

# Connaissance de Soi, Psychothérapie, Spiritualité

Jean-Marie DELACROIX

Ce que j'ai aimé quand j'ai découvert la Gestalt-thérapie il y a presque 30 ans au Canada, c'est la prise en considération qu'elle faisait du corps, de la respiration et de la conscience portée sur l'expérience en cours. C'est alors que j'ai saisi ce qu'on entend par continuum de l'expérience, par awareness et par l'intérêt de ces concepts dans le contexte de la pratique de la psychothérapie. La respiration et le travail corporel avaient été introduits par W. Reich, qui fut l'un des analystes de Perls. C'est d'ailleurs la raison qui fait que l'on cite souvent la pensée de ce dissident de Freud quand on nomme les racines de la Gestalt-thérapie. Quant à la respiration, F. Perls, L. Perls et bien d'autres Gestalt-thérapeutes parmi lesquels on pourrait citer G. Yontef et J. Kepner en montrent l'importance, sinon la nécessité.

Quelques années plus tard j'ai commencé à découvrir certains aspects du bouddhisme et certaines formes de méditation. J'ai alors constaté que l'injonction de départ de la méditation était la même que celle que l'on m'avait indiquée en Gestalt-thérapie : « *Centre-toi sur toi et porte ton attention sur ta respiration et sur l'expérience que tu es en train de vivre.* »

Les objectifs n'étaient pas les mêmes, mais le point de départ des deux démarches présentait de fortes analogies. Ce constat me mis suffisamment en déséquilibre pour que je commence à réfléchir sur ce thème de psychothérapie et spiritualité.

*Psychologue clinicien, psychothérapeute, formateur de psychothérapeutes. Co-créateur de l'Institut de Gestalt-thérapie de Grenoble et de l'Institut Français de Gestalt-thérapie.*

*Auteur de : Gestalt-thérapie, culture africaine, changement. Ed. L'Harmattan, 1994. Le Tantra (en collaboration avec Agnès Pin-Delacroix). Ed. Bernet-Danilo, 1995.*

Le texte que je propose ici est à considérer comme un instrument de travail et comme un début de réflexion dont l'objectif est de participer à l'élaboration sur un thème important et difficile, parfois passionnel. Il n'est ni une vérité, ni un ensemble de vérités,

## LA CONNAISSANCE DE SOI

« Connaissance » vient du latin *cum nascere* qui signifie *naître avec*. Le *Dictionnaire étymologique de la langue française* précise les différents sens de cette notion de naître avec :

- 1) Apprendre
- 2) Savoir, dans le sens de retrouver ce que l'on sait déjà,
- 3) Savoir que quelqu'un ou quelque chose existe,
- 4) Avoir une relation charnelle avec quelqu'un (sens biblique).

*Nascere* est en fait un dérivé de *nasci* qui signifie *naître, se trouver, commencer*. *Natus* qui en est le participe passé est traduit par Bornecque, entr'autre, par *filis*.

Ainsi, « Connaissance » évoque tout un processus : passer du premier cri, celui de la naissance, à l'incarnation et ainsi faire des apprentissages et retrouver la connaissance inscrite en nous. Passer du premier souffle de vie à la pénétration, la pénétration par la respiration. Dès la naissance biologique, l'être humain connaît et naît avec la pénétration de la respiration en lui, de l'environnement à l'intérieur de lui. Nous pourrions bien sûr développer le symbolisme de la pénétration et nous poser la question de qui sommes-nous les fils et les filles ? et de comment nous devenons fils et filles ? Je laisserai cette question à certaines Traditions, mais pour nous psychothérapeutes elle pose au moins la question de la filiation .

