expériences *anormales* ». Leur recensement correspond plus à une observation qu'aux nomenclatures habituelles des universitaires, et constitue un bon exemple de communication et d'information envers le grand public. Nous le retranscrivons ici tel qu'il était disponible sur leur site internet en 2020.

### Les expériences exceptionnelles

Une expérience exceptionnelle, ou vécue comme « paranormale » est une expérience généralement rare, spontanée ou provoquée, impliquant du point de vue du sujet une interaction non ordinaire avec son environnement. Elle engendre souvent des émotions intenses provenant de son caractère inhabituel et étrange.

---

1. Source du texte de cette nomenclature par le Circee, qui développe plus en avant chacun de ces points.

Voir : <http://www.circee.org/?-Qu-est-ce-qu-une-experience->.

2. Voir par exemple Rabeyron, T. *et al.* (2018). « Anomalous Experiences, Mental Health and Creativity: is Psi the Missing Link ? », dans *Journal of Consciousness Studies*, vol. XXV, n° 3.

### **Les expériences de psychokinèse**

Les expériences de psychokinèse correspondent au mouvement ou à la modification apparente d'un objet qui paraît inexplicable pour le sujet par des interprétations « classiques ». Elles sont parfois rapportées sous forme de ce qui est appelé un « poltergeist » quand ces manifestations se cristallisent autour d'une personne ou d'un lieu. Il s'agit d'un vécu relativement rare qui représente environ 5 % de la clinique des expériences exceptionnelles.

### **Les expériences mystiques**

Une expérience mystique correspond à un état de conscience engendrant le plus souvent un sentiment de communion et d'extase avec le monde, associé à des aspects perçus comme transcendants. Aussi rares et brèves qu'elles soient habituellement, de telles expériences se présentent souvent comme des moments importants dans la vie de ceux qui les rapportent. Les sondages montrent que des formes légères d'expériences mystiques sont relativement fréquentes dans la population générale. Il arrive également qu'elles soient induites par l'usage de psychotropes.

### **Les expériences de magnétisme**

Lors d'une expérience de magnétisme, une personne a l'impression qu'elle a une influence sur un être vivant (humain, animal ou végétal) selon des modalités inexplicables. Les expériences de magnétisme sont le plus souvent codifiées selon des rituels et des pratiques qui remontent à plusieurs générations. Néanmoins, il arrive également que des profanes expérimentent spontanément ce type de vécu. On associe souvent les expériences de magnétisme avec les guérisons inexplicables, c'est-à-dire des guérisons se produisant généralement à la suite de telles pratiques (ou dans des contextes très particuliers, principalement de nature religieuse) et dont l'explication paraît inexplicable pour le corps médical.

### **Les expériences de « sortie » hors du corps**

Lors d'une expérience de « sortie » hors du corps (OBE, *out-of-body experience*), le sujet a l'impression que son « soi », ou le centre de sa conscience, est situé à l'extérieur de son corps physique. Il peut alors avoir la sensation de flotter, de voyager vers des lieux lointains et d'observer son corps. Environ 10 % de la population rapporte avoir vécu cette expérience et ce chiffre s'élève à 25 % pour les populations étudiantes et jusqu'à 48 % chez ceux ayant un intérêt marqué pour les phénomènes dits paranormaux.

### **Les expériences de mort imminente**

Les expériences de mort imminente (EMI, ou *near-death experiences*) sont des expériences psychologiques profondes contenant des éléments transcendants et mystiques. Elles sont surtout connues pour se produire lors d'arrêts cardiaques (dans environ 10 % à 20 % des cas), mais elles peuvent aussi advenir lors de comas et à l'occasion d'un stress physiologique ou émotionnel intense.

### **Les expériences de hantise et de poltergeist**

L'expérience de hantise correspond à une phénoménologie spécifique qui se traduit par l'impression de vivre dans un lieu hanté. Environ 10 % de la population dit s'être trouvés, au moins une fois dans sa vie, dans un lieu qu'ils ont considéré comme tel. Dans certains cas, cette expérience prend une forme exacerbée, appelée communément « poltergeist », qui dure généralement quelques mois.

### **Les expériences d'abduction**

Cette expérience correspond à l'impression d'avoir été « enlevé » par des extraterrestres. Au-delà de son caractère particulièrement original, des milliers de personnes pensent avoir vécu une telle expérience, en particulier aux États-Unis.

## Les perceptions psi

Les perceptions psi, appelées aussi « perceptions extrasensorielles » (PES), correspondent à l'impression d'avoir accès à des informations autrement que par les canaux sensoriels habituels. Il peut s'agir de vécus de télépathie (entre deux personnes), de clairvoyance (concernant un événement à distance) ou de précognition (concernant un événement futur). Si l'on en croit les sondages effectués, ces perceptions sont rapportées par près de la moitié de la population, la plus fréquente étant la télépathie.

### c) Nomenclature des expériences extraordinaires selon l'INREES (Muriel Rojas Zamudio)

Dans son *Manuel clinique des expériences extraordinaires*<sup>1</sup>, l'INREES répertorie différentes catégories d'expériences. Association créée au début des années 2000, l'INREES a d'abord cherché à remplir une fonction d'informations sur les expériences non ordinaires, puis s'est progressivement orientée vers la promotion d'un ensemble d'acteurs de la parapsychologie, du néochamanisme, de la méditation, du transpersonnel, etc. Nous citons ci-dessous leurs propres catégories des « expériences extraordinaires » telles qu'ils les proposent.

### Expérience de mort imminente (EMI)

Il s'agit d'états de mort clinique réversible, de coma ou d'états causés par un choc émotionnel, et durant lesquels le sujet observe son corps sans vie ainsi que ce qui se passe autour de lui, voire dans des endroits éloignés. La particularité de cette expérience est que les récits des sujets, lorsqu'ils retournent à la vie, s'avèrent authentiques ; en d'autres termes, leurs descriptions correspondent à notre réalité, et ne relèvent pas de l'imaginaire ou du symbolique.

---

1. Sous la direction de Stéphane Allix et Paul Bernstein, Paris, InterÉditions (2009 pour la première édition).

### **Expérience de conscience accrue à l'approche de la mort**

Il s'agit d'un état de conscience induit par la proximité de la mort, et qui peut se manifester, soit à travers la rencontre avec des proches décédés ou des figures spirituelles – généralement sous forme de vision et/ou communication télépathique – soit par une connaissance et une maîtrise accrue du processus de fin de vie.

### **Vécu subjectif de contact avec un défunt (VSCD)**

Il s'agit des expériences spontanées, multisensorielles et directes de communication avec des personnes décédées (ressenti de présence, message mental, parfum...).

### **Expérience de sortie hors du corps**

Il s'agit d'une décorporation qui permet de se mouvoir psychiquement dans l'espace, et que le new age a popularisé à travers ce qu'il nomme « voyage astral ». Cette expérience est souvent intriquée dans les EMI.

### **Rêve lucide**

Il s'agit des rêves durant lesquels nous sommes conscients d'être en train de rêver, et parvenons à diriger ou transformer le contenu onirique (le scénario, les personnages...).

### **Les expériences extrasensorielles**

Il s'agit de phénomènes que le grand public tend à qualifier de « médiumniques », c'est-à-dire toutes les formes de communications interpsychiques ou psyché-matière, qui ne passent pas par les canaux sensoriels habituels : télépathie, clairvoyance, précognition, psychométrie, etc.

### **Exploration spirituelle induite**

Il s'agit des états de trances ouvrant à des visions ou à des expériences transcendantales, qui peuvent être provoqués

par l'ingestion de substances psychoactives (LSD, psilocybine...), l'hyperventilation respiratoire (respirations holotropique/transpersonnelle...) ou la répétition rythmique (tambours, chants, balancements).

### **Émergence psychospirituelle ou crise d'émergence spirituelle (EPS/CES)**

Il s'agit d'une remise en question profonde de son identité et de ses choix de vie, à la suite d'une expérience transcendant le Moi et ses repères, telles que les expériences mystique et/ou paroxystique, la réminiscence de vies passées, la montée de kundalini<sup>1</sup>, etc.

### **Expérience de possession et de hantise**

Il s'agit des impressions d'être sous l'emprise d'une intentionnalité étrangère. Lorsque celle-ci vient de l'intérieur (esprits, démons, entités...), on parle de « possession » ; lorsqu'elle vient de l'extérieur (envoûtement par un tiers, sorcelleries), on parle de « hantise ».

Plusieurs remarques émergent d'une lecture critique de cette nomenclature :

- si toutes ces expériences sont généralement spontanées, elles sont aussi ponctuelles et circonstancielles, bien qu'elles puissent être reproductibles en faisant l'objet d'un apprentissage, ce dont témoigne abondamment la littérature dite « ésotérique » ou « new age », et les sciences cognitives modernes<sup>2</sup> ;
- la plupart des expériences peuvent s'intriquer (par exemple : une sortie hors du corps se retrouve souvent

---

1. Énergie spirituelle lovée dans la colonne vertébrale selon la lecture new age des Upanishad, et qui traverse ce que nous pourrions définir comme des points névralgiques, les chakras.

2. Voir Metzinger, T. (2009). *The Ego Tunnel*.

en début d'EMI, une EMS/CES peut développer les capacités extrasensorielles ou de rêve lucide, etc.).

Ces nomenclatures posent une fois de plus la question des frontières entre champs relevant du psychologique, du parapsychologique et du mystique/philosophique, dont les réponses singulières (définitions du réel, de l'appareil psychique, etc.) témoignent toujours d'une vision du monde prise comme référentiel.

### Points clefs :

- Il existe différentes nomenclatures pour catégoriser les expériences impliquant des EMC.
- Les approches scientifiques tendent à détailler les paramètres des expériences pour les étudier, les approches populaires tendent à nommer les expériences pour les catégoriser.
- Il n'existe pas de terme consensuel pour les nommer (à chaque auteur, une terminologie).
- Chaque nomenclature témoigne d'une certaine conception de la réalité et de sa finalité.

### Pour approfondir :

- Site Circée : <http://www.circee.org/?-Qu-est-ce-qu-une-experience->
- Allix, S. et Bernstein P. (2009). *Manuel clinique des expériences extraordinaires.*



