

A propos de *L'Ami spirituel**

d'Arnaud Desjardins

Pierre JANIN

Il y a quelque temps, un jeune thérapeute a estimé que le travail relationnel que je lui proposais en groupe était incompatible avec l'enseignement qu'il recevait par ailleurs d'Arnaud Desjardins, dont il se disait disciple. J'ai alors interrogé par écrit Arnaud Desjardins sur son sentiment concernant les relations qu'il voyait entre la psychothérapie, notamment gestaltiste, et la spiritualité qu'il transmettait. Dans sa réponse, il écrivait notamment : « *Le but ultime de la pratique spirituelle est au-delà du psychisme même harmonisé, unifié, purifié. Mais il est bien délicat de se réclamer de ce but ultime quand on en est encore éloigné...* » Plus loin il affirmait : « *En tant que «thérapie» je ne vois pas où sont les contradictions entre la Gestalt et les bases de l'adyatma yoga de Swami Prajnanpad dont je me réclame* ». Et il ajoutait : « *Je m'explique plus longuement sur ce thème dans « L'ami spirituel » dont je suis heureux de vous offrir un exemplaire* »...

J'ai donc lu *L'ami spirituel* si amicalement offert. Cette lecture ne m'a cependant pas convaincu que le but de l'entreprise thérapeutique, au moins telle que je la conçois et m'efforce de la pratiquer, soit vraiment très différent du but ultime de la pratique spirituelle telle qu'Arnaud Desjardins la décrit dans son ouvrage. Je lui ai communiqué mes réflexions à ce sujet vers la fin de

De formation gestaltiste, il connaît bien la pensée de C.G. Jung.

Psychothérapeute depuis 1982 et formateur depuis 1987, il anime notamment avec Michèle Julien le Creuset de Meymans, un lieu de développement personnel et d'accueil de personnes et de groupes dans la Drôme.

** Arnaud DESJARDINS et Véronique LOISELEUR : L'ami spirituel. La Table Ronde, Paris, 1996. 392 pp.*

1999 ; le texte qui suit en est largement inspiré.

Arnaud Desjardins pose dans *L'ami spirituel* une hiérarchie très nette, en accord avec la distinction faite ailleurs par Jacques Vigne (dans son livre *Éléments de psychologie spirituelle*) et selon laquelle la psychothérapie soigne l'ego et le mental, alors que la voie spirituelle seule viserait à guérir DE l'ego et DU mental. Comme il le dit page 370 : « *Si ce que vous voulez c'est simplement que les émotions disparaissent, que les mauvais moments ne reviennent plus, vous n'obtiendrez que des résultats partiels. Vous pourrez peut-être envisager le chemin comme une psychothérapie plus ou moins efficace, mais certainement pas comme la voie au grand sens du mot.* » Si j'ai bien saisi les cinq ou six autres occasions (seulement) dans lesquelles il mentionne en passant la psychothérapie, il estime en somme qu'elle peut jouer le rôle du balayeur qui nettoie les lieux quand ils sont vraiment trop sales ou pour les rendre simplement vivables, mais que le niveau de la Voie se situe sans conteste au-dessus.

En fait, Arnaud Desjardins semble ignorer ce qu'est la psychothérapie de transformation, et notamment ses très grandes proximités avec la voie qu'il enseigne (je parle plus bas des trois orientations de la psychothérapie : le soutien, les soins dans l'urgence, la transformation). Voici mes remarques à ce sujet.

LES PROXIMITÉS ENTRE VOIE ET PSYCHOTHÉRAPIE

En effet, sur au moins cent pages de son livre, on pourrait remplacer « guru » par « thérapeute » et « disciple » par « client », et bien des familiers de la psychothérapie se retrouveraient tout naturellement dans ce qu'il écrit. Notamment dans le chapitre intitulé « une perspective si différente », il décrit comme caractéristiques de la voie spirituelle des situations, expériences et épreuves qui sont classiques dans tout trajet thérapeutique un tant soit peu approfondi.