Quant au mot « Soi », il est défini dans le même dictionnaire, de la façon suivante : « *Pronom personnel réfléchi de la troisième personne, est généralement en corrélation avec un sujet indéterminé et général* ». Allons faire un tour du côté de Jung qui est le premier à avoir introduit en Occident la notion de Soi, dans une visée intermédiaire entre le psychologique et le spirituel :

« Il y a lieu de distinguer entre le Moi et le Soi, le Moi n'étant que le sujet de ma conscience, alors que le Soi est la totalité de la psyché, y compris l'inconscient. » <sup>(1)</sup> Et encore :

« Le Soi est notre totalité psychique, faite de la conscience et de l'océan infini de l'âme sur lequel elle flotte. Mon âme et ma conscience, voilà ce qu'est mon Soi, dans lequel je suis inclus comme une île dans les flots, comme une étoile dans le ciel. Ainsi le Soi est infiniment plus vaste que le Moi. S'aimer soi-même, ce devrait être aimer cette totalité à travers laquelle on aimerait l'humanité toute entière. » <sup>(2)</sup>. Si le Soi est « notre totalité psychique », il s'agit alors de naître à cette totalité ou avec cette totalité, de passer de « ce sujet indéterminé et général » à notre totalité psychique, en partant du souffle.

L'étymologie nous met sur le chemin de l'incarnation, et du sacré dans l'incarnation : accéder à la connaissance de ce Soi que l'on sait déjà ou plutôt qui est su par une partie de nous-mêmes, et avoir une relation charnelle avec lui, c'est-à-dire lui donner corps, l'incarner. Connaître au sens biblique. Donner corps à notre totalité psychique : conscient, inconscient, âme. Découvrir l'univers, intérieur et extérieur. Deux univers inclus dans la même totalité à aimer.

Explorons maintenant le mot « psychique », qualificatif de totalité. Il vient du mot grec « *psuché* », contenu également dans psychologie, psychothérapie, psychanalyse. Le *Bailly* en donne la définition suivante : *souffle de vie*. Ainsi la psyché et le psychisme renvoient d'abord à la notion de souffle. Différents sens en découlent :

- 1) âme comme principe de vie,
- 2) âme par opposition au corps,
- 3) âme séparée du corps et descendue dans les enfers,
- 4) papillon, symbole de l'immortalité de l'âme chez les anciens, à cause de la transformation de la chenille ou de la chrysalide.

Alors le Soi serait le souffle de vie, le souffle comme principe de vie et de mort, le souffle transformateur qui permet de passer d'un état à un autre.

1 - Carl Gustav Jung in *Types psychologiques*.  
Ed. Buchet Chastel,  
Paris, 1951.

2 - Carl Gustav Jung in  
*L'homme à la découverte de son âme*. Payot, Paris, 1966.

Cette association de mots : « connaissance de Soi » nous emmène très loin. Elle est invitation à naître, à partir de la respiration, à quelque-chose qui est beaucoup plus vaste qu'elle et qu'on pourrait appeler souffle, qui renvoie à la vie et qui en serait à l'origine, selon certaines Traditions. « *Cum nascere* » évoque bien sûr le premier souffle, celui de la naissance, le premier cri, la première pénétration à l'intérieur de soi d'un élément extérieur : l'air par l'inspiration et le premier dans cette vie par l'expiration. Ainsi l'être humain va être habité par ce double mouvement sans discontinuité, jusqu'à la fin de ses jours, jusqu'au dernier expir. Ne dit-on pas de quelqu'un qui agonise qu'il expire pour signifier que le souffle quitte son enveloppe charnelle ?

De même que la naissance, la mort est évoquée dans l'idée même de « totalité psychique ». « L'âme descendue dans les enfers... ». Le Dictionnaire Historique de la Langue Française fait référence à propos du mot « psyché » au « souffle plus ou moins matériel séjournant dans l'Hadès ».

La notion de connaissance de Soi nous emmène dans le labyrinthe vie et mort, mort et renaissance, et dans le mystère de la transformation par le processus. Ainsi la chrysalide devient papillon.