## Conclusion

Vous voici parvenus à la fin de cet ouvrage. En première partie, nous nous sommes efforcés de poser le cadre historique, culturel et conceptuel ayant donné naissance au mouvement transpersonnel. Nous y avons postulé une réaction au puritanisme chrétien et au matérialisme scientifique, qui s'est traduite par une forte influence des courants spirituels new age, et par une redécouverte ou une relecture de traditions orientales et chamaniques. Nous avons ensuite présenté les travaux des figures historiques principales du transpersonnel, qui convergent vers la modélisation d'une psychologie des expériences transcendantales. Nous avons montré comment leurs recherches et leur clinique ont généré de nouvelles cartographies, psychodynamiques ou encore des lectures des expériences qui questionnent notre finalité existentielle et notre évolution individuelle et collective. Ce tour d'horizon nous a permis de distinguer les éléments qui nous semblent caractériser, voire définir, le transpersonnel : des états de conscience, des niveaux de conscience, et des expériences non ordinaires, dont la variété se manifeste au niveau phénoménologique, et qui semblent porteurs d'un précieux potentiel thérapeutique. Pour éclairer ce sujet, nous avons résumé tant les avancées de la recherche académique quant aux états modifiés de conscience et leurs moyens de production, que des propositions philosophiques telles que celle de Wilber. Nous avons

enfin mis en lumière les questions qui animent les acteurs du transpersonnel, et dont témoigne la controverse dite de Hartelius et Taylor : articulation du psychologique et du spirituel, rapport au transcendant, et pertinence philosophique. Dans la seconde partie, nous avons tenté de démontrer que ces débats sont nécessaires, car ils impactent directement les applications psychothérapeutiques du transpersonnel. Dans le cadre institutionnel ou libéral, comme le soulignent des psychiatres impliqués tels que Grof ou Lukoff, différencier les états de conscience transpersonnels des états pathologiques pourrait être essentiel, d'une part pour éviter de graves erreurs médicales, et d'autre part pour maintenir une relation soignant-soigné respectueuse et humaine. Dans le cadre de la formation, c'est la définition de la profession et des savoirs, savoir-faire et savoir-être, qui doit être éclaircie et modélisée. Pour ce cadre, le modèle triaxial de Wilber et la liste de compétences proposée par Lukoff pourraient constituer des repères pertinents. Si les questions de la finalité du soin psychique et de la formation de ces praticiens viennent bousculer nos constructions culturelles (sur la norme, la santé, les critères de compétences, etc.), le grand sujet d'inquiétude suscité par l'approche transpersonnelle est le processus au cœur de ses pratiques : la transe. Nous espérons avoir donné à nos lecteurs les moyens de « dépassionner » leur réflexion sur ce sujet : notre classification des méthodes et médiations utilisées cliniquement indique clairement qu'il existe divers types de transe et de chemins pour l'activer. Par exemple, l'usage de psychotropes, s'il reste un objet d'étude pertinent dans le cadre de la recherche, n'est ni une panacée ni la seule ou la meilleure option dans le cadre d'une psychothérapie. La raison en est simple : nous postulons dans cet ouvrage que ce n'est pas l'outil ou la méthode qui signe le transpersonnel, mais le choix de recourir à une transe puis d'en extraire des contenus dont les narrations seront plus ou moins guidées à des fins transformatives. Cet aspect méthodique gagnerait à être découplé de tout aspect

métaphysique : l'expérience directe et son interprétation par des croyances relèvent en effet de deux actes très différents ; et l'expérience ne nécessite pas toujours de la rationaliser ou de l'expliquer : bien souvent, elle se suffit à elle-même. Cette thèse nous amène à recentrer les discussions et les aménagements évoqués plus haut sur les phénomènes auxquels s'intéresse le transpersonnel. Quels sens attribuer à ces diverses expériences ? Avec quelles incidences et quels réajustements dans nos pratiques et nos enseignements ? Comment s'intéresser aux simples potentiels thérapeutiques des trances, sans se laisser happer par la tentation d'en faire des justifications de croyances spirituelles ? Dans le dernier chapitre de cet ouvrage, nous avons relevé ainsi différentes nomenclatures, pour indiquer des éléments de réponses que le lecteur pourra se forger par lui-même. Ce panorama succinct ramène au premier plan de la réflexion la difficulté à s'extraire de son système de pensée (préjugés de celui qui élabore le modèle) et/ou à le faire coexister avec l'altérité (proposer un modèle suffisamment souple pour faire coexister ce qui semble « vrai » avec ce qui semble contredire cette « vérité »).

Puisqu'il nous faut conclure, voici ce que nous aimerions vous voir retenir de cette transmission collégiale. Développer la recherche phénoménologique et le dialogue interdisciplinaire nous semble plus que jamais essentiel, tant pour le transpersonnel que pour la psychothérapie en général, pour actualiser et modéliser les apports théoriques des générations précédentes. Sans recherche vivante, comment nourrir notre réflexion et sortir du clivage entre « psy » et « spi » ? Comment objectiver le potentiel thérapeutique des expériences non ordinaires, si flagrant sur le terrain ? Sur quelles bases former puis fédérer des praticiens pour répondre aux besoins de leurs contemporains ? Comment rapprocher thérapeutes de terrain et scientifiques de détail, et unir leurs observations sans subordonner les unes aux autres ? Objet de discussions houleuses, qui révèlent de profondes résistances

dans chaque camp (psychologique, spirituel, scientifique), les questions quant à la finalité des soins psychiques, et donc de la formation des praticiens, nous semblent tout aussi incontournables. Bien qu'indispensable pour se repérer dans ses accompagnements, la connaissance théorique ne suffit pas à faire un praticien. Au savoir doivent s'ajouter des savoir-faire (la maîtrise d'outils ou de méthodes) et des savoir-être que seule l'expérience permet de développer. Ces savoir-faire et savoir-être sont impossibles à étudier et à reproduire à l'identique dans des dispositifs scientifiques. Ils ne peuvent qu'être connus de l'intérieur, par le terrain, et ne peuvent pas se transmettre tels quels. Dans cette optique, que vous soyez apprenti-accompagnant ou professionnel aguerrri en activité, nous vous invitons à poursuivre, par l'une ou plusieurs des voies présentées dans cet ouvrage, votre chemin d'évolution psychologique et spirituelle, ainsi que la reconnaissance et la gestion des mécanismes défensifs produits par votre histoire.

Ainsi, – tel est notre vœu ! – puissiez-vous trouver la juste distance vous permettant de participer pleinement au mystère du monde.

# Postface

## Quelques remarques sur le casse-tête de l'intégrativisme psy-spi

### Vibration relationnelle

Que se passe-t-il lorsque le courant passant entre deux personnes, un état d'entre ouverture psychique<sup>1</sup> se produit, vitalisant le lien résultant de la relation ainsi activée ? il se produit ce *quelque chose*, figure comparable au *je ne sais quoi* de Jankélévitch (le philosophe de l'intention bienfaisante, qui avait emprunté cette expression à Saint Jean de la Croix), un état fugace, une grâce, une allée d'être. Une présence à soi en relation avec un autre (fût il imaginaire, les dieux en savent quelque chose, ou simplement cosmique), sur un mode décalé intégrant de la sentience. Cela s'appelle diversément état méditatif, hypnose, transe, extase<sup>2</sup>, un mode psychique où notre être en relation se met à vibrer en tant qu'être, pour peu qu'on y prête attention, et qu'on s'efforce

---

1. Au fait que veut dire au juste cette expression ?

2. Michel Nachez liste les états non-ordinaires de conscience sur : (<https://livresnumeriquesgratuits.com/data/documents/Etats-non-ordinaires-de-conscience.pdf>)

Rêverie – Relaxation – états sophroniques – Méditation – contemplation – Concentration – Créativité – Hypnose, auto-hypnose et états hypnagogiques – Rêve et rêve lucide – Vision – Transe – Extase – Révélation – effet « Eurêka » – Illumination – satori- OBE (out of body experience, c'est-à-dire expérience hors du corps) – NDE (*Near Death Experience*, c'est-à-dire expérience de mort imminente : EMI).

de s'y tenir. Lorsque c'est symétrique cela peut aussi se conjondre à l'état amoureux ce qui porte alors le nom magique de ravissement<sup>1</sup>, qui donne des couleurs au monde et vous prédispose au chamboulement.

### Sur le chemin de soi

Les méditants savent combien le travail de méditation est loin d'être si facile, si enchanteur que les images pieuses le montrent. En spiritualité comme en spiritualo-thérapie, sous la rigoureuse impulsion d'un Maître en la matière, les états modifiés de conscience, comme on les appelle vous aident à traverser des passes difficiles. Voyez *La légende du grand judo*, d'Akira Kurosawa<sup>2</sup>, et vous en aurez une idée. Intéressant, de penser qu'il se pourrait qu'on retrouve souvent du côté face du miroir, en psychothérapie (psychanalyse comprise) le même mode psychique, ou une de ses formes faibles. Sorte de composante de base universelle de la recherche de soi. François Roustang pensait l'avoir décelé chez Socrate. Georges Lapassade<sup>3</sup>, à Paris 8<sup>4</sup>, que j'en avais informé<sup>5</sup>, ne jurait plus dans les années 75 que par les « ÉNOC<sup>6</sup> ».

---

1. Le ravi de la crèche, dans la joie par la voie du corps, ou le ravi de Dieu soufi, praticien de l'extase par le chant et la danse, sont proches de l'objet (divin) qui les transit.

2. Son premier film, 1943, déjà génial, malgré la censure nationaliste.

3. Georges Lapassade, *L'entrée dans la vie*.

*Essai sur l'inachèvement de l'homme*, Paris, Minuit, 1963, 260 p.-

Plus spécifiquement : Georges Lapassade, *Les états modifiés de conscience*, Paris, PUF, 1987, 126 p.-

4. Coquetterie graphique, cette université a tenu à conserver sa numérotation d'appellation en chiffre arabe.

5. Claudio Naranjo & Robert E. Ornstein, *On the Psychology of Meditation*, NY, 1971, Esalen Book, 248 p.-

6. On pourrait dire ÉNOC, État non-ordinaire de conscience, quand ça nous arrive, état modifié de conscience, ÉMOC quand nous le provoquons. Depuis environ 200 000 ans l'humanité pratique danse et mise en états spéciaux, qui permettent de se sentir ensemble, d'entrer en relation avec les dieux, et de se soigner, physiquement et psychiquement. Bref d'explorer l'univers du Rêve comme disent les aborigènes d'Australie, le monde de l'invisible comme

## Les esprits aux aguets

Les célébrations dans toutes les cultures comportent des moments de ce genre, où comme dirait Prévert la transe en danse se manifeste. On peut émettre l'hypothèse que toute psychothérapie (digne de ce nom, tout est là, il faudra définir le psychothérapeute<sup>1</sup>) tourne sur ce mode psycho-énergétique (s'inquiéter de fournir une définition historique et critique de l'énergie des reichiens<sup>2</sup>). Retournant aux fondements, la psychologie humaniste a rapidement inclus dans les siens cette dimension sentant à l'occasion l'encens. Très vite les esprits, toujours aux aguets, font au moment opportun craquer les meubles (soirée mémorable Freud Jung), signalant la proximité de leur au-delà occultiste. Et l'on bascule dans la spiritualité, laquelle communique, subrepticement ou non, avec les forces de l'invisible dont parle si bien Ellenberger, et avec le « foutaise ! » que répliqua Freud à Jung annonçant le craquement à venir du meuble dans le salon de leur dispute, bref, laquelle se tient la main dans la main avec le magico religieux. S'efforçant de devenir, ces derniers temps, laïc, quelle aventure !

## Les hystériques de Charcot sous ÉNOC

Rappelons-nous l'histoire. 1775, Messmer ravit la vedette au brave curé exorciste Gassner dans une confrontation truquée par Marie Thérèse<sup>3</sup> au bénéfice des Lumières. Et voici

---

dit Ellenberger. Avec la naissance de l'agriculture redoublant l'ingestion des racines et écorces, vient la bière, le vin et l'ivresse. Les Égyptiens procédaient à des cérémonies au cours desquelles ils devaient boire outre mesure, bien autre chose que de l'eau du Nil. États extraordinaires de conscience. Pour retirer les effets de magie, nos anthropologues ont préféré l'expression neutre d'états non-ordinaires, d'où les ÉNOC. Pour introduire la dimension volontaire, certains pys ont préféré états modifiés, ÉMOC.

1. cf. <https://cifpr.fr/glossaire/psychotherapie/>

2. Si l'on oublie charitablement l'orgone reichienne, que veut dire scientifiquement parlant *bioénergie* ?

3. L'impératrice d'Autriche, éprise de modernité.

l'aventure du viennois inventeur du baquet, préfigurant le groupe psychothérapique, puis avec la *Société de l'Harmonie* la première société pré-psy si l'on peut nous permettre cet anachronisme, annonçant la psychothérapie avant la lettre, un siècle avant sa proclamation par Bernheim<sup>1</sup>. À l'issue de la persévérante recherche européenne du XIX<sup>e</sup> siècle, passant du magnétisme animal à la découverte de l'hypnose, puis sa transformation en psychothérapie suggestive exercée en médecine des pauvres, pendant que depuis Hegel préoccupé d'une phénoménologie<sup>2</sup> comme « science de l'expérience de la conscience », on passe à celle, totalement renouvelée comme *conscience intentionnelle*, du Husserl des *Recherches logiques*, contemporaines de la *Signification des rêves* du Freud étant allé examiner les hystériques mettant en scène leurs états modifiés plus ou moins à volonté de conscience au service de la science médicale.