Je note particulièrement les points communs suivants :

- *du côté du guru ou du thérapeute*, l'amour sans condition, l'accueil de l'autre là où il en est et tel qu'il est, la clairvoyance, le discernement, la patience, le consentement tranquille à n'être pas compris, la conscience aiguë d'être un serviteur, l'évidence que l'enjeu dépasse l'ego (oui, en psychothérapie aussi !);
- *du côté du disciple ou du client*, la nécessité de la confiance et de l'engagement en profondeur, l'abandon à la sagesse reconnue à un autre, le renoncement au contrôle par le mental, le consentement à la progression qui mène des enjeux égoïstes jusqu'à la compassion. Et la place centrale du travail qui consiste à reconnaître les différents personnages qui nous habitent, puis à nous en désidentifier : il parle de « *vasanas* » et de « *samskaras* », et nous de pulsions-besoins-tendances et de scénarios répétitifs. C'est moins impressionnant en français qu'en sanscrit, mais en pratique c'est la même chose.

Je note aussi que *tous* les exemples concrets de questions posées qui lui ont été posées sont notre matière quotidienne à nous thérapeutes, et que les remarques qu'il fait et les réponses qu'éventuellement il donne sont substantiellement les mêmes que les nôtres.

Autre proximité entre ce qu'il enseigne et ce que nous faisons : la tentation de l'intellect (qui est proche de ce qu'il appelle le mental, si je l'ai bien compris). Il fait par exemple, pages 283 à 286 de son livre, une analyse de l'origine du refus d'obéir. Pour nous thérapeutes, cette analyse, même à la supposer juste (j'ai des réserves à son sujet), a le défaut reproché à bien des descriptions proposées par la psychologie : elle explique, donc elle risque énormément de n'agir que sur le mental. Je retrouve cette tendance tout au long de la fin du livre, où l'auteur se fait pressant sur ce qu'il conviendrait de comprendre et de faire. Or, combien de personnes familières d'Hauteville - l'ashram d'A.D. en Ardèche - et donc très bien informées de la nécessité de choisir d'obéir à un guru, ne sont pourtant toujours pas vraiment engagées sur la Voie ? J'imagine, et même je crois savoir, plus d'une. Et de notre côté, combien de gens frottés de thérapie peuvent nommer les raisons psychologiques pour lesquelles ils souffrent ou échouent répétitivement, et qui continuent pourtant

à souffrir et à échouer !

Autrement dit, lui, A.D. comme enseignant d'une voie dite spirituelle, et nous, comme praticiens d'une voie dite psychologique, rencontrons à ce niveau les mêmes appels, élans et obstacles, et la même obligation de toucher nos clients ou disciples autrement qu'en passant par l'intellect si nous voulons vraiment qu'ils avancent sur leur chemin.

LES EFFETS DE LA MÉFIANCE RÉCIPROQUE

La conséquence du silence d'A.D. sur la psychothérapie de transformation, conséquence pratique et que je trouve grave, est le maintien d'une méfiance nocive dans les deux sens. Le jeune thérapeute dont j'ai parlé en introduction en est un exemple : il a interrompu un engagement à caractère psychothérapeutique en invoquant l'enseignement d'Arnaud Desjardins, engagement dans lequel il lui était pourtant proposé, justement, d'apprendre à lâcher le contrôle du mental - qui était précisément sa difficulté première. Et plus généralement, j'ai très souvent rencontré une grande méfiance du « psychologique » chez des personnes se disant dans un chemin spirituel.

En sens inverse, nombre de collègues constatent que l'enseignement donné dans divers lieux dits « de spiritualité », dont l'ashram d'A.D., favorise chez certains de ceux qui le reçoivent un sentiment de supériorité qui leur permet de rester « dans leur tête », à distance à la fois des autres et des difficultés réelles de leur vie, et donc de ne jamais mûrir vraiment. Le travail de la psychothérapie de transformation, au contraire, consiste à se confronter concrètement jour après jour à la matière humaine, et à prendre patiemment par la main soi-même ou les autres, juste là où les choses en sont, ce qui conduit à mûrir vraiment même si c'est lentement. Dans la pratique en tout cas, les psychothérapeutes ont souvent *plus* de travail à faire avec les personnes qui se réclament d'un chemin dit « spirituel » qu'avec d'autres. D'où, chez beaucoup d'entre eux, une réserve qui peut aller jusqu'à la méfiance, voire le rejet, vis-à-vis de la spiritualité ou tout

au moins de ses effets concrets.