Et la transformation ne peut exister que s'il y a expiration profonde. Inspir-expir sont les deux temps d'un même événement. Dans certaines formes de yoga ou de méditation, on insiste sur cet instant particulier qui se situe au bout de l'inspir ou de l'expir. Aller au bout de l'expiration là où il n'y a plus rien, là où la matérialité de l'air en nous est au minimum, là où il y a un plein de vide, aperçu de sensorialité et de conscience pure. Là, espace de « vide fertile », d'incrédible qui interpelle la renaissance du souffle et la réénergétisation par la respiration d'un organisme sur le point d'être en manque.

Aller au bout de l'inspiration, se laisser suspendre entre ciel et terre, se laisser habiter complètement par le grand souffle de l'univers qui nous fait l'honneur et la grâce de nous choisir, de nous pénétrer et de nous féconder jusqu'à notre renaissance et jusqu'à la naissance du Soi.

Ce moment d'arrêt de la respiration, soit au bout de l'inspiration, soit au bout de l'expiration ne serait-il pas le moment fort de la rencontre, de la fécondation et de la « petite mort » comme dans l'orgasme. Se maintenir dans la non-respiration après l'expiration, c'est être momentanément « vierge » de tout encombrement intérieur, purifié par ce passage en soi de l'air, c'est être dans le lâcher-prise complet : je restitue à l'univers ce qu'il m'a donné, je lâche, j'accepte de perdre. Puis cet espace vierge en soi va se laisser féconder par ce nouveau souffle de vie qui va le pénétrer, l'inonder, le fertiliser. C'est cela la connaissance de soi : s'engager dans un processus de transformation à partir de la conscience de la respiration et par son intermédiaire de la conscience de soi par le souffle, puis s'abandonner à cet état de « vide fertile », de vacuité, de gratuité jusqu'à ce que de nouvelles formes trouvent révélation et nous donnent accès à notre globalité, c'est-à-dire à notre existence corporelle, affective, mentale, spirituelle en relation avec l'univers.

Cette notion de souffle n'est pas sans poser problème au psychothérapeute. Rappelons que c'est en effet un terme qui n'est pas utilisé en psychologie, qui dépasse la notion de respiration en tant que processus physiologique et qui dans la tradition judéo-chrétienne par exemple renverrait au principe même de la vie, à l'origine, à l'innommable. Et je serais tenté d'écrire innommable avec un « i » majuscule. Pour le moment le psychothérapeute qui prend en compte l'organisme dans sa globalité pourrait peut-être se demander – à titre d'hypothèse – si cette notion de souffle ne renverrait pas au moins en partie à une certaine vision de l'inconscient en tant que porteur d'une très grande force d'élan vital.

La psychanalyse, la Gestalt-thérapie et les différentes formes de psychothérapie font partie des voies possibles de connaissance de soi. Dans cette perspective nous pourrions alors penser qu'elles constituent déjà le début d'une démarche spirituelle. Dans la réalité, souvent elles en sont à l'origine. A condition qu'elles soient conçues comme un lieu de respiration, comme un moment que l'être humain s'accorde pour reprendre son souffle, en présence d'un autre qui est lui-même centré sur son souffle.

Cet autre c'est le psychothérapeute. Comme un lieu où l'être humain recherche son inspiration pour mourir et renaître. Encore faut-il que la conscience soit là. Cette conscience dans le sens vigilance, attention portée à l'instant présent et au double mouvement inspiration-expiration est souvent l'élément important qui va faire émerger du fond de l'être les éléments historiques qui constituent la névrose et qui font obstacle à la révélation du non-conscient en nous. En écrivant cela, je fais bien sûr référence à la notion d'awareness qui est considérée par beaucoup comme l'un des piliers de la pratique de la Gestalt-thérapie.

Avec le mot spiritualité, nous sommes encore dans une histoire de respiration ! Il vient du latin « *spiritualis* » qui signifie *propre à la respiration*, du verbe « *spirare* » qui signifie *respirer* et de « *spiritus* » qui signifie *esprit*. Ainsi c'est par la respiration, par le double mouvement inspir-expir que l'on accède à l'esprit. Le mot « *spiritus* » signifie aussi *souffle divin, esprit divin, inspiration*. La spiritualité serait alors le processus qui nous permet d'accéder au souffle divin par la respiration.