Avec la phénoménologie, la philosophie traitant de l'expérience de la conscience du point de vue de l'apparition des choses à un sujet en proie à l'étonnement résultant de pareille rencontre, on n'en finit pas de constater des empiètements interdisciplinaires, comportant des événements hautement subjectifs.

### **Psychologie/philosophie, autre frontière complexe**

La philosophie et la psychologie (attention, nous ne parlons pas encore alors de psychothérapie) se côtoient, dans la bande des sciences humaines, de si près que certaines de leurs zones se chevauchent. C'est peu de parler de lisière. Il faudrait même déterminer s'il ne s'agit pas de mitoyenneté, voire de frontières non linéaires, comme celles du XVII<sup>e</sup> siècle,

---

1. Hippolyte Bernheim, *Hypnotisme, suggestion, psychothérapie*, Paris, Octave Doin, 1891. L'année où Freud s'installe au 19 Berggasse.

2. Johann Heinrich Lambert (1728-1777) désigne par le terme de phénoménologie la doctrine de l'apparaître, pour autant qu'elle se distingue de l'être même. Ça y est, nous voici sur la voie.

qui s'apparentaient plutôt à du mouchetage. Comme on en retrouve le pattern actuellement au Moyen-Orient. Si bien que la psychologie s'est dès ses origines préoccupée épistémologiquement de se démarquer de l'encombrante et envahissante philosophie. La tendance s'est accentuée et aggravée jusqu'au point de reconnexion de la nouvelle psychologie humaniste, inspirée aux États-Unis par l'existentialisme (avant l'arrivée tardive en 1962 du heideggerianisme, fortement décalée par rapport à l'expérience européenne), une autre mitoyenneté, la spiritualité venant rapidement se greffer sur le transpersonnalisme (Maslow<sup>1</sup>/Grof), pour mieux tout réorganiser à nouveau. Sans compter qu'aux côtés de Jaspers et de Levinas, reprenant avec les pincettes indispensables l'héritage du renard de Messkirch, il faut compter Médard Boss. L'affaire se complexifie si l'on songe aux apports de théologiens comme Buber aussi bien que Tillich<sup>2</sup>. Les lignes bougent, mais par où se faufilent-elles ?

En tout cas, ces fluctuations difficiles à déterminer ne devraient pas empêcher de trouver des biais d'articulation interdisciplinaires, des nexus, entre les deux aires méthodologiques et épistémologiques psycho/philo les disposant réciproquement à l'horizon l'une de l'autre.

Précisément, à quoi ressemble le chemin parcouru, depuis le lent travail de scientificisation du domaine psy jusqu'à la

---

1. Cf. Abraham Maslow, *L'Accomplissement de soi, de la motivation à la plénitude*, 2004 [traduction de *Religion, Value & Peak Experiences*, Ohio State University Press, 1964 1964], Paris, Eyrolles, 207 p.

Reconditionnement d'une collecte d'articles : « Deprivation, threat and frustration » ; « A theory of human motivation » et « Religions, values and peak experiences ». – Ouvrage réunissant deux articles publiés dans la *Psychological Review* sous le titre : « Deprivation, threat and frustration » (n°48 1941, p. 364-366) et « A theory of human motivation » (n°50, 1943, p. 370-396) plus un essai paru aux États-Unis en 1964 sous le titre *Religions, values and peak experiences*. (p. [9 ; 15 ; 57]). On comprend par là le passage avec Grof de la Troisième à la Quatrième force.

2. *Écrits contre les nazis*, 1932/35, à ne pas oublier (Tillich, non juif, a rapidement émigré). Et surtout Paul Tillich, *Le courage d'être*, Casterman, 1967, XXXIII-197 p. Traduit de *The Courage to Be*, 1952.

bombe épistémologique de la Quatrième force<sup>1</sup> ? retour du religieux sous la forme de la spiritualité ? d'abord noter la constante présence dans la psychologie humaniste, que nous venons d'évoquer à propos de la philosophie, d'auteurs centrés sur le domaine spirituel, de Tillich à Huxley puis de la médiatique vague du *New Age*.

### Expansion de conscience/inconscient collectif

Le transpersonnel<sup>2</sup>, produit à partir d'états modifiés de conscience à caractère intensif, peut se voir considérer à ce titre comme relevant du domaine du vécu spirituel<sup>3</sup>. Que le spirituel soit vécu sur le mode mystique, poétique, symbolique<sup>4</sup>, philosophique au sens large (théosophies<sup>5</sup>), psychothérapique enfin, fort bien. Que le moment mystique s'accompagne d'un vécu de symbiose avec l'être dans sa globalité, le fameux grand Tout, certifié par un sentiment d'authenticité aussi fulgurante que toute puissante, ne fait aucun doute, on pourrait même évoquer en termes lacaniens des états

---

1. Les quatre forces dans l'ordre selon Grof : TCC, psychanalyse, humanisme-existential, psychologie transpersonnelle. Promulgation de la *Quatrième force* en 1969, une décennie à peine après l'apparition de la *Troisième force* que représente la *Psychologie humaniste*, avec la fondation du *Journal of Transpersonal Psychology*, sanctionnant sa mise en place par Abraham Maslow, Anthony Sutich (et probablement Ken Wilber) et Stanislas Grof.

2. Paternité du terme ? difficile à établir – au bénéfice de Jung. Christian Gaillard dans son *Jung Que sais-je* [1<sup>re</sup> édition 1995], fait référence à une communication de juillet 1919 « Instinct et inconscient » devant l'*Aristotelian Society* de Londres, publiée en français dans *L'énergétique psychique*. Texte dans lequel Jung traite de l'*inconscient transpersonnel* ou *collectif*, en allemand *unpersönlich* ou *überpersönlich*.

3. Particulièrement si cet objectif est spécifiquement visé dans le cadre proposé.

4. Cf. Ernest Cassirer, *La Philosophie des formes symboliques*, 3 vol., éd. de Minuit, Paris, 1972 ; *Langage et mythe*, *ibid.*, 1973.

Ainsi que Tsvetan Todorov, *Théories du symbole*, Paris, Seuil, 2017 [1977], 375 p.

5. Cf. Rudolph Steiner, *La théosophie, introduction à la connaissance suprasensible du monde et à la destination suprasensible de l'homme*, Montesson, éd. Novalis, 1995, 198 p.

de jouissance. Le sentiment de communier avec la nature (XIX<sup>e</sup> siècle occidental), ou de s'y dissoudre (rouleaux chinois) atteste qu'on se met dans cet état « océanique », qu'on a pris le temps et la mesure de la contemplation. Les artistes, écrivains (de Rousseau à Michaux), philosophes, musiciens, ont précédé les chercheurs en la matière. Cependant partant de la simple existence de tels moments expérientiels personne ne détiendra jamais la mise en perspective objectiviste (scientifique expérimentale) d'une telle expérience subjective. Le fait que des expériences (terme polysémique) provoquées à l'occasion d'états modifiés de conscience de forte intensité soient aussi nombreuses qu'on voudra, leur accumulation ne prouvera jamais rien, au sens scientifique du terme, relativement à la réalité du contact avec l'autre (face du) monde, par définition inatteignable autrement qu'en se mettant dans un état de grâce à jamais inadmissible. Impossibles noces de l'acquéreur du beurre scientifique et de la crémère mystique, voire occulte. Comment sortir de là ? à quels prix et risques le passage clandestin ? Seule une bande de Moëbius épistémologique ou un problématique trou de ver de science-fiction permettrait de réaliser le vœu de traverser le miroir joutant les deux univers, celui que s'efforce de connaître la pensée scientifique discréditée comme rétrécie aux dimensions de l'*ego*, tâcheron du travail de la raison de la méthode expérimentale, celui, sublime et surhumain, de l'immédiateté intuitive d'un cerveau expansé, sous drogue ethnique, sous oxygène, à partir d'une pratique psychocorporelle rythmique prolongée, d'un substrat musical, ou depuis toute pratique méditative adéquate. Séjournerions-nous là dans un assemblage aporétique comme aiment dire les philosophes ?

Les auteurs du présent ouvrage n'ont pas reçu pour mission de trancher les nœuds gordiens. Ils nous les examinent. Remercions les de leur projet de faire un, sinon le tour, de la question. Ils se proposent de définir les contours du domaine, raconter l'histoire, informer des logiques et paradoxes, procéder à un état

des lieux, donner à parcourir les éléments du labyrinthe livrables en l'état. Ils ne cherchent pas à nous embarquer ou allumer, mais à nous montrer. Qu'ils soient ici remerciés d'avoir osé évoluer le plus honnêtement possible en terrain miné.

### **Psychothérapie spiritualiste ou spiritualisme thérapeutique**

Le présent ouvrage abordant la question du transpersonnel en tant que psychothérapie spiritualiste, entreprend de décrire son objet. Il demeure que le montage intégrativiste psycho-spirituel, pose problème. Celui de la double profession. On pourrait même, pastichant Rousseau, parler de « profession de foi du vicaire helvétique » ! La question de la pratique et de l'engagement clinique nous place dans une situation éthique que certains qualifieront d'insoluble. D'un côté, passant avec Jung du kantisme à l'exploration de la tradition occultiste, ce qui requiert clarification de la démarche, on pratique, à partir du concept de Soi, en même temps le métier de psychothérapeute (de psychologue ou de psychanalyste, peu importe ici), et celui de Maître capable de guider, en tout cas accompagner, spirituellement son patient dans un cheminement spirituo-psychique. De l'autre, on se tient au serment d'Hippocrate étendu à la psychothérapie, s'engageant à ne pas séduire ses patients vers un système de croyance qui aurait la préférence du praticien. Alors, Rubicon psychothérapique, s'arrêter ou non au seuil du Soi jungien, comme l'ange du poète, *un doigt sur la bouche, beau comme un éclair* ? L'idée étant d'œuvrer à la liberté de la personne, dont celle de croire, sans jamais s'instituer le guide d'un itinéraire sur le territoire du sacré.

### **L'impossible montage**

Solution éthique en situation *cornélique* comme aurait dit Françoise Sagan<sup>1</sup>, quiconque, professionnel psy-spi, veut travailler à autoriser autrui à explorer un au-delà auquel il

---

1. Autrice du scénario et des dialogues du *Landru* de Claude Chabrol.

croit, le fasse, en avertissant. Le débat demeure, si l'objectif est d'analyser, est-ce suffisant ? certains débats se poursuivent sans résolution. Y serions-nous ? L'actuelle dégradation du religieux a pour contrepartie la réhabilitation partielle des archè religieux. J'avais remarqué en lisant Ellenberger<sup>1</sup> que les successives approches dans la marche à la psychothérapie avaient laissé des traces. Un système ancien ne disparaît jamais tout à fait. Ainsi qui ne cherche à toucher du bois au moment d'énoncer un fait qu'il souhaite ne pas voir se réaliser, rien qu'à l'avoir évoqué ? bien entendu sans y croire. Mais tout de même en y croyant encore assez pour chercher un bout de bois à toucher. Ne répondez pas que vous n'êtes pas concerné, je sais que moi je le suis. Et les musulmans porteurs d'un bijou contre le mauvais œil, ça tient à quoi selon vous ? à un vestige de la pensée du temps du système de la sorcellerie (« paranothérapie »), que décrit admirablement Ellenberger. Système que la moderne psychothérapie relationnelle aurait dépassé ? mais en quoi donc moderne ? en tant qu'héritière des Lumières.

### Lequel régit l'autre ?

Le souci c'est que contrairement à ce qui se passe en sciences physiques, les modèles en sciences humaines, qui plus est cliniques, ne se périment pas, leur valeur de vérité demeurant faible<sup>2</sup>. Ainsi la rotondité de la terre a périmé le dogme de sa platitude, Einstein a subsumé Newton (en l'intégrant), Rogers n'a pas périmé Freud<sup>3</sup>. D'où la tendance à la recherche de compromis par voie intégrative. L'intégrativisme

---

1. Henri F. Ellenberger, *Histoire de la découverte de l'inconscient*, présentation d'Élisabeth Roudinesco, Paris, Fayard, 1994 [1970], 975 p. Ouvrage incontournable (et passionnant) sur le thème du présent ouvrage.