Il n'est pas rare, même, que certaines des personnes qui fréquentent les lieux de spiritualité soient le contre-exemple de ce qu'on peut souhaiter devenir : *pas* adultes, *pas* libres et *pas* libératrices. Ou bien, tel enseignant en position de maîtrise « spirituelle », et qui dispense une nourriture réelle à ses auditeurs ou stagiaires, apparaît malgré cela visiblement soumis comme tout un chacun, dans certains secteurs au moins, à de puissants enjeux strictement égotiques qu'un peu seulement de travail psychothérapeutique - me semble-t-il - suffirait à rendre moins envahissants. Dans tous ces cas, ce qui manque à ces personnes c'est d'avoir un lieu où être suffisamment en confiance et suffisamment longtemps pour pouvoir d'abord identifier leurs tendances et scénarios personnels non encore conscients, puis s'en défaire avec la patience nécessaire. Arnaud Desjardins dirait sans doute : « il leur manque un guru ». Moi je dis, et j'estime que c'est plus réaliste : « il leur manque un psychothérapeute ».

LA PSYCHOTHÉRAPIE AU SERVICE DE LA VOIE

On pourrait donc, en allant à peine plus loin, défendre le point de vue selon lequel la voie proposée par A.D. serait finalement une psychothérapie qui s'ignore, et insuffisante parce que manquant beaucoup de repères et d'expérience sur le plan psychologique : les quelques cas auxquels je viens de faire allusion viendraient facilement appuyer ce point de vue. Mais mon propos ici est plutôt à l'opposé : je veux montrer, au contraire, à quel point la psychothérapie est de fait une entreprise spirituelle, ignorée comme telle non seulement par A.D. - si j'en crois ce qu'il en écrit dans son livre - et bien d'autres enseignants en spiritualité, mais aussi par la plupart des thérapeutes eux-mêmes, qui ne se croient pas dignes de servir une cause aussi haute ; j'affirme pourtant qu'ils en sont dignes et qu'ils la servent réellement. C'est dans ce sens que j'ai souligné plus haut les proximités entre la description par A.D. de la voie spirituelle qu'il

enseigne, et ma pratique de la psychothérapie.

Mais pas de n'importe quelle psychothérapie, à vrai dire. Ce qui m'impressionne dans le livre d'A.D., c'est la vastitude radicale de la perspective de l'enseignement, la même - selon moi - que celle que j'ai rencontrée dans le bouddhisme tibétain. Je traduirai cette impression comme suit : l'homme est fait pour la Voie ; s'il la suit, il accroîtra sa liberté intérieure et sa capacité d'amour et il répandra autour de lui de la liberté et de l'amour ; s'il ne la suit pas, et surtout s'il la fuit, il se sentira en danger ou enfermé et transmettra autour de lui de la peur et de l'enfermement. Les thérapies et thérapeutes auxquels je pense ici : celles et ceux qui travaillent dans le sens de la transformation, ont cette attitude fondamentale qui consiste à se placer en serviteurs de ce qu'A.D. et d'autres appellent la Libération, même s'ils sont maladroits et même s'ils ne l'appellent pas comme cela.

Et s'ils ne l'appellent pas comme cela, c'est que la psychothérapie en général se cantonne à un vocabulaire « psychologique » qui se veut neutre, « objectif », descriptif, délié de tout projet qu'on pourrait qualifier de « spirituel » justement - c'est d'ailleurs une peur latente dans la culture française tout entière. Or cette prudence ne permet pas de rendre justice aux trésors qui sont déployés, cultivés et répandus par les psychothérapeutes dans leur travail quotidien : intelligence du coeur, intelligence tout court, patience, clairvoyance, amour, compassion, et aussi connaissance profonde de l'homme, expérience de la vie, conscience ou du moins prescience que l'ego et le mental ne sont que des enjeux de passage, remise en question de soi-même en obéissance à ce qu'A.D. pourrait appeler le « guru intérieur ».

Pour dire les choses autrement : à mon sens, beaucoup des thérapeutes dans le milieu que je connais (gestaltistes, plus largement humanistes) se considèrent comme au service inconditionnel d'une cause qui les dépasse : la nature non-dépendante, libre et créatrice de leurs clients ; ils veillent aussi soigneusement qu'ils le peuvent (c'est la fonction de la supervision) à ne pas enrôler ces clients au service de leurs intérêts propres : financiers, amoureux, de valorisation personnelle ou de pouvoir,

et à ne pas laisser peser sur leur pratique le poids de leurs éventuelles difficultés ou faiblesses, que souvent ils continuent à travailler ailleurs avec leur propre thérapeute ; ils considèrent que le trajet thérapeutique, même s'il commence comme il est fréquent dans une phase d'urgence douloureuse et s'arrête assez souvent quand un peu de calme est revenu, est dans sa nature essentielle un *engagement à vie* dans un travail vers le Soi, le centre, l'être.