Ainsi l'expression « De la connaissance de soi à la spiritualité » nous emmène dans un processus partant de l'accession à un savoir à partir du souffle de la naissance, et ce souffle nous conduit à la totalité, à l'âme, à l'esprit et nous ouvre à la présence de ce que certains appellent le divin.

Il est troublant de constater à quel point les différents termes contenus dans la proposition de départ sont tous marqués par la présence du souffle. Ils renvoient tous à leur façon à ce même réel. Et dans cette perspective-là, on ne peut pas dissocier la démarche de connaissance de soi d'une quête, non pas vers la spiritualité, mais vers quelque-chose que l'on pourrait appeler l'esprit et qui resterait à définir. Esprit et souffle auraient quelque-chose à voir ensemble.

## LA PSYCHOTHÉRAPIE TRANSPERSONNELLE

La psychanalyse et les différentes formes de psychothérapie font partie des grandes voies de connaissance de soi en Occident. Mais peut-on les assimiler à une démarche spirituelle?

Ou les percevoir comme deux démarches parallèles et complémentaires ? Ou comme deux démarches qui n'ont rien à voir ensemble ?

Nous avons déjà mentionné que l'idée de souffle est contenue dans ces deux termes par la présence du mot grec « *psuché* ». Revenons encore aux origines pour comprendre le sens du mot « psychothérapie ». Thérapie vient du grec « *therapeîn* » défini ainsi dans le *Bailly* :

- 1) Servir, être serviteur,
- 2) Entourer de soins, de sollicitude :
  - honorer (les dieux)
  - s'occuper de, prendre soin de
  - donner des soins médicaux, soigner

« *Thérapeïa* » signifie *soin*, avec plusieurs sens :

- soin religieux
- soin, respect pour les parents
- sollicitude
- soins quotidiens

« *Thérapeuter* » signifie :

- serviteur ou adorateur d'un dieu
- celui qui prend soin du corps ou de quelqu'un (malade)

Étymologiquement, le psychothérapeute est alors :

- le serviteur et l'adorateur du souffle
- celui qui donne des soins au souffle
- celui qui donne des soins par le souffle
- celui qui prend soin du corps en honorant le souffle.

Ce mot renvoie aux dieux, il contient une connotation sacrée. Il s'agit d'honorer le souffle de vie comme un dieu. On voit alors que prendre soin de, soigner, traiter, honorer et adorer se superposent. En adorant la divinité, je prends soin de, je soigne, je traite et en traitant le souffle ou par le souffle, je suis dans un acte d'adoration.

Le psychothérapeute est donc celui qui est dans un acte à la fois thérapeutique et religieux, thérapeutique et spirituel.

A l'origine, psychothérapie et spiritualité sont un seul et même

processus. Et la démarche qui consiste à mieux se connaître et à se soigner, est une démarche spirituelle. C'est ce que montre très bien Jean-Yves Leloup dans son ouvrage intitulé *Soigner l'être* où il nous présente les thérapeutes d'Alexandrie. C'étaient des hommes et des femmes vivant au 1<sup>er</sup> siècle après J.C. à côté d'Alexandrie, juifs et thérapeutes exerçant leur art dans une perspective unitaire, sans dissocier l'acte thérapeutique et l'acte spirituel.

Quant au mot « psyché », il a subi une sorte de distorsion de sens notamment depuis l'avènement de la psychanalyse. Le dictionnaire de la langue philosophique l'explique ainsi : « *Le mot « psyché » est employé par les psychologues contemporains en particulier dans la psychologie des profondeurs, pour éviter les implications religieuses et spiritualistes des mots âme et esprit* ». On peut y voir une profanation du sens originel, profanation dans le sens de rendre profane ce qui s'inscrivait dans le registre du sacré. Profane signifie étymologiquement « qui est hors du temple », « qui n'est plus sacré ». Ainsi l'on passe du souffle de vie comme moyen de transformation pour atteindre l'esprit, à une sorte d'entité mentale concernant le fonctionnement du psychisme vu à travers une grille de lecture basée sur la notion d'inconscient. Il s'agit d'une réduction de sens qui pourrait avoir comme conséquence une réduction de souffle. D'une réduction aussi de la conception de l'être humain, de son rapport avec l'environnement et du sens profond de son existence dans et avec l'univers.