2. Ce qui n'empêche pas Freud de se réclamer du bon usage de la raison, qu'il appelle scientifique, heureusement que le principe de falsifiabilité est venu mettre un terme à l'autoproclamation psychanalytique. Sans cependant ruiner l'édifice. Simplement en le délimitant.

3. Longtemps la polémique a pu le laisser croire.

en sciences humaines reste problématique, ce qui rend indispensable le concept de multiréférentialité<sup>1</sup>. Les auteurs du présent ouvrage s'y confrontent à l'occasion. Déterminer quel corps de doctrine régit l'ensemble. À quel coût pour chaque partie ? si les deux principes de légitimation sont mutuellement exclusifs comment va-t-on pouvoir procéder ? L'ouvrage de nos trois auteurs a le mérite de lister les problèmes. Donc en attendant développons le plus de rigueur possible, en un domaine par nature resté controversable.

### **Pour s'y retrouver, le dispositif Atlan**

Il y aurait bien une solution méthodologique. La double lecture. Celle du présent ouvrage, avec son catalogue raisonné des entrouvertures d'allure surréalistes ([sic] dicit Atlan) du psychisme, obtenue à l'occasion de la mise en route sur la voie psycho-mystique de la *soufflerie* respiratoire que les Grecs auraient dite « pneumatique », conjointe à celle du rationalisme ouvert qu'on trouve dans *Croyances, comment expliquer le monde*<sup>2</sup>, d'Henri Atlan. Sous la direction tonique de ce chercheur en biologie, auteur d'une thèse sur Spinoza et rabbin de surcroît, on peut s'efforcer à tête reposée d'organiser la série *croyances, savoirs, certitudes, vérités, valeurs et raison*, en en discernant les composants et présupposés. Suivons le quand il s'amuse à distinguer les deux LSD, celui de *Logic of Scientific Discovery*, de Karl Popper, et le *lysergic acid diethylamid*, cher au cœur de Stanislav Grof. À ne pas expérimenter sur le même mode (ni en même temps : multiréférentialité). Chacun pouvant servir de repère critique à l'autre. Considérons la logique de la recherche scientifique et celle du surréalisme, comme il dit, surimposées – mais non conjointes. Toutes deux *vraies*, pas de la même manière,

---

1. Quand les deux (ou davantage), incompatibles, ne peuvent jouer en même temps.

2. Henri Atlan, *Croyances, comment expliquer le monde ?* Paris, 2014, éd. Autrement, 411 p.-

ni de la même vérité. Sans compter que sans la correction de la seconde la première serait manquante de quelque chose d'important. Ne jamais oublier qu'elles fonctionnent selon ce qu'Atlan nomme des *régimes différents*. Même, nous dit il, si à l'occasion elles peuvent se rejoindre sur certains effets pratiques. Déjà pas si mal. Combiner les résultats quand c'est faisable, oui. Mélanger les deux systèmes, par impossibilité logique, non. Entre *visions du monde*<sup>1</sup>, version faible de l'effort philosophique, ne pas s'embrouiller.

### Deux modes psycho respiratoires

Revenons au passage à un régime de conscience de soi de type ÉNOC<sup>2</sup> en cas d'induction provoquée. Que se passe-t-il lors d'une manipulation respiratoire accompagnée volontaire ? sachant les tradi-méthodes variées<sup>3</sup> (parfois susceptibles de se conjuguer, par alternance). Une telle manœuvre respiratoire se rapporte à deux modes de respiration inductrice :

1. hyperventilation contrôlée (toujours en relation)
  - holotropisme, certains exercices de dynamique du souffle –, provoquant une *hypocapnie*<sup>4</sup>.

---

1. Christian Berner, *Qu'est-ce qu'une conception du monde ?* Vrin, Chemins philosophiques, 2006, 125 p.-

2. Ou encore EMOG ou EMC (état modifié de conscience).

3. Et sachant que dans le cas de retour d'un voyage aux portes de la mort (noyade, inhalation de gaz toxique, accidents divers) on relève des symptômes comparables.

4. La capnie mesure le taux de dioxyde de carbone dans le sang. Ce phénomène s'associe au pH sanguin et à la concentration en oxygène. Trop ou trop peu, les pneumologues traitent ce genre de désordre.

a) L'*hypocapnie* accompagne l'hyperventilation. La vitesse de respiration entraîne un rejet excessif de CO<sub>2</sub>. Symptômes possibles, fourmillements, extrémités froides, crampes et tétanie. En cas de travail sur soi bien accompagné, cela se traverse puis tend à disparaître. Si nécessaire ré-inhaler son air expiré à l'aide d'un sac en plastique, permet au taux de CO<sub>2</sub> de remonter, arithmétiquement.

b) L'*hypercapnie* (avec hypoventilation) s'associe à deux diminutions : du taux d'oxygène dans le sang (hypoxie) et du taux d'acidité (pH) sanguin (rassurons-nous, nous ne sommes pas en pathologie, les reins interviennent pour ramener le sang au pH régulier de 7,4).

2. focalisation sur la respiration, avec centration sur un cycle inspir/expir coulé (sans apnée)<sup>1</sup> continu –, pouvant provoquer une certaine *hypercapnie*.

Ces deux modes de ventilation (pas toujours combinables) ayant la capacité d'engager la personne sous régime ENOC, une entrouverture psychothérapique peut s'ensuivre<sup>2</sup>. Toujours accompagnée, ne l'oublions pas, elle constitue une expérience particulière, qu'on peut considérer comme voisine de l'état de rêve. Le type d'accompagnement, la méthodologie et le système de croyance du dispositif inducteur conduisant à des explorations orientées selon la logique de ce dernier<sup>3</sup>.

---

1. Détail : après une éventuelle phase de tétanie initiale des extrémités – d'une durée indéterminée –, le phénomène tend à disparaître de lui-même d'une séance à l'autre.

2. Certains de ces systèmes sont d'une ancienneté à toute épreuve, tel le prana yoga. Dans le domaine psy, prendre en considération les défenses et résistances. Nous sommes en clinique. La coprésence est déterminante. Ainsi que l'orientation clinique. En amont, tenir compte des contre-indications.

3. N'oublions pas le caractère autoprobant de tout système psychothérapique (psychanalyse comprise). Le patient s'ajustant sur la vision du monde, le système de valeurs et la méthodologie du praticien ayant proposé le cadre, entame une expérience (proche du monde du rêve et de l'espace du fantasme, comme éventuellement du discours « expansionniste » de conscience, type *au-delà de l'ego*) en rapport avec ces derniers.

Historiquement, précédant Stanislas Grof, ou parallèlement à ses recherches (il y eut pour finir une sorte d'interpénétration), un courant américain de pratique de la respiration comme système de libération plus ou moins psycho spirituel a fait florès dans les années 70. Cf. Jacques de Panafieu, *La Rebirth-thérapie*, Paris, Retz, 1989, 205 p.-

Lui a succédé la *dynamique du souffle*, d'inspiration laïque psychanalytique (non spiritualiste). Cf. C. Jallan, *Psychanalyse et dynamique du souffle*, Paris, Dunod, 1988, 169 p.- L'ouvrage éponyme de l'auteur collectif anonyme s'efforce d'accrocher la pratique du souffle à la pensée de Winnicott.

Cf. à ce sujet pour la bbgr : <https://cifpr.fr/agenda/rebirth-souffle-psychotherapie-psychocorporel/>

## Le baiser du cognitivisme à la spiritualité

Tout de même, se mettre dans des « états pareils<sup>1</sup> », est-ce bien raisonnable ? À la suite de la découverte de la notion cognitiviste de plasticité cérébrale, voici les neurosciences à l'étude des méditants du Dalaï Lama. Il se trouve toutefois que les effets induits par hyperventilation ne sont pas équivalents à ceux induits par la méditation bouddhiste<sup>2</sup>. Alors, « mindfulness » vs. holotropisme ? après la guerre des psys, la guerre des spis ? de toute façon, pourquoi redouter le principe même du conflit comme propulseur de la roue de l'Histoire ?

De ce qui précède il s'établit tout de même que le cerveau est susceptible d'adopter le mode « psycho non ordinaire », quel que soit le nom dont on le désigne, qui place le praticien en posture méditative (terme générique). Si l'on se penche sur l'exercice de méditation réputée plus sereine des bouddhistes, on peut distinguer trois niveaux de médiation, par focalisation, par pleine conscience – ou conscience non réactive –, par ouverture sur la compassion. La pleine conscience<sup>3</sup>, soudain

---

1. Les procédures holotropistes utilisent des intensités musicales fortes pour s'assurer d'un effet de pénétration auditive qui bouleverse sensoriellement et vous met dans les fameux « états pareils » à base du « lâcher prise » (dit « de l'ego », i.e. du moi) sous vigilance relationnelle, bien connu de la psychologie humaniste. N'oublions pas qu'il s'agissait au départ de mécanismes de substitution de l'usage du LSD, visant à franchir un « mur du psy ». Nous distinguerions volontiers par ailleurs entre ENOC de forte intensité et ENOC qu'on pourrait dire doux, SOFTENOC ou ENOC SOFT ? devrait-on distinguer quand on ne « décolle » pas ? débat d'écoles. Les artistes de leur côté, qui allaient s'y essayer préféraient le trip fort.

La perte de neurones relevant, elle, de la banalité au quotidien du fonctionnement du cerveau, il n'y aurait pas par ailleurs raison de s'alarmer outre mesure de cette hypothèse – qui éclairerait les expériences d'illumination des NDE. Rien n'ayant au demeurant été démontré, prenons garde aux infiltrations de mythes pseudo-scientifiques.

2. Cf. Vaitl & al [Birbaumer N, Gruzelier J, Jamieson GA, Kotchoubey B, Kübler A, Lehmann D, Miltner WH, Ott U, Pütz P, Sammer G, Strauch I, Strehl U, Wackermann J, Weiss T.], "Psychobiology of altered states of consciousness", *Journal of Neuroscience, Psychol Bull.*, 2005 Jan. 131(1):98-127.

3. Jon Kabat-Zinn, inventeur d'une méthode « laïque » inspirée du bouddhisme pour réduire le stress. Il soutient que la méditation est une façon d'être, dont le principe est universel.

très répandue dans le monde, car cela arrange la misère de la psychiatrie contemporaine à base de TCC, est notamment récemment décrite et revendiquée par le gestaltiste Jean-Marie Delacroix<sup>1</sup>. Et comment situer Jon Kabat-Zinn ? ce méditant élève du bouddhiste Thich Nhat Hanh ayant créé en 1975 la *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR, réduction du stress à partir de la pleine conscience)<sup>2</sup>. Il recommande la méditation en *pleine conscience* pour réduire le stress (gestion des émotions comme on dit chez les TCC) et apaiser la douleur

---

1. Jean-Marie Delacroix, *La pleine conscience en psychothérapie, au cœur de la relation patient-psychothérapeute : inspirations d'Amérique latine et d'ailleurs*. Saint Jean de Braye, éd. Dangles, 271 p.-

« Aujourd'hui, la pleine conscience ou *mindfulness* rencontre un franc succès. L'idée selon laquelle une présence attentive à l'instant présent pourrait être thérapeutique est loin d'être neuve. Dans cet ouvrage, Jean-Marie Delacroix présente la conscience comme l'un des principaux paradigmes de la relation patient/psychothérapeute et un facteur déterminant de sa réussite. Dès les années 1950, la Gestalt-thérapie, influencée par ses racines orientales et la méditation, fait de la thérapie de la concentration ou pleine conscience, l'un de ses fondements ; elle retient les deux termes anglais *awareness* et *consciousness* pour nuancer les modalités de la conscience en psychothérapie. Inspiré par sa longue initiation au chamanisme, l'auteur développe également la notion de conscience élargie. Le livre se centre ensuite sur la relation thérapeutique. Une conscience partagée de l'ici-et-maintenant permet de la repenser comme un champ dans lequel circulent des informations. L'objectif est de déterminer le moment sensible, propice à la mise en place d'une posture méditative dans le processus, de sentir ce qui passe de corps à corps de façon invisible (intercorporalité) et d'y inclure la méditation intersubjective. Les mécanismes de la méthode sont précisés, incluant la notion de champ transférentiel et d'élaboration par la parole incarnée. Dans cette perspective, l'empathie n'est plus l'approche centrée sur la personne : elle devient un phénomène intersubjectif. De nombreux cas cliniques servent d'illustrations aux propos. La thérapie de la concentration en relation serait-elle l'occasion d'une ouverture à la dimension transcendante de l'être humain ? » Nous laissons à l'éditeur [<http://www.sudoc.abes.fr/cbs//DB=2.1/SET=2/TTL=1/SHW?FRST=5>]

la responsabilité de son propos. Delacroix ne représente pas LA gestalt-thérapie mais la façon dont lui l'entend, et c'est bien ainsi.