Mais alors, si la psychothérapie est vraiment l'entreprise spirituelle que je décris, qu'est-ce qui la distingue des enseignements spirituels et notamment de celui d'A.D. ?

LES DIFFÉRENCES DE PRÉSENTATION

A mon avis ceci : à Hauteville, à Karma Ling (un centre bouddhiste tibétain en Savoie) ou ailleurs, le but - Éveil, Libération, Réalisation - et son caractère immense, dépassant tous les mots, radical, est abondamment et répétitivement désigné : voilà - dit-on aux aspirants à la Voie - où vous allez, où d'autres sont allés avant vous, voilà la bascule, la transformation irréversible à laquelle vous pouvez arriver vous aussi, voilà d'impressionnants exemples historiques de personnes accomplies dans la Voie. Et voici la ou les pratiques que vous devez suivre pour progresser dans cette direction qui est un engagement total de votre vie, voici les rites ou disciplines qui ont nourri ceux qui vous ont précédés, voici aussi les difficultés et pièges que vous allez rencontrer. Autrement dit : les personnes qui viennent dans les lieux « spirituels » sont accueillies avec leur besoin d'accomplissement total et valorisées à ce sujet. On ne leur dit pas qu'elles rêvent inutilement, mais au contraire que la libération de la souffrance existe, que c'est une quête non seulement possible mais fondamentale, qu'il y a pour elles un vrai chemin vers cette libération, validé par des millénaires de pratique, et valable quel que soit leur actuel sentiment d'enfermement ou d'impuissance. Leur dimension divine, universelle, reçoit d'emblée une place et elles sont donc intérieurement ennoblies d'autant.

La psychothérapie, par contre, ne propose pas habituellement de buts enthousiasmants et ne parle guère au départ de dimension divine. Elle dit simplement : je suis là pour accueillir votre souffrance, votre aspiration légitime à en sortir, et vous accompagner sur le chemin d'une plus grande autonomie, d'un meilleur accès au Sens. Elle n'annonce pas les bases philosophiques, éthiques, spirituelles de cette attitude d'accueil : elle considère que ce n'est pas l'affaire de la personne qui demande de l'aide, mais simplement la responsabilité silencieuse de celui qui propose l'aide. Elle emploie, comme je l'ai rappelé plus haut, un vocabulaire plutôt froid marqué par le bain scientifique dont sont issus les pionniers de la psychologie occidentale : névrose, culpabilité, frustration, Œdipe, investissement libidinal, résistances, fusion, différenciation, transfert et contre-transfert, projection, attitude infantile... Dans l'ensemble c'est plutôt rébarbatif, presque « administratif » ; en fait, il n'y a à l'origine, dans ces repères, presque aucun mot d'ouverture large, du moins dans la filiation freudienne et assimilée.

Il y en a beaucoup plus dans la filiation jungienne, où il est question de processus d'individuation aboutissant au « hieros gamos » (mariage sacré) intérieur, de dimension divine, du Centre ou Soi, et si on fouille un peu plus dans les écrits de Jung, de l'« âme naturellement chrétienne », du Soi qui est aussi le Christ intérieur, de la confrontation avec les archétypes, de processus alchimique transformateur, de dimension collective, de l'Esprit. Mais Jung est peu connu en France, et régulièrement disqualifié de façon irresponsable, voire meurtrière (à propos de ses rapports avec le nazisme entre autres) par des personnes qui n'ont pas estimé utile de s'informer vraiment.

Et il y a aussi la Gestalt. Selon A.D., on l'a vu, il n'y a pas de contradiction entre la Gestalt et les bases de l'enseignement qu'il transmet. C'est mon impression aussi. Je suis moins informé évidemment qu'A.D. quant à son enseignement, mais je le suis certainement plus quant à la Gestalt. Ce que la Gestalt souligne en tout cas, selon moi, c'est le devoir de présence à l'ici-et-maintenant dans tous ses niveaux possibles. C'est pourquoi elle ne parle délibérément pas - en tant que méthode - de but ultime,

d'accomplissement, de salut, de Soi. Elle évite les mots à majuscules (si elle en prend une elle-même, ce n'est qu'à cause de son origine de substantif allemand), qui peuvent si bien permettre au mental de brouiller ou d'empêcher la présence.