Un nouveau courant de la psychologie contemporaine tente de restaurer le sens originel et de réunifier la démarche de connaissance de soi et de la démarche spirituelle. C'est la psychologie transpersonnelle. Et là encore, si l'on se réfère à l'étymologie, nous sommes renvoyés au souffle par le mot « *persona* » qui signifie *masque*. Et dans la tragédie grecque, le masque est l'objet à travers lequel passait le son quand l'acteur s'exprimait. *Persona* : par le son. La psychologie transpersonnelle est alors celle qui renvoie à ce qui est au-delà de ce qui passe par le son. Et le son c'est encore une histoire de respiration pour « dire avec force, proclamer, faire retentir ». Ce sont là les différents sens du verbe latin « *per-sonare* ».

N'est-ce pas troublant de constater une fois de plus que dans sa diversité, le langage véhicule un sens commun, une cohésion.

La psychothérapie transpersonnelle est basée sur la notion de soi. Elle nous invite à passer de la connaissance de soi à la connaissance du Soi, à aller au-delà :

- au-delà du personnel,
- au-delà du masque en tant que rôle social ou écran à l'être profond,
- au-delà de l'ego,
- au-delà de l'émotionnel et des attachements excessifs,
- au-delà du champ habituel de conscience,
- au-delà du petit moi névrotique pour rencontrer le Soi ou l'être,
- au-delà du conscient, du non-conscient et de l'inconscient,
- au-delà de l'Occident pour rencontrer l'Orient en passant par la conscience et l'expérience du souffle dans l'instant présent.

La psychanalyse freudienne cherche à expliquer l'angoisse existentielle et le sens de la vie à partir de la question de l'inconscient. J'ai parfois l'impression qu'une certaine conception de la psychanalyse est réductive notamment quand elle envisage tout par le refoulement. Selon elle, c'est en mettant à jour des éléments de ce refoulé que nous pourrions retrouver un espace de liberté et éventuellement de « surcroît » la guérison. Mais il arrive que la guérison n'arrive pas et que l'on parle de psychanalyse ou de psychothérapie interminée-interminable. Et je pense, en me référant à Jung, que tout ce qui est invisible ou pour le moment innommable n'est pas refoulé.

Je me risquerai à poser une question quelque peu provocatrice, au moins pour tenter d'élargir la pensée : y aurait-il autre chose au-delà de l'inconscient ? Ou parallèlement à l'inconscient ? Y aurait-il un autre constituant important de l'être humain occulté par le concept d'inconscient, devenant écran. Freud parlait du souvenir-écran. La psychothérapie transpersonnelle accorde une grande importance au travail sur l'inconscient dans une perspective jungienne, mais est attentive à ce qu'il ne

devienne pas un écran notamment à la dimension spirituelle de l'être humain. Elle pose la psychothérapie comme une démarche dont la finalité essentielle n'est pas une meilleure connaissance de nous-mêmes, ni même la guérison des symptômes, mais le passage du petit moi névrotique au Soi, envisagé comme la partie transcendante de l'être humain. Et c'est le processus de connaissance de soi qui est le passage permettant de s'engager dans la transformation intérieure profonde pour rencontrer le souffle de vie et l'être en nous.