2. Qui deviendra la *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* – MBCTD, 1982. Voir aussi *Pleine conscience et acceptation : les thérapies de la troisième vague*, de Ilios Kotsou & Alexandre Heeren. Préface de Christophe André, Deboeck, 2011. Cf. également *Le Miracle de la pleine conscience. Manuel pratique de méditation*, Thich Nhat Hanh, Espace Bleu, 1996. Jonction effectuée entre méditation et cognitivisme. Analyse historique et critique à produire.

chronique. Cela va, avec plus ou moins de bonheur (sic), jusqu'au « traitement » de l'anxiété et de la dépression. À la jonction d'un système de méditation et des TCC, voici un bel exemple de thérapie intégrative opportuniste, en ces temps de liquidation de la psychanalyse à l'université. Ou de méditation intégrative, faudrait savoir. Et ça n'est pas fini.

N'oublions pas en si bon chemin l'héritage reichien, qui pratique comme mise en route une « énergétisation » respiratoire. En fait c'est l'ensemble du continent psychocorporel qui se trouve concerné. Et là encore on retrouve la polarisation Lowen laïc/Pierrakos spiritualiste et ses auras. Pourtant, tout n'est pas symétrisable. Difficile par exemple de traiter Max Pagès de spiritualiste.

Bref l'état modifié de conscience, phénomène établi et validé scientifiquement, ses propriétés psychiques repérées, se voient revendiquées par l'univers de la spiritualité comme par celui de la relaxation à retombées psychothérapeutiques. Une combinaison des deux n'étant pas à exclure selon la nature des projets. Ce qui ne règle pas la question du tout autre débat psychothérapie relationnelle/psychothérapie sous rection médico-psychiatrique objectiviste.

Puisse le présent ouvrage servir à qui s'interroge d'instrument de tri, en cas de doute. On pourrait spécifier par voie de charte qui se situe de quel côté ? et qui se veut (ou se croit) insituable. Ça risque de ne pas se faire, chacun s'efforçant de recruter pour son camp. Qui plus est, ne venions nous pas précisément à quelques pages d'ici de soutenir avec Atlan qu'il importait de ne pas mélanger la série scientifique laïque et l'exploration de l'autre monde par d'autres moyens ? Rattrapés par l'incohérence logique, comment faire ? C'est que Atlan n'avait prévu ni l'intégrativisme psy, ni la possibilité d'une nouvelle « confusion des langues ».

### **La méditation à la base ?**

Si tous les dosages existent, au long d'une sorte de continuum, nous voici en droit d'aller jusqu'à formuler

l'hypothèse que l'hypnose puis la psychanalyse comportent une dose minimale d'état modifié de conscience. Par application du principe que toute méditation, qu'elle porte ou non ce nom, consiste en l'exercice primaire simple de s'appliquer en relation<sup>1</sup> à ne faire continuellement qu'une chose et une seule. Si on applique la formule à la psychanalyse l'injonction d'associer librement, regard face au vide, en position de relaxation, fait l'affaire. Ensuite la pratique s'est diversifiée, mais se voit ramenée en définitive à une focalisation dirigée correspond bien à une base d'état modifié de conscience. Bien entendu contrebalancé par la veille rationaliste induite par le cadrage. Équilibre de l'attention, double focalisation, le travail psychothérapeutique comme de facture complexe. On pourrait cependant retrouver quelque équilibre. Étant admis que le processus psychothérapeutique met en jeu un (même) léger état modifié de conscience, il n'est pas obligatoire que pour autant il doive s'orienter selon le versant irrationnel et poétique de l'exploration de l'autre monde. On afficherait, polariserait et baliserait les territoires. Et on serait en devoir (retour à Kant) d'annoncer la couleur.

### Ligne de faille psy/spi courant sur un siècle

Si l'on suit cette ligne de pensée on mesure que selon l'indication de direction de conscience du praticien qui conduit l'opération, on partira vers une psychothérapie purement laïque ou vers un projet (plus ou moins, tout est là, quand rien n'est tout à fait clair on s'y perd dans la « thérapie des profondeurs », voire des hauteurs) spiritualiste<sup>2</sup>.

---

1. Bien sûr on peut s'entraîner seul, les enfants le font souvent spontanément, pour découvrir. Mais la présence d'un tuteur rend l'expérience plus fiable.

2. Christian Gaillard dans son *Que sais-je Jung* [1<sup>re</sup> édition 1995], fait référence à une communication de juillet 1919 « Instinct et inconscient » prononcée devant l'Aristotelian Society de Londres, publiée en français dans *L'énergétique psychique*. Texte dans lequel Jung traite l'inconscient transpersonnel ou *collectif*, en allemand d'*unpersönlich* ou *überpersönlich*.

De ce point de vue la rupture, la ligne de faille, Jung/Freud reste emblématique, marquant que face à deux domaines partageant une base commune il convient de savoir si l'on préfère explorer la montagne par la face Nord ou Sud. Avec des équipements mentaux mixtes ou radicalement exclusifs l'un de l'autre. Se trouvant fatalement des praticiens de la ligne de crête. Et autant qu'on voudra de contrebandiers, faux monnayeurs, passeurs et âmes errantes.

Laissons passer les transgresseurs, il y en aura toujours, laissons jouer l'incontournable ambiguïté, se contentant chacun de tenir à peu près son cap, l'imperfection faisant le reste. Recourons cependant à l'exigence éthique de stipuler, comme sur les notices, les composants du système psychothérapique c'est le moment de le dire, en question. Organisons le débat, faisons notre travail de présentation critique de la démarche proposée. Puisse le présent ouvrage par son sérieux y contribuer à délabrynter le public, et même parfois les professionnels.

Philippe Grauer



# Bibliographie

- Achterberg, J. (1985). *Imagery in Healing*. Boston, Shambhala.
- Adler, G. (1973). *C. G. Jung Letters*, vol. I. Londres, Routledge.
- Albareda, R. V. et Romero, M. T. (1991). *Nacidos de la tierra – Sexualidad, origen del ser humano*. Barcelone, Hogar del libro.
- Allen, D. (1988). « Eliade and History », dans *The Journal of Religion*, vol. LXVIII, n° 4, p. 545-565.
- Allen N. B. et Knight, W. (2005). « Mindfulness, Compassion for Self, Compassion for Others », dans Gilbert P. (Ed), *Compassion: Conceptualisations Research, and Use in Psychotherapy*. Londres, Routledge, p. 239-262.
- Allix, S. et Bernstein, P. (2009). *Manuel clinique des expériences extraordinaires*, Paris, InterÉditions.
- Almaas, A. H. (2002). *Spacecruiser Inquiry: True Guidance For the Inner Journey*. Boston, Shambhala
- Almaas, A. H. (2014). *Runaway Realization: Living a Life of Ceaseless Discovery*. Boston, Shambhala.
- Aristote (1990). *La poétique*. Paris, Poche.
- Assagioli, R. (1923). *A New Method of Healing: Psychosynthesis*. Roma, Istituto di Psicopsintesi -London, L.N. Fowler and Co. – New York, Lucis Publishing
- Assagioli, R. (1994). *Le Développement transpersonnel*. Paris, Desclée de Brouwer.
- Assagioli, R. (1997). *Psychosynthèse: principes et techniques*. Desclée de Brouwer.
- Bailey, A. (1922). *La Conscience de l'atome*. Éditions Lucis Trust.
- Barber, T. X. (1970). *LSD, Marihuana, Yoga, and Hypnosis*. New Brunswick, Aldine.

- Barker, S. A. (2018). « N, N-Dimethyltryptamine (DMT), an Endogenous Hallucinogen: Past, Present, and Future Research to Determine Its Role and Function », dans *Frontiers in Neuroscience*, vol. CXII, n° 536, p. 1-17.
- Barnes, M. (1976). *Un voyage à travers la folie*. Paris, Payot.
- Bateson, G. (1977). *Vers une écologie de l'esprit*. Paris, Éditions du Seuil.
- Bateson, G. (1979). *Mind and Nature: a Necessary Unity*. New York, Hampton Press.
- Baudelaire, C. (1860). *Les Paradis artificiels*. Paris, Poulet-Malassis et de Broise.
- Baudin, P. (2012). *La Respiration holotropique*. Paris, Éditions Medecis.
- Bayne, T. et al. (2016). « Are there levels of consciousness », dans *Trends in Cognitive Science*, vol. XX, n° 6, p. 405-413.
- Beauregard, M. & Paquette, V. (2006). « Neural Correlates of a Mystical Experience in Carmelite Nuns », dans *Neuroscience Letters*, vol. CDV, n° 3, p. 186-190.
- Beauregard, M. et al. (2014). « Manifesto for a Post-Materialist Science », dans *Explore*, vol. X, n° 5, p. 272-274.
- Bergson, H. (1889). *Essai sur les données immédiates de la conscience*. Paris, Félix Alcan.
- Bergson, H. (1907). *L'Évolution créatrice*. Paris, Félix Alcan.
- Bettelheim, B. (1976). *Psychanalyse des contes de fées*. Paris, Laffont.
- Binet, A. (1903). *L'Étude expérimentale de l'intelligence*. Paris, Schleicher.
- Blavatsky, H. (1888). *La Doctrine secrète*.
- Blin, B. et Chavas, B. (2011) *Manuel pratique de psychothérapie transpersonnelle*. Paris, InterÉditions.
- Bolen, J. S. (1984). *Godesses in everywoman*. New York, Harper & Row.
- Bolen, J. S. (1989). *Gods in everyman*. New York, Harper Collins.
- Boyer, P. (2001) : *Et l'homme créa les dieux*. Paris, Gallimard.
- Brasseur, P. et Brasseur, F. (2019). *Où va le monde ?*. Dullin, Solid'Air.
- Campbell, J. (2010). *Le Héros aux mille et un visages*. Esqualens, Éditions Oxus.
- Canguilhem, G. (2013). *Le Normal et le pathologique*. Paris, PUF.