Elle se veut centrée sur la vérité et la justesse de l'instant, c'est-à-dire, selon les personnes et les moments : les contenus verbaux, les messages non verbaux, les émotions et leur puissance accueillie ou non, le corps et ses tensions explicites ou muettes ; les portes ouvertes et les impasses, les contradictions, les souffrances répétitives ; la multiplicité des demandes en cours, depuis les besoins et attitudes les plus infantiles (être pris en charge, recevoir, être aimé sans condition, être valorisé, être victime, avoir le pouvoir) jusqu'aux aspirations les plus matures, les plus profondément responsables : donner, rendre service, aimer sans condition, être disciple ou même maître.

Et puis, du côté du thérapeute, l'approche gestaltiste demande qu'il soit présent à lui-même - c'est évidemment la base - et en même temps qu'il consente à son implication et à sa responsabilité personnelles dans l'ici-et-maintenant de l'autre ; qu'il reconnaisse qu'il est sujet à l'erreur ; et aussi qu'il ne pourra emmener son patient que là où il est allé lui-même, pas au-delà ; et que là où il n'est pas allé d'autres praticiens seront peut-être compétents.

La Gestalt présente donc une grande richesse de possibilités, et elle met l'accent sur l'apprentissage de la responsabilité et sur l'humilité : cette richesse et cet accent sont à mon avis inégalés ailleurs. Mais elle ne parle pas, je l'ai dit, de but ultime, de libération, de salut. Et pourtant...

DERRIÈRE LA RÉSERVE DES MOTS : UN ESPRIT D'ACCUEIL TRANSFORMATEUR

... Et pourtant, sous-jacente à cette approche, il y a un esprit : *c'est l'esprit d'accueil sans jugement* qui sous-tend ce que je viens de décrire. Accueil des points forts aussi bien que celui des limites, des blocages et des souffrances ; accueil des impératifs

vitaux aussi bien que des nécessités morales ; accueil de la nécessité de choisir et de la difficulté de le faire ; accueil de la réalité d'être enfantin et prisonnier, et de la possibilité de devenir responsable et libre ; accueil de la réalité incontournable du temps qu'il faut pour le travail de la croissance.

Cet esprit est en germe depuis Freud dans l'idée même d'un travail psychothérapeutique quel qu'il soit. Mais, Freud était sous beaucoup de rapports un homme moraliste, plutôt pessimiste, et dont la philosophie réductrice disqualifiait toute la sphère religieuse et n'accordait guère de place au mot « amour ». Jung à mon sens a illustré l'esprit d'accueil de façon infiniment plus souple et large dans sa vie comme dans son œuvre ; quant à la Gestalt - qui est une approche plus opératoire que théoricienne contrairement à la psychanalyse freudienne ou jungienne - elle est la seule il me semble qui ait décrit en détail le mode d'emploi, les difficultés et les pièges de l'accueil sans jugement *dans la pratique de chaque jour*, et formé des thérapeutes dans ce sens, c'est-à-dire - je l'ai dit plus haut - à la présence à l'ici-et-maintenant. Etre un thérapeute gestaltiste au sens plein du terme, c'est accepter la mission d'être un messager et un artisan de l'accueil sans jugement.

A.D. insiste beaucoup dans son livre sur l'effet radicalement transformateur du cheminement sur la Voie, sur la perspective « si différente » du maître et du disciple, celui-ci n'ayant aucune idée de l'endroit à partir duquel le maître travaille et aime ; et cela, par contraste avec les effets de la psychothérapie qui ne seraient en somme que de la remise en ordre sans changement profond, proposée par quelqu'un qui n'a pas une perspective vraiment différente de celle du demandeur. Je sais bien, dans la pratique, que nous thérapeutes, y compris bien sûr gestaltistes ou jungiens, ne déclenchons pas du tout forcément des changements profonds chez tous nos patients. Mais je veux témoigner ici que la psychothérapie transforme effectivement de façon radicale et irréversible certains de ceux qui s'y soumettent ; et que pendant une phase longue ou très longue de la thérapie, client et thérapeute se situent dans des perspectives si différentes qu'il peut en résulter un trajet éprouvant - au moins pour le patient -

et jusqu'à des conflits graves, voire des ruptures, éventualité qui est un des points sensibles de la formation des thérapeutes et une des difficultés majeures de leur travail. La transformation, c'est quand le patient aperçoit enfin en quoi le thérapeute l'a aimé plus que lui et malgré lui, et consent rétrospectivement à tout ce qu'il a traversé.