Le souffle et le sacré sont donc au cœur même du sens originel des mots connaissance de soi, psychothérapie, spiritualité. Les origines parlent et nous invitent à méditer sur un terrain ou un fond commun propre aux deux démarches. Peut-être sont-elles pour nous – hommes et femmes en recherche – invitation à recréer l'unité, à réinventer un seul et même acte, une seule et même démarche dans laquelle le psychologique et le spirituel sont au service l'un de l'autre et ne constituent plus qu'une forme unique. N'est-ce pas là que nous oriente le mouvement transpersonnel ? Ne nous appartient-il pas de retrouver l'esprit des thérapeutes d'Alexandrie ou des chamans pour qui l'acte thérapeutique consiste à restaurer le lien qui a été brisé entre l'humain et le divin ?

Mais les deux démarches ont chacune leur spécificité.

La personne qui cherche à se connaître davantage et qui pour cela entreprend une psychothérapie, ne vient pas avec une demande de recherche spirituelle. Elle vient avec une souffrance, un questionnement, une angoisse, un symptôme et beaucoup de peurs. Elle vient parfois avec une prise de conscience comme : « j'ai identifié que je répète toujours le même genre de comportement dans le même genre de situation, ça me gêne, ça me fait souffrir et je voudrais bien changer cela ». Le psychologue va l'accompagner dans le labyrinthe de ses angoisses et de son univers intérieur. Par sa façon d'être, son expérience, son propre cheminement à lui, il va créer avec cette personne un contexte lui permettant :

- de conscientiser ce que j'appelle le « déjà-là non-conscient »,
- de recontacter son corps et sa sensibilité souvent délaissés derrière les pièges du mental et de la rationalisation,

- de contacter émotionnellement ce qui est caché derrière les mécanismes névrotiques pour épurer et le champ affectif et le champ inconscient,
- de dire le non-dit,
- d'accepter l'inacceptable,
- de passer de la répétition à la nouveauté, de la rancœur, de la colère ou de la haine à l'acceptation et au pardon,
- de passer de l'incrédulité à la création, ou à la recréation de soi, Ainsi va se tisser un espace permettant à la personne de :
- de reprendre son souffle,
- de ressentir à nouveau le vent de la fantaisie et de la vie à l'intérieur... d'elle.

Et cet espace sera porteur de moments privilégiés accordés à la connaissance de soi-même par l'attention portée au corps et à la respiration. Le processus de connaissance de soi par plusieurs formes de psychothérapie est un processus d'ouverture par le lâcher-prise et par l'attention portée au ressenti dans l'acte de respirer. Il s'agit de l'ouverture:

du corps,  
de l'univers physiologique,  
du cœur,  
de l'histoire,  
de l'inconscient,  
du champ interactionnel avec les autres,  
des mystères de la généalogie.

Ouverture de la prison dans laquelle nous sommes confinés, pour retrouver notre dimension d'êtres respirant, habités par le souffle. Pour accéder à notre dimension d'êtres sacrés en quête de spiritualisation.

« *La spiritualité, je ne sais pas ce que c'est. J'ai tout au plus rencontré des hommes et des femmes spirituels* » disait K. G. Durkheim. J'aime cette phrase qui signifie bien que ce qui est important, ce n'est pas la spiritualité, mais l'expérience, le vécu, un certain état intérieur. L'état intérieur de l'homme et de la femme habités par le souffle, par l'esprit, dans le quotidien. Ça transparaît. Ils diffusent une présence, une ouverture, une énergie que l'on remarque et qui est transformatrice pour l'environnement.

## LE SOUFFLE : LIEN ENTRE L'INCRÉÉ ET LE CRÉÉ

### Comment devient-on des êtres spirituels ?

Toutes les grandes traditions semblent en accord sur le fait qu'il nous appartient de recontacter et de développer cette partie transcendante de nous, nommée selon les courants le Soi, l'Être, l'Être essentiel, le Divin. Elles nous invitent à un ensemble de pratiques, d'exercices pour nous aider à rentrer dans la conscience de l'expérience vécue et pour aller au delà de l'ego, au delà des couches névrotiques du petit moi. Le corps et la respiration tiennent une place importante dans ces pratiques. Les différentes formes de méditation et de yoga ont en commun plusieurs points :

- la respiration ou la vigilance portée au mouvement respiratoire, au déroulement de l'inspir et de l'expir,
- l'attention portée à l'expérience corporelle et au continuum de cette expérience, qu'elle passe par l'immobilité, le mouvement, les postures, le son, la récitation de mantras,
- et pour certain plus que pour d'autres, le réveil de l'énergie et sa circulation du bas vers le haut et du haut vers le bas - terre - ciel - terre.