- Carhart-Harris, R. *et al.* (2012). « Implications for Psychedelic-Assisted Psychotherapy: Functional Magnetic Resonance Imaging Study with Psilocybin », dans *The British Journal of Psychiatry*, vol. CC, n° 3, p. 238-244.
- Carhart-Harris, R. *et al.* (2012). « Neural Correlates of the Psychedelic State as Determined by fMRI Studies with Psilocybin », dans *PNAS*, vol. CIX, n° 6, p. 2138-2143.
- Carhart-Harris, R. *et al.* (2016). « Neural Correlates of the LSD Experience Revealed by Multimodal Neuroimaging », dans *PNAS*, vol. CXIII, n° 17, p. 4853-4858.
- Carhart-Harris, R. (2018). « The Entropic Brain Revisited », dans *Neuropharmacology*, vol. CXLII, p. 167-178.
- Castaneda, C. (1968). *L'Herbe du diable et la petite fumée*. Paris, Union générale d'éditions.
- Cauvin, P. et Cailloux, G. (2007). *Embrassez vos opposés avec le dialogue intérieur*. Gap, Le Souffle d'Or.
- CFPT (2018), *Cahier clinique n° 2. L'art, porte ouverte vers la transpersonnalité ?*.
- Champagne, C. (2016). *Psychosynthèse et psychodynamiques – Hypnologie 2016/2017*, sept vidéos, chaîne Youtube de l'ARCHE.
- Champagne, C. (2017). *Vers une imagination agente – Hypnologie 2017*, sept vidéos, chaîne Youtube de l'ARCHE.
- Champagne, C. (2019). *États (modifiés) de conscience – Hypnologie 2019*, trois vidéos, chaîne Youtube de l'ARCHE.
- Champagne, C. (2019). *Des dispositifs mythico-rituels aux pratiques hypnotiques*, trois vidéos, chaîne Youtube de l'ARCHE.
- Corbin, H. (2008). « Mundus Imaginalis », dans *Face de dieu, face de l'homme. Herméneutique et soufisme*. Entrelacs.
- Daniels, M. (2015). « Traditional Roots, History, and Evolution of the Transpersonal Perspective », dans Friedman H. L. et Hartelius, G., *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology*. Hoboken Wiley-Blackwell.
- Davidson, R., Kabat-Zinn, J. *et al.* (2003). « Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation », dans *Psychosomatic Medicine*, vol. LXV, n° 4, p. 564-570.
- DeMartino, E. (1999). *Le Monde magique*. Paris, Les Empêcheurs de penser en rond.

- Desoille, R. (1928). *Contribution à l'étude des effets psychologiques du peyotl*. Paris, [s.n.].
- Desoille, R. (1938). *Exploration de l'affectivité subconsciente par la méthode du rêve éveillé*. Paris, D'artrey.
- Dittrich, A. (1994). *Psychological Aspects of Altered States of Consciousness of the LSD Type: Measurement of Their Basic Dimensions and Prediction of Individual Differences*. In : Pletscher, A. Ladewig, D. (eds) *50 years of LSD. Current status and perspective of hallucinogens*. Parthenon, New York.
- Dittrich, A. (1998). « The Standardized Psychometric Assessment of Altered States of Consciousness (ASCs) in Humans », dans *Pharmacopsychiatry*, vol. XXXI, n° 2, p. 80-84.
- Dundes A. (1974). *A Psychiatric Study of Myths and Fairy Tales: Their Origin, Meaning, and Usefulness*. *The Journal of American Folklore*, vol. 78, no. 310, 1965, pp. 370-371.
- Egger, M. M. (2012). *La Terre comme soi-même ; repères pour une écospiritualité*. Genève, Labor et Fides.
- Eliade, M. (1950). *Le Chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*. Paris, Payot.
- Eliade, M. (1957). *Mythes, rêves et mystères*. Paris, Gallimard.
- Eliade, M. (1987). *Le Sacré et le profane*. Paris, Folio Poche.
- Ellenberger, H. (1974). *Histoire de la découverte de l'inconscient*. Villeurbanne, Simep éditions.
- Eller, C. (1993). *Living In the Lap of the Goddess: the Feminist Spirituality Movement in America*. New York, Crossroad.
- Ellin, N. (2013). *Integral Urbanism*. Londres, Routledge.
- Elmer, L. D. et al. (2003). « Transpersonal Psychology, Physical Health, and Mental Health: Theory, Research, and Practice », dans *The Humanistic Psychologist*, vol. XXXI, n° 3, p. 159-181.
- Erickson, M. H. et Rossi, E. L. (1976). « Two Level Communication and the Micro-Dynamics of trance and Suggestion », dans *American Journal of Clinical Hypnosis*, vol. XVIII, n° 3, p. 153-171.
- Esbjörn-Hargens, S., Zimmerman, M. E. et al. (2009). *Integral Ecology*. Boston, Shambhala.
- Fadiman, J. et Frager, J. (2012). *Personality and Personal Growth*. Londres, Pearson.
- Ferrer, J. (2003) « Integral Transformative Practice: a Participatory Perspective », dans *The Journal of Transpersonal Psychology*, vol. XXXV, n° 1, p. 21-42.

- Ferrer, J., Albareda, R. V. et Romero, M. T. (2004). « Embodied Participation in the Mystery: Implications For the Individual, Interpersonal Relationships, and Society », dans *ReVision: a Journal of Consciousness and Transformation*, vol. XXVII, n° 1, p. 10-18.
- Ferrer, J. (2008). « What does It Mean to Live a Fully Embodied Spiritual Life ? », dans *International Journal of Transpersonal Studies*, vol. XXVII, n° 1, p. 1-11.
- Ferrer, J. et Sohmer, O. R. (2017). « Embodied Spiritual Inquiry : a Radical Approach to Second-Person Contemplative Education », dans Gunnlaugson, O., Sarath, E. W., Bai, H. et Scott, C. (Eds), *The Intersubjective Turn: Theoretical Approaches to Contemplative Learning and Inquiry Across Disciplines*. Albany, SUNY Press
- Ferrer, J. (2017). *Revisioning Transpersonal Theory. A Participatory Vision of Human Spirituality*. Albany, SUNY Press.
- Ferrer, J. (2017). *Participation and the Mystery. Transpersonal Essays in Psychology, Education and Religion*. Albany, SUNY Press.
- Firman, J. (1991). *I and Self: Revisioning Psychosynthesis*. Palo Alto, John Firman.
- Fol-Henry, P. & al (2017). « Brain Changes During a Shamanic Trance: Altered Modes of Consciousness, Hemispheric Laterality, and Systemic Psychobiology », dans *Cogent Psychology*, vol. IV, n° 1.
- Fortier, M. et Millière, R. et Carhart-Harris, R. (2017). « Psychedelics and Consciousness: an Interview with Robin Carhart Harris, dans *ALIUS Bulletin*, n° 1, p. 1-16.
- Franz, M.-L. von (1970). *L'interprétation des contes de fées*. Paris, La Fontaine de Pierre.
- Franz, M.-L. von (2018). *Alchimie et imagination active*. Paris, Éditions du Dauphin.
- Freud, S. (2010). *Le moi et le ça*. Paris, Payot.
- Freud, S. (2010). *L'interprétation des rêves*. Paris, Éditions du Seuil.
- Freud, S. (2015). *Introduction à la psychanalyse*. Paris, Payot.
- Freud, S. (2017). *L'avenir d'une illusion*. Paris, Éditions Poche.
- Friedman H. L. et Hartelius, G. (2015). *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology*. Hoboken, Wiley-Blackwell.
- Gautier, T. (1846). « Le club des Haschischins », dans *Revue des deux mondes*.

- Gendlin, E. T. (1998). *Focusing-Oriented Psychotherapy: a Manual of the Experiential Method*. New York, Guilford Press.
- Geneau, B. (2016). *Médiation et art-thérapie*. Arles, Profacom Éditions.
- Giacobbi, P. et al. (2017). « A Scoping Review of Health Outcomes Examined in Randomized Controlled Trials Using Guided Imagery », dans *Progress in Preventive Medicine*, vol. II, n° 7, p. 10.
- Goddard, G. (2005). « Counterpoints in Transpersonal Theory : Toward an Astrological Resolution », dans *ReVision: a Journal of Consciousness and Transformation*, vol. XXVII, n° 3, p. 9-19.
- Goddard, G. (2009). *Transpersonal Theory and the Astrological Mandala: an Evolutionary Model*. Bloomington, Trafford.
- Good, I. J. (1997). « Where has the Billion Trillion Gone ? », dans *Nature*, vol. CCCLXXXIX, n° 6653, p. 806-807.
- Grof, S. (1983). *Royaumes de l'inconscient humain : la psychologie des profondeurs dévoilée par l'expérience LSD*. Monaco, Éditions du Rocher.
- Grof, S. (2009). *Psychologie transpersonnelle*. Paris, Éditions J'ai Lu.
- Grof, S. (1994). *LSD Psychotherapy*. Nashville, Hunter House.
- Grof, S. (2009). *L'Ultime Voyage : la conscience et le mystère de la mort*. Paris, Trédaniel.
- Grof, S. (2010). *Holotropic Breathwork: a New Approach to Self-Exploration and Therapy*. Albany, SUNY Press.
- Grof, S. (2010). *Nouvelles Perspectives en psychiatrie, psychologie, psychothérapie*. Monaco, Alphée.
- Grof, S. et Grof, C. (2014). *Théorie et pratique de la respiration holotropique*. Paris, Dervy.
- Grof, S. (2015). *Pour une psychologie du futur*. Paris, Dervy.
- Guénon, R. (1921). *Le Théosophisme, histoire d'une pseudo-religion*. Paris, Nouvelle Librairie nationale.
- Gumpper, S. et Rausky, F. (2013). *Dictionnaire de psychologie et psychopathologie des religions*. Paris, Bayard.
- Gunnlaugson, O. (PhD) et Brabant, M. (PhD) (Eds) (2016). *Cohearing the Integral We Space. Engaging Collective Emergence, Wisdom and Healing in Groups*. Albany, Integral Publishing House.
- Halprin, D. (2014). *La Force expressive du corps*. Gap, Le Souffle d'Or.
- Harner, M. (1968). « The Sound of Rushing Water », dans *Natural History*, vol. LXXVII, n° 6, p. 28-34.

- Harner, M. (1973). *Hallucinogens and Shamanism*. Oxford, Oxford University Pres.
- Harner, M. (2012). *La Voie du chamane*. Mama éditions
- Hartelius, G. et Ferrer, J. (2015) « Transpersonal Philosophy – The Participatory Turn », dans Friedman, H. L. et Hartelius, G., *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology*. Hoboken, Wiley-Blackwell.
- Hartelius, G., Rothe, G. et Roy, P. J. (2015). « A Brand from Burning. Defining Transpersonal Psychology », dans Friedman, H. L. et Hartelius, G., *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology*. Hoboken, Wiley-Blackwell.
- Hautreux, D. et Anselme, C. (2018). *Danser à cœur joie*. Paris, Éditions Dangles.
- Heidegger, M. (1923). *Introduction à la recherche phénoménologique*.
- Heron, J. (1998). *Sacred Science: Person-Centered Inquiry Into the Spiritual and the Subtle*. Monmouth, PCCS Books.
- Heron, J. (2006). *Participatory Spirituality: a Farewell to Authoritarian Religion*. Morrisville, Lulu.
- Hillman, J. (1975). *Re-visioning psychology*. New York, Harper & Row.
- Hobson, A. (2001). *The Dream Drugstore: Chemically Altered States of Consciousness*. Cambridge, MIT Press-Bradford Book.
- Hobson, N. et al. (2017). « The Psychology of Rituals », dans *Personality and Social Psychology Review*, vol. XXII, n° 3, p. 260-284.
- Hofmann, A. (1980). *LSD, my Problem Child*. New York, McGraw-Hill.
- Hölzel, B. (2011). « Mindfulness Practice leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density », dans *Psychiatry Research*, vol. CXCI, n° 1, p. 36-43.
- Hood, R. (1975). « The Construction and Preliminary Validation of a Measure of Reported Mystical Experience », dans *Journal for the Scientific Study of Religion*, vol. XIV, n° 1, p. 29-41.
- Hood, R. W. Jr., Spilka, B., Hunsberger, B. et Gorsuch, R. (1996). *The Psychology of Religion: an Empirical Approach*. New York, Guilford.
- Hood, R. & al (2001). « Dimensions of the Mysticism Scale: Confirming the Three-Factor Structure », dans *Journal for the Scientific Study of Religion*, vol. XL, n° 4, p. 691-705.