Je ne vois pas là ce qui serait si fondamentalement différent de ce qu'Arnaud Desjardins décrit du rapport maître-disciple. Même si les mots « esprit d'accueil sans jugement » paraissent ordinaires et simples à comprendre, quand ils sont pris quotidiennement au sérieux dans un travail régulier ils deviennent *un ferment transformateur* à partir duquel se crée puis se développe un savoir-être de qualité : humble, sans concessions mais sans violence, de plus en plus débarrassé d'égocentrismes, ouvert sur les autres et le monde, concerné par la dimension universelle de l'homme, bienveillant dans son essence même. Je parle ici de ce que je rencontre assez souvent ou que je vois en germe chez des amis thérapeutes et des personnes ayant fait un trajet psychothérapeutique consistant et, qu'en fait, je n'ai jusqu'ici pas rencontré très souvent chez des personnes se disant en chemin spirituel.

J'en arrive donc à ceci : l'approche gestaltiste et toutes celles qui sont proches ouvrent à un accueil de soi-même et de l'autre à partir duquel tout est possible, et notamment toute orientation dans l'une ou l'autre voie traditionnelle. En tant qu'ouvreur de portes, l'esprit d'accueil sans jugement est par lui-même un choix spirituel essentiel qui précède ou accompagne tous les autres : *dire oui* à ce qui est donné là, *puis choisir* ce qu'on veut privilégier parmi ce qui est donné là. Voilà comment je peux éclairer ce que j'ai posé plus haut, à savoir que la psychothérapie (dans la pratique, plutôt celle d'orientation jungienne, gestaltiste ou apparentée) est une entreprise spirituelle, que les thérapeutes en soient conscients ou non, et que les « spirituels » le sachent ou non.

«GUÉRIR LE MOI» ET «GUÉRIR DU MOI» UNE DISTINCTION DIFFICILE À DÉFENDRE

J'attire ici l'attention sur le fait que ni dans la perspective gestaltiste ni dans la jungienne, la distinction entre guérir LE moi et guérir DU moi n'a de sens. La demande initiale en psychothérapie, je l'ai mentionné plus haut, est le plus souvent une demande d'aide par rapport à une urgence douloureuse : difficulté ou échec professionnel ou affectif, dépression, sentiment de d'absurdité de la vie. Est-ce le moi qui est malade ? Est-ce à cause du moi que la personne va mal ? Question vaine : ce qui est apporté là, c'est de la souffrance, et il y a un devoir de compassion de s'en occuper. Le moi est blessé le plus souvent, mais pas toujours. D'ailleurs il est souvent faible, et le mental quant à lui est souvent désarmé et tourne à vide. Il n'est donc pas régulier que ce soient le moi ou le mental en tant que tels qui fassent obstacle.

Ce qui est toujours blessé, c'est la vie, c'est l'espérance, c'est la confiance, c'est l'amour, c'est le sens. Et ce qui résiste, c'est toujours la peur d'une blessure encore plus grande. Il n'est pas fréquent dans mon expérience, je le redis, que le moi et le mental soient les causes ou les empêchements de guérir de cette blessure. Il est bien plus fréquent qu'ils en soient, au contraire, les messagers maladroits qui la font connaître, et les infirmiers vigilants qui lui évitent de s'aggraver. S'ils sont considérés avec le respect qui est dû à leur fonction messagère ou protectrice, alors ils voudront bien laisser apparaître le ressenti de la souffrance, puis laisser entrer l'apport transformateur de l'interaction thérapeutique.

Je ne suis donc pas d'accord avec la méfiance qu'A.D. et d'autres personnes qualifiées de « spirituelles » répandent concernant le mental et le moi. Autant se méfier de l'aptitude à parler, de la vie en famille, du désir sexuel, du jardinage, de la vie professionnelle ou de sa voiture : TOUT peut faire obstacle à la Voie, et tout peut y collaborer. Le mental et le moi ne sont pas par essence « anti-vie » ou « anti-voie » : ils sont des manifesta-

tions du vivant comme les autres, et dangereux comme les autres si la personne s'y arrête et pire, si elle s'y identifie : si elle s'identifie par exemple à son plaisir à parler, à son rôle de mère ou père de famille, à sa vie sexuelle, à son jardin, à son métier ou à sa voiture. Et elle ne le fait d'habitude que si elle n'a rien d'autre pour s'y appuyer.

La thérapie a donc pour vocation de faire apparaître d'autres appuis que ceux auxquels la personne qui souffre ou qui cherche a dû se limiter jusque-là.