Ces pratiques ont comme finalité la reliance et l'union. Relier ce qui de l'être total que nous sommes est divisé. Relier le corps, l'affectif et le mental et restaurer leur forme unique, retrouver cette unité organismique qui est à la base de l'anthropologie gestaltiste. Nous sommes en recherche de sentiments d'existence et d'unité. Et la conscience de la respiration circulant dans notre corps est un excellent moyen pour nous donner accès à notre sentiment d'existence par les sensations et réactions corporelles. A partir de là, nous pouvons ressentir le *Je suis* - je suis cette expérience de l'instant présent - et relier le *Je suis* au Grand Tout, à l'Univers, au Cosmos. Ainsi nous relier à l'Être qui nous fait être, comme le dit Jean-Yves Leloup <sup>(3)</sup>.

L'homme spirituel est celui qui se met en chemin comme Moïse, comme le Fou du Tarot, comme le mendiant, le « *sanyas* » en Inde et qui s'engage dans la voie choisie. Cet engagement passe par quelques exigences :

- la référence à une Tradition, à l'Écriture et l'étude des textes de cette Écriture,
- la pratique quotidienne, ou régulière ou fréquente de l'exercice, comme le pianiste qui répète ses gammes chaque jour,
- la mise en application dans le quotidien de l'expérience rencontrée dans la pratique de l'exercice,
- la référence à un personnage extérieur à nous par l'intermédiaire duquel va s'opérer une initiation et une transmission. Il n'est pas nécessaire que ce personnage soit un « sage », un « guru » ou une célébrité du botin de la spiritualité.
- enfin et, peut-être, surtout la motivation et le désir de transformation.

3 - Jean-Yves Leloup :  
Prendre soin de l'être.  
Albin Michel, Paris, 1993.

Ajoutons qu'à ces exigences, une autre est de plus en plus reconnue et conseillée à un certain nombre de personnes, y compris par les « maîtres » : c'est la nécessité d'un travail psychologique sur les émotions et l'inconscient.

Il s'agit donc de passer d'une forme à une autre. C'est d'ailleurs l'une des définitions possibles que nous pourrions donner de la transformation en Gestalt-thérapie et c'est très différent du changement. Je peux mettre cette feuille de papier qui est à ma droite de l'autre côté, à ma gauche. J'apporte un changement. Mais il n'y a là aucune transformation. C'est un changement de surface, cette feuille de papier est toujours égale à elle-même. Mais peut-être est-ce le début du processus construction-destruction des formes.

Partons dans les images pour saisir ce qu'est véritablement la transformation. Imaginez une petite graine, vous la plantez en terre, quelques temps après vous voyez apparaître un petit sapin. Où est la graine ? Puis le sapin grandit et un jour on le coupe et il s'en va dans une usine de pâte à papier. Puis vous arrive une feuille blanche. Où est le sapin ? Sur cette feuille blanche vous écrivez une superbe lettre d'amour à votre amant ou à votre amante. Qu'est devenue le morceau de papier ?

Il en est ainsi de l'homme en chemin vers l'esprit. Il s'engage dans ce processus de transformation dans lequel la petite graine, l'arbre, la feuille de papier, l'amour, sont toujours là, inclus dans une chaîne transformatrice dont tous les maillons sont

issus les uns des autres, même si dans leur forme extérieure, ils n'ont plus aucun lien apparent les uns avec les autres. Tout est dans l'essence.

Tout processus de transformation interpelle l'être dans sa globalité et entraîne des remises en question, des chamboulements profonds et parfois douloureux. C'est un processus psychologique et psychique qui interpelle l'incréé.