- Horton, C. A. (2012). *Yoga Ph.D: Integrating the Life of the Mind and the Wisdom of the Body*. Chicago, Kleio Books.
- Hugo, V. (1855). *Le Livre des tables*.
- Husserl, E. (1907). *L'Idée de la phénoménologie*.
- Husserl, E. (1913). *Idées directrices pour une phénoménologie et une philosophie phénoménologique pures*
- Huxley, A. (1945). *La Philosophie éternelle*.
- Huxley, A. (2001). *Les Portes de la perception*. Paris, Éditions 10/18.
- IJTS* (2017), Vol. XXXVI.
- Ingersoll R. E. et Zeitler, D. M. (2010). *Integral Psychotherapy*. Albany, SUNY Press.
- James, W. (1890). *Précis de psychologie*.
- James, W. (1902). *Les Formes multiples de l'expérience religieuse*.
- James, W. (1907). *Le Pragmatisme*.
- Janet, P. (1889). *L'Automatisme psychologique*. Paris, Alcan.
- Jobin, A. M. (2010). *Le Journal créatif*. Paris, Éditions du Roseau.
- Jodorowsky, A. (1995). *Le Théâtre de la guérison*. Paris, Albin Michel.
- Jodorowsky, A. (2009). *Manuel de Psychomagie*. Paris, Albin Michel.
- Jung, C. G. (1902). « Psychologie et pathologie des phénomènes dits occultes : un cas de somnambulisme chez une fille d'origine pauvre », dans *L'Énergétique psychique*, 1973.
- Jung, C. G. (1916). *La structure de l'inconscient*.
- Jung C. G et al. (1993). « Fonction transcendante » dans *Cahiers jungiens de psychanalyse*, n° 77.
- Jung, C. G. (1997). *Commentaire sur le mystère de la fleur d'or*. Paris, Albin Michel.
- Jung, C. G. (2005). *Psychologie du yoga de la kundalini*. Paris, Albin Michel.
- Jung, C. G. (1986). *Dialectique du moi et de l'inconscient*. Paris, Folio essais.
- Jung, C. G. (1988). « Préface au Yi King », dans *Synchronicité et paracelsica*. Paris, Albin Michel.
- Jung, C. G. (1988). « La synchronicité, principe de relations acasales », dans *Synchronicité et paracelsica*. Paris, Albin Michel.
- Jung, C. G. (1956). *L'Énergétique psychique*.
- Jung, C. G. (1964). *Essai d'exploration de l'inconscient*. Paris, Gonthier.

- Jung, C. G. (1983). *Aïon*. Paris, Albin Michel.
- Jung, C. G. (1996). *Psychologie de l'inconscient*. Paris, Livre de poche.
- Jung, C. G. (2012). *Livre rouge/Liber Novus*. Paris, Les Arènes.
- Jung, C. G. (2000). *Ma vie*. Paris, Folio.
- Kabat-Zinn, J. (1982). « An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results », dans *General Hospital Psychiatry*, vol. IV, n° 1, p. 33-47.
- Kabat-Zinn, J. et al. (1985). « The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain », dans *Journal of Behavioral Medicine*, vol. VIII, n° 2, p. 163-190.
- Kabat-Zinn J. (2016). *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*. Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur.
- Kardec, A. (1857). *Le Livre des esprits*. Paris, E. Dentu.
- Kepner, J. (1993). *Le Corps retrouvé en psychothérapie*. Paris, Retz.
- Kerényi, K. (1941). *Introduction à l'essence de la mythologie*. Paris, Payot.
- Lacan, J. (1966). *Écrits*. Paris, Éditions du Seuil.
- Lacroix, M. (2000). *Le Développement personnel*. Paris, Flammarion.
- Laing, R. (1979). *Le Moi divisé*. Paris, Stock.
- Leader, D. (2006). « La voix en tant qu'objet analytique », dans *Savoirs et clinique*, n° 7, p. 151-161.
- Leary, T., Metzner, R. et Alpert, R. (2008). *The Psychedelic Experience: a Manual Based on the Tibetan Book of the Dead*. Londres, Penguin Classics.
- Le Quellec, J.-L (2013). *Jung et les archétypes, un mythe contemporain*. Auxerre, Éditions Sciences humaines.
- Lessem, R. et Schieffer, A. (2010). *Integral Economics*. Londres, Routledge.
- Leuner, H. (1966). « Guided Affective Imagery », dans *American Journal of Psychotherapy*, vol. XXIII, n° 1, p. 4-22.
- Levinas, E. (1961). *Totalité et infini*. La Haye, Martinus Nijhoff.
- Linden, S. B. (Eds) (2013). *The Heart and Soul of Psychotherapy. A Transpersonal Approach Through Theater Arts. Drama Therapy, Psychodrama, Transformational Theater*. Victoria, Trafford Publishing.

- Lowen, A. (2015). *L'Analyse bioénergétique : une thérapie psychocorporelle*. Paris, Enrick B. Éditions.
- Ludwig, A. (1966). « Altered States of Consciousness », dans *Archives of General Psychiatry*, vol. XV, n° 3, p. 225-234.
- Lukoff, D., Pargament, K. I., Pilato, R., Scammell, S. et Vieten, C. (2013). « Spiritual and Religious Competencies for Psychologists », dans *Psychology of Religion and Spirituality*, vol. V, n° 3, p. 129-144.
- Lutz, A. et al. (2008). « Attention Regulation and Monitoring in Meditation », dans *Trends in Cognitive Science*, vol. XII, n° 4, p. 163-169.
- MacLean, K. et al. (2012). « Factor Analysis of the Mystical Experience Questionnaire: a Study of Experiences Occasioned by the Hallucinogen Psilocybin », dans *Journal for the Scientific Study of Religion*, vol. LI, n° 4, p. 721-737.
- Macy, J. et Young Brown, M. (2018). *Écopsychologie pratique et rituels pour la terre*. Gap, Le Souffle d'Or.
- Martin-Sanchez, E. (2009). « Systematic Review and Meta-analysis of Cannabis Treatment for Chronic Pain », dans *Pain Medicine*, vol. X, n° 8, p. 1353-1368.
- Maslow, A. (1972). *Vers une psychologie de l'être*. Paris, Fayard.
- Maslow, A. (2013). *L'Accomplissement de soi : de la motivation à la plénitude*. Eyrolles.
- Maslow, A. (2020). *Devenir le meilleur de soi-même : besoins fondamentaux, motivation et personnalité*. Eyrolles.
- Masquelier, G. et C. (2012). *Le Grand Livre de la Gestalt*. Paris, Éditions Eyrolles.
- McKenna, D. (2007). *The Incense Bible: Plant Scents That Transcend World Culture, Medicine, and Spirituality*. Londres, Routledge.
- Méheust, B. (1999). *Somnambulisme et médiumnité*. [T. II] *Le choc des sciences psychiques*. Le Plessis-Robinson, Institut Synthélabo pour le progrès de la connaissance.
- Méheust, B. (2006). « Magnétisme animal et hypnologie institutionnelle, l'énigme des corpus contradictoires », dans *La Fabrication du psychisme*. Paris, La Découverte.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris, Gallimard.
- Metzinger, T. (2009). *The Ego Tunnel*. New York, Basic Books.

- Metzner, R. (1987). *Transformation Process in Shamanism, Alchemy and Yoga*. Wheaton, Quest Books.
- Michaux, H. (1956). *Misérable miracle*. Monaco, Éditions du Rocher.
- Michaux, H. (1961). *Connaissance par les gouffres*. Paris, Gallimard.
- Mithoefer, M. (2016). « Novel Psychopharmacological Therapies for Psychiatric Disorders: Psilocybin and MDMA », dans *Lancet Psychiatry*, vol. III, n° 5, p. 481-488.
- Moody, R. (1975). *La Vie après la vie*.
- Moreau de Tours, J.-J. (1845). *Du haschich et de l'aliénation mentale*. Paris, Éditions Fortin, Masson et Cie.
- Mukherjee, J. K. (2003). *The Practice of Integral Yoga: with Copious Hints For the Pilgrims of the Path*. Pondicherry, Sri Aurobindo International Centre for Education.
- Myss, C. (2002). *Contrats sacrés*. Montréal, Éditions Ariane.
- Narby, J. (1997). *Le Serpent cosmique*. Chêne-Bourg, Éditions Georg.
- Nathan, T. et Stengers, I. (1995). *Médecins et sorciers*. Paris, Les empêcheurs de penser en rond.
- Nicol, D. (2016). *Subtle Activism*. Albany, SUNY Press.
- Nietzsche, F. (1989). *La Naissance de la tragédie*. Paris, Folio.
- Orr, L. et Halbig, K. (1994). *Rebirth, l'art de la respiration consciente*. Escalquens, Dangles.
- Parrott, A. (2007). « The Psychotherapeutic Potential of MDMA : an Evidence-Based Review », dans *Psychopharmacology*, vol. CXCI, n° 2, p. 181-193.
- Paul, N. C. (1851). *A Treatise on the Yoga Philosophy*. Varanasi, Recorder Press.
- Pearson, C. (1992). *Le Héros intérieur*. Québec, Éditions de Mortagne.
- Pekala, R. et Levine, R. (1981). « Mapping Consciousness: Development of an Empirical- Phenomenological Approach », dans *Imagination, Cognition and Personality*, vol. I, n° 1, p. 29-47.
- Pekala, R. et Wenger, C. F. (1983). « Retrospective Phenomenological Assessment: Mapping Consciousness in Reference to Specific Stimulus Conditions », dans *The Journal of Mind and Behavior*, vol. IV, n° 2, p. 247-274.
- Pekala, R. et al. (1986). « Measurement of Phenomenological Experience: Phenomenology of Consciousness Inventory », dans *Perceptual and Motor Skills*, vol. LXIII, n° 2, p. 983-989.

- Pekala, R. (1991). *Quantifying Consciousness, an Empirical Approach*. New York, Plenum Press.
- Pelletier, P. (1997). *Les thérapies transpersonnelles*. Montréal, Éditions Fides.
- Perls, F. (1973). *Manuel de Gestalt-thérapie. La Gestalt : un nouveau regard sur l'homme*.
- Petitmengin, C. et al. (2018). « Discovering the Structures of Lived Experience, Towards a Micro-Phenomenological Analysis Method », dans *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, vol. XVIII, n° 4, p. 691-730.
- Plotkin, B. (2003). *Soulcraft. Crossing into the Mysteries of Nature and Psyche*. Novato, New World Library.
- Plotkin, B. (2013). *Wild Mind. A Field Guide to the Human Psyche*. Novato, New World Library.
- Rabeyron, T. et al. (2018). « Anomalous Experiences, Mental Health and Creativity: is Psi the Missing Link ? », dans *Journal of Consciousness Studies*, vol. XXV, n° 3, p. 207-232.
- Rank, O. (2002). *Le traumatisme de la naissance*. Paris, Éditions Payot.
- Ray, R. (2008). *Touching Enlightenment: Finding Realization in the Body*. Louisville, Sounds True.
- Rayth, M., (2016). *Le Mandala créatif*. Escalquens, Grancher Éditions.
- Riba, J. et al. (2000). « Psychometric assessment of the Hallucinogen Rating Scale », dans *Drug and Alcohol Dependence*, vol. LXII, n° 3, p. 215-223.
- Rojas Zamudio, M. (2018). « Qu'est-ce que le développement personnel peut apporter et qu'est-il vain d'y chercher ? En quoi se distingue-t-il des différentes psychothérapies ? », dans *Le Livre blanc du développement personnel*. Gap, Le Souffle d'Or.
- Rothberg, D. et Kelly, S. (Eds) (1998). *Ken Wilber in Dialogue*. Wheaton, First Quest Editions.
- Rothberg, D. (2006). *The Engaged Spiritual Life. A Buddhist Approach to Transforming Ourselves and the World*. Boston, Beacon Press.
- Rouhier, A. (1927). *Le Peyotl, la plante qui fait les yeux émerveillés*. Paris, Gaston Doin & Cie.
- Rowan, J. (2005). *Future of Training in Psychotherapy and Counseling*. New York, Brunner-Routledge.
- Royal, J.P. (2012). *Au fil de l'éphémère*. Jargeau, Dorval Éditions.