- **Dans son aspect « soutien »**, elle propose le thérapeute comme personne accueillante qui aide à traverser une phase difficile, voire à vivre tant bien que mal ou même à ne pas sombrer si la situation est vraiment éprouvante. Il n'est pas question ici de transformation ni de travail sur le moi ou le mental, mais seulement d'offrir un appui extérieur à une personne qui a peu d'appuis intérieurs ou qui les a perdus de vue.

- **Dans son aspect « soins dans l'urgence »**, elle apporte la présence non-jugeante qui aide à éclairer, dire, regarder en face, ressentir plus précisément ce qui fait mal et à se dégager suffisamment des angoisses, de la honte, du sentiment d'injustice, de la colère, etc., pour que l'espérance puisse respirer à nouveau. Le travail comporte déjà là une proposition de se désidentifier de la position de victime, et donc de modifier quelque chose à l'image de soi, c'est-à-dire aux exigences du moi et au contrôle du mental.

- **Et dans son aspect « transformation »**, elle propose la vision plus aiguë et plus exigeante qui permet de rechercher en quoi la personne a été jusque-là complice involontaire de ses difficultés - et par conséquent victime d'elle-même - à cause des scénarios répétitifs mortifères qui fonctionnent en elle à son insu. Puis il s'agira de trouver grâce à quels lâcher-prises transformateurs - jamais faciles - elle peut maintenant, avec l'appui du thérapeute, prendre le risque d'abandonner ces mécanismes à souffrir, et faire entrer sa vie dans un paysage nouveau, avec un moi simplifié qui sera désormais au service de l'unité intérieure (en langage jungien, le Soi). En effet, quand une thérapie

s'oriente durablement vers l'aspect « transformation », le résultat est toujours un desserrement des exigences narcissiques (le moi) et des manœuvres rationalisantes du mental : pratiquement toujours les personnes qui ont traversé un processus de ce genre sont moins égocentrées, plus accueillantes, plus souples, plus humbles, moins « dans leur tête » et plus dans leur ressenti immédiat, plus capables de dialogue, de patience, de bienveillance et d'amour - qu'elles ne l'étaient au départ.

Avec des engagements aussi radicaux, et des résultats aussi globalement efficaces pour diminuer l'emprise de l'égotisme et du mental et aussi proches de l'esprit des Voies traditionnelles, je trouve inacceptable que les « spirituels » considèrent ordinairement la psychothérapie comme subalterne, alors qu'elle fait précisément le travail qu'eux-mêmes attendent ou réclament de leur propre cheminement spirituel. Pour revenir à la distinction entre guérir LE moi et guérir DU moi, je la récuse donc comme fausse, artificielle, et génératrice de méfiances paralysantes.

CE QUI POURRAIT ARRIVER : L'ALLIANCE

La psychothérapie a naturellement des échecs. Ils sont dûs à la difficulté - côté client ou côté thérapeute - d'aller aussi profond qu'il serait nécessaire pour débusquer les racines des scénarios répétitifs qui empêchent la vie. Cela dépend donc aussi du thérapeute, y compris avec une approche qui comme la Gestalt semble avoir dans certains domaines plus d'atouts que d'autres. D'ailleurs, nous thérapeutes ressentons notre travail comme globalement humble, nous connaissons ses limitations et du coup nous sommes répétitivement avertis de ne pas attendre l'impossible ni de notre méthode, ni de nous-mêmes, ni de nos patients. C'est pourquoi nous ne tendons pas à ces derniers l'image merveilleuse d'une libération radicale de la souffrance ou des questionnements, de la fin joyeuse et tranquille des enjeux égotistes, d'une très vaste ouverture intérieure et relationnelle qui aboutirait à les révéler à eux-mêmes dans leur dimension universelle ; car pour beaucoup ces buts resteront en pratique inaccessibles

- trop d'histoire intime douloureuse à dépasser, trop d'enjeux trop puissants et trop cachés de simple survie personnelle, et qui ne pourront être qu'en partie reconnus et desserrés... - et pourtant, la libération de la souffrance, le dépassement de l'ego et l'ouverture universelle *sont* l'horizon fondamental de l'esprit d'accueil sans jugement qui irrigue toute l'entreprise thérapeutique.

De son côté au contraire, la Voie met explicitement en avant l'horizon dont je parle ici. Or la Voie a elle aussi ses enlacements et ses échecs : combien sont ceux qui ont traversé la « bascule », la transformation irréversible dont A.D. parle dans son livre, comparés au nombre de ceux qui auront même très sincèrement consacré leur vie à l'espérer ? J'ai de bonnes raisons de penser que cette préoccupation est une question ouverte à Hauteville.