- Royol, J.P. (2013), *Le Souffle du Neutre*. Arles, Profacom Éditions.
- Royol, J.P. (2017). *Quand l'inaccessible est toile*. Arles, Profacom Éditions.
- Santarpia, A. (2016). *Introduction aux psychothérapies humanistes*. Paris, Éditions Dunod.
- Sartre, J.-P. (1943). *L'Être et le néant*. Paris, Gallimard
- Schroeder, C. S. (1995). *Embodied Prayer: Harmonizing Body and Soul*. Chicago, Triumph Books.
- Scott, S. (2000). « William James and Buddhism: American Pragmatism and the Orient », dans *Religion*, vol. XXX, n° 4, p. 333-352.
- Sellars, W. (1963). *Science, Perception, and Reality*. New York, Humanities Press.
- Seneca, B. (2017). *La Création met l'homme debout*. Gap, Le Souffle d'Or.
- Shanon, B. (2002). *The Antipodes of the Mind, Charting the Phenomenology of the Ayahuasca Experience*. Oxford, Oxford University Press.
- Sheldrake, R. (2001). *L'Âme de la Nature*. Paris, Albin Michel.
- Siegel, R. K. (1982). « Book Review. The Don Juan Papers: Further Castaneda Controversies », dans *Journal of Psychoactive Drugs*, vol. XIV, n° 3, p. 253-254.
- Singer, T. et Klimecki, O. (2014). « Empathy and Compassion », dans *Current Biology*, vol. XXIV, n° 18, p. 875-878.
- Singleton, M. (2010). *Yoga body: the Origins of Modern Posture Practice*. Oxford, Oxford University Press.
- Spangler, D. (2008). *World Work*. Traverse City, Lorian Press.
- Stace, W. (1960). *Mysticism and Philosophy*. Londres, MacMillan.
- Stanislavski, C. (2015). *La formation de l'acteur*. Paris, Petite bibliothèque Payot.
- Starhawk (2015). *Rêver l'obscur*. Paris, Cambourakis.
- Steiner, R. (1918). *Les Énigmes de la philosophie*.
- Steiner, R. (1923). *La Théosophie*.
- Stone, H. et Stone, S. (1997). *Le Dialogue intérieur*. Gap, Le Souffle d'Or
- Stone, H. et Stone, S. (2011). *Les Relations, sources de croissance*. Gap, Le Souffle d'Or

- Strassman, R. (1995). « Human Psychopharmacology of N,N-Dimethyltryptamine », dans *Behavioural Brain Research*, vol. LXXIII, n<sup>os</sup> 1-2, p. 121-124.
- Strassman, R. (2001). *DMT, the Spirit Molecule*. Rochester, Park Street Press.
- Studerus, E. *et al.* (2010). « Psychometric Evaluation of the Altered States of Consciousness Rating Scale », dans *Public Library of Science*, vol. V, n<sup>o</sup> 8, p. 1-19.
- Sutich, A. (1968). « Transpersonal Psychology, an Emerging Force », dans *Journal of Humanistic Psychology*, vol. VIII, n<sup>o</sup> 1, p. 77-78.
- Tagliazucchi, E. (2016). « Increased Global Functional Connectivity Correlates with LSD-Induced Ego Dissolution », dans *Current Biology*, vol. XXVI, n<sup>o</sup> 8, p. 1043-1050.
- Tart, C. (1969). *Altered States of Consciousness*. New York, Wiley.
- Tart, C. (1972). « States of Consciousness and State-Specific Sciences », dans *Science*, vol. CLXXVI, n<sup>o</sup> 4040, p. 1203-1210.
- Tart, C. (1975). *Transpersonal Psychologies*. Sidney, Law Book Co of Australasia.
- Tart, C. (1975). *States of Consciousness*. New York, E. P. Dutton & Co.
- Tart, C. (2009). *The End of Materialism: How Evidence of the Paranormal is Bringing Science and Spirit Together*. Oakland, New Harbinger Publications.
- Tay, L. et Diener, E. (2011). « Needs and Subjective Well-Being Around the World », dans *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. CI, n<sup>o</sup> 2, p. 354-365.
- Teilhard de Chardin, P. (1955). *Le Phénomène humain*. Paris, Éditions du Seuil.
- Thouless, R. H. (1942). « Experiments on Paranormal Guessing », dans *British Journal of Psychology. General Section*, n<sup>o</sup> 33, p. 15-27.
- Trungpa, C. (1976). *Pratique de la voie tibétaine. Au-delà du matérialisme spirituel*. Paris, Éditions du Seuil.
- Turner, T. (2019). *Belonging. Remembering ourselves home*. Salt Spring Island, Her Own Room Press.
- Vaitl, D. *et al.* (2005). « Psychobiology of Altered States of Consciousness », dans *Psychological Bulletin*, vol. CXXXI, n<sup>o</sup> 1, p. 98-127.

- Van Gennep, A. (1909). *Les Rites de passage*. Paris, Émile Nourry.
- Varela, F., Thompson, E. et Rosch, E. (1991). *The Embodied Mind. Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge, MIT Press.
- Varela, F. (1996). « Neurophenomenology » in *Journal of Consciousness Studies*, n° 3 (4), p. 330-349.
- Vennard, J. E. (1998). *Praying with Body and Soul: a Way to Intimacy with God*. Minneapolis, Augsburg.
- Vermersch, P. (1994). *L'Entretien d'explicitation en formation continue et initiale*. Paris, ESF.
- Visser, F. (2009). *Ken Wilber. La pensée comme passion*. Paris, Almora.
- Wasson, G. (1957). « Seeking the Magic Mushroom », *Life*, vol. XLIX, n° 19, p. 100-102 et 109-120.
- Wasson, G. (1968). *Soma, Divine Mushroom of Immortality*. New York, Harcourt, Brace, and Jovanovich.
- Wasson, G. (1978). *The Road to Eleusis: Unveiling the Secret of the Mysteries*. New York, Harcourt, Brace, and Jovanovich.
- Welwood, J. (2003). *Pour une psychologie de l'éveil*. Paris, Le Grand Livre du mois.
- Whicher, I. (1998). *The Integrity of the Yoga Darsana: a Reconsideration of the Classical Yoga*. Albany, SUNY Press.
- Wilber, K (1977). *The Spectrum of Consciousness*. Wheaton, Quest Books.
- Wilber, K (1981). *Up from Eden: a Transpersonal View of Human Evolution*. New York, Anchor Books.
- Wilber, K. (1995). *Sex, Ecology, Spirituality*. Boston, Shambhala.
- Wilber, K. (1996). *The Atman Project*. Wheaton, Quest Books.
- Wilber, K. (1997). *Une brève histoire de tout*. Boucherville, Éditions de Mortagne.
- Wilber, K. (1999). *What is Transpersonal Psychology*, dans *The Collected Works of Ken Wilber*, vol IV. Boston, Shambhala.
- Wilber, K. (1999). *Transformation of Consciousness*, dans *The Collected Works of Ken Wilber*, vol. IV. Boston, Shambhala.
- Wilber, K. (1999). *A Unified Theory of Development*, dans *The Collected Works of Ken Wilber*, vol. IV. (pp. 25-45). Boston, Shambhala.
- Wilber, K. (2000). *Integral Psychology*. Boston, Shambhala.

- Wilber, K., Patten, T., Leonard, A. et Morelli, M. (2008). *Integral Life Practice: a 21st Century Blueprint for Physical Health, Emotional Balance, Mental Clarity, and Spiritual Awakening*. Boston, Shambhala.
- Wilber, K. (2006). *Integral Spirituality*. Boston, Shambhala.
- Wilber, K. (2008). *Le Livre de la vision intégrale*. Paris, InterÉditions.
- Wilber, K. (2011). *The Marriage of Soul and Sense. Integrating Science and Religion*. New York, Random House.
- Wilber, K. (2013). *Les Trois Yeux de la connaissance*. Paris, Almora.
- Wilber, K. (2016). *Integral Meditation*. Boston, Shambhala.
- Wilber, K. (2016). *Integral Buddhism and the Future of Spirituality*. Boston, Shambhala.
- Wilber, K. (2017). *The Religion of Tomorrow*. Boston, Shambhala.
- Winkelman, M. (1986). « Trance States: a Theoretical Model and Cross-Cultural Analysis », dans *Ethos*, vol. XIV, n° 2, p. 174-203.
- Winnicott, D. (2002). *Jeu et réalité*. Paris, – Folio.
- Worthington, V. (1982). *A History of Yoga*. Londres, Routledge.



Enrick B. Éditions s'engage dans une démarche écoresponsable.  
Saviez-vous qu'en achetant ce livre vous faisiez un micro-don ?  
Celui-ci nous servira à remplir notre objectif : **planter un arbre par jour**.

C'est bien beau tout cela...  
Mais parle-t-on d'un hypothétique arbre, dans une forêt abstraite ?

Pas du tout !

Les arbres en question, des chênes sessiles, cèdres de l'Atlas, sapins de Douglas et pins maritimes, seront plantés à Beaumont-Village en Indre-et-Loire (37).

Ainsi, bien que le livre et la presse magazine soient des secteurs gourmands en papier, nous limitons notre impact environnemental en permettant la plantation d'un nombre d'arbres supérieur à ce que nous utilisons.  
Un geste nécessaire pour préserver notre belle planète.

Imprimé en UE (Bulgarie) par Colorix

Dépôt légal : 2<sup>e</sup> trimestre 2021

France, Belgique : diffusion CED-CEDIF, distribution DILISCO  
Suisse : diffusion, distribution OLF

# PSYCHOLOGIE TRANSPERSONNELLE ET ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE

États modifiés de conscience, expériences mystiques et transcendantes, psychédélisme et psychotropes, néochamanisme, art-thérapie, quête du bien-être, expériences extraordinaires, spiritualités orientales... À la fin des années 1960, ces différents domaines ont fait émerger un courant de la psychologie méconnu du grand public : la psychologie transpersonnelle.

Sur quelles idées s'appuie-t-elle, et que propose-t-elle ? Quelles pratiques composent la psychothérapie transpersonnelle aujourd'hui, et à quels besoins répond-elle ? Que savons-nous des états de conscience, et que peuvent-ils nous apprendre sur nous-mêmes et sur notre évolution ?

Pour répondre à ces questions, trois professionnels aux profils complémentaires unissent leurs expériences de terrain et leurs connaissances académiques. Dans une approche critique et pragmatique, ils dressent un panorama du transpersonnel, interrogent ses enjeux actuels et le situent au sein de deux cent cinquante ans d'histoire occidentale, des balbutiements de la recherche sur l'esprit humain jusqu'aux perspectives d'avenir de la psychothérapie.



**Cyrille CHAMPAGNE** dirige un centre de recherche sur les expériences et les pratiques hypnotiques. Il exerce comme psychopraticien hypnologue, et forme des professionnels en dynamiques émotionnelles et relationnelles. Il défend l'approche constructiviste comme étant une clé de la compréhension de l'expérience humaine et de l'accompagnement thérapeutique.



**Johann HENRY** exerce la psychothérapie transpersonnelle et intégrale à Genève. Il anime régulièrement des sessions de respiration holotropique, en individuel et en groupe. En parallèle, il forme des thérapeutes et des soignants à l'écoute et à la relation thérapeutique, et supervise des équipes de travailleurs sociaux. Il est l'un des rares spécialistes francophones de la psychologie intégrale (K. Wilber).



**Muriel ROJAS ZAMUDIO** s'est orientée vers la psychanalyse et l'approche transpersonnelle. Auteure d'ouvrages de vulgarisation sur le recours aux images archétypales en psychothérapie et d'articles destinés à ses pairs, elle travaille actuellement sur l'intérêt d'un dialogue entre arts, spiritualité et psychanalyse dans l'accompagnement des névroses.

ISBN : 978-2-35644-811-8



Prix : 21,90€

Enrick  Éditions