Tant de points communs et, à mon sens, tant de malentendus aujourd'hui dépassables fondent mon espoir, ou plutôt ma tentative, que les tenants des voies dites spirituelles et ceux de la psychothérapie fassent alliance. Ainsi les premiers reconnaîtraient en quoi, en dépit de sa discrétion par rapport à l'esprit qui l'anime, la psychothérapie est un outil d'élargissement de la conscience jusqu'ici sans égal dans aucune tradition, et dont toutes les traditions peuvent s'enrichir des éclairages et des services, un chemin pour aller de la méfiance à la confiance, de la puérilité à la maturité, de l'état de victime à celui de disciple de la vie. En somme, les « spirituels » verraient à quoi les thérapeutes ont été formés et de quel travail ils sont les spécialistes : *un travail d'ouvriers de l'esprit*. Pas des ouvriers qui se borneraient à préparer le terrain pour une ouverture ultérieure à l'esprit, mais vraiment des ouvriers qui travaillent directement avec l'esprit, pour l'esprit, s'il le faut aux prises avec les manifestations les plus premières, les plus sauvages, les plus obscures de l'esprit. Des ouvriers aptes à une vision, à une parole, à une présence pertinente dans toutes les voies où l'esprit se déploie. Des ouvriers ayant appris comment accompagner et orienter, avec des outils du quotidien, l'éclosion quotidienne l'esprit.

L'image que je propose ici est la suivante : chacun peut faire pour lui-même le plan du plus beau château spirituel du monde :

« aimez-vous les uns les autres », ou « entrez dans la voie qui mène à la Libération, à l'Éveil, à la Réalisation » ; mais il faudra forcément, à la plupart des apprentis bâtisseurs, des maçons de l'esprit pour aider à construire ce château pierre après pierre. Les maçons les plus expérimentés aujourd'hui, les plus accueillants, les mieux formés, les plus aiguisés dans la connaissance de comment l'esprit fonctionne et progresse, et enfin les plus aptes à reconnaître la limite de leur savoir-faire, ne sont pas forcément les prêtres, les lamas ou les gurus, et souvent même ce ne sont surtout pas les prêtres ni les lamas ni les gurus : ce sont les psychothérapeutes de la transformation. C'est mon expérience d'aujourd'hui.

Et dans l'autre sens, les thérapeutes cesseraient de placer trop haut ou trop à part la « spiritualité », d'imaginer que les « spirituels » en savent plus long qu'eux sur leur propre spécialité d'ouvriers de l'esprit ; ils se reconnaîtraient la valeur et la noblesse d'être dès maintenant, même imparfaits personnellement et professionnellement, des serviteurs à part entière de la dimension universelle de l'homme. Et en même temps, ils verraient dans les « spirituels » des frères chercheurs ayant installé leur espérance dans un paysage immensément large, alors que du côté de la thérapie, la formation de thérapeute ne leur a pas forcément permis d'apercevoir ce paysage et leur a même, trop souvent je trouve, déconseillé d'aller à sa recherche.

L'intérêt de cette alliance entre la psychothérapie et la spiritualité serait donc de mettre fin à la dispersion des efforts et à la méfiance mutuelle, qui ont déjà immobilisé de part et d'autre tant de gens dans des exclusives réductrices, pour ouvrir l'espace le plus large possible aux voies multiples de la recherche de l'Être.

Résumé

L'auteur de l'article a été frappé par le grand nombre de points communs entre les processus du chemin dit spirituel, tel qu'il est décrit par Arnaud Desjardins dans son livre l'Ami spirituel, et ceux du chemin de travail sur soi tels que tout thérapeute peut les observer dans son travail quotidien. Pour l'auteur, la différence radicale qu'A. Desjardins proclame entre les deux processus n'est pas défendable : l'article montre comment au contraire ils s'occupent de la même chose, bien que les perspectives de progrès qu'ils annoncent au départ soient différentes, et que de ce fait des malentendus réciproques aux conséquences éventuellement graves soient encouragés. Ces malentendus aboutissent souvent à une plus ou moins grande méfiance des "spirituels" vis-à-vis des thérapeutes et de ceux-ci vis-à-vis des "spirituels". L'auteur montre comment une vision plus large et plus généreuse est possible et comment elle peut déboucher sur une alliance féconde entre les deux pratiques.