### **L'incréé en nous**

La graine se doute-t-elle qu'un jour elle deviendra un arbre gigantesque, qu'elle porte cet incréé en elle ? L'arbre se doute-t-il qu'un jour il deviendra flamme, meuble, lettre d'amour ?

Nous sommes des êtres de l'incréé. Des êtres en quête  
de création  
de créateur  
de créature.

L'incréé est contenu dans l'ombre, dans le mystère, dans l'oubli, dans le refoulement. Il n'y a certainement pas que les pulsions gênantes en nous qui sont objet de refoulement et inacceptables pour cette instance intériorisée qui est le surmoi (règles, interdits, juge intérieur) selon la théorie psychanalytique. Pourquoi ne pas parler aussi d'une pulsion à la transcendance, au divin contenue en nous et non pas « refoulée » mais mise dans l'ombre, enfouie sous les couches de la névrose. Ou alors refoulée en même temps que les autres pulsions, par voie de conséquence. Refoulée aussi parce que le moi névrotique refuserait de s'engager dans une telle transformation, et de perdre les bénéfices secondaires que lui amènent sa névrose et les désagréments de sa névrose. L'être humain est tellement paradoxal qu'il préfère souffrir de sa névrose, au moins, il reste dans le familier, plutôt que de s'engager dans la transformation.

L'incréé peut sans doute être abordé par différentes entrées. Nous pouvons considérer ici que les deux dimensions psychologiques et spirituelles font partie de ces modes d'entrée. C'est ce qui n'est pas encore connu, ce qui du soi n'est pas encore révélé. C'est ce qui est resté dans l'invisible, et c'est un invisible en recherche de respiration, de révélation, de reconnaissance.

D'un point de vue psychologique, l'incr  , c'est l'invisible, le non réalisé, la forme interrompue dans son processus de croissance par la loi de la répétition, par ce que Freud a appelé la compulsion à la répétition. Et la Gestalt-thérapie plus particulièrement qui s'élabore en partie sur la notion de formes inachevées, et de répétitions, est un rappel incessant que l'inachevé contient et entretient l'incr  . De par la recherche constante d'homéostasie de l'organisme cet inachevé maintenant l'incr   est en quête de révélation, et la névrose pourrait être perçue comme le phénomène qui consiste à s'enliser dans les mêmes mécanismes, à s'arrêter toujours au même stade dans les systèmes de relation et de communication, et à construire sa vie sur l'inachevé et donc sur l'incr  .

Prenons un exemple classique : certains hommes et certaines femmes qui ont très peur de l'intimité auront tendance à arrêter une relation affective et amoureuse au moment de l'engagement et se retrouvent avec l'impossibilité d'établir la continuité. C'est ainsi qu'ils se retrouvent seuls et malheureux, avec un sentiment d'échec et avec parfois une tendance au repli. Ils sont dans l'inachevé, comment alors pourraient-ils devenir créateurs de cet «   -créer », étouffés qu'ils sont dans les plis et replis d'un self interrompu dans son mouvement d'expansion ?

Le processus thérapeutique consiste à mettre à jour des esquisses de création ou des créations laissées en suspend, puis à démasquer l'architecture relationnelle et existentielle élaborée sur cet inachevé et sans cesse répétée et re-répétée. Car l'incr   pousse, insiste pour être reconnu et pour trouver sa complétude. Il s'agira alors de détruire les formes parasites qui se sont développées en réaction à l'interruption dans le processus de la tentative de création. Les formes parasites peuvent prendre différentes configurations : si nous revenons à la situation précédente, c'est par exemple l'homme ou la femme qui va se disperser sur des relations épisodiques, ou qui après avoir idéalisé le partenaire va lui trouver tous les défauts de la terre et ainsi avoir une bonne raison de partir, ou qui va tomber malade au moment où l'autre exprime son désir d'engagement....

Détruire les formes, les comportements parasites, les résidus de l'histoire passée, qui bloquent le souffle, le processus évolutif de l'Être et la double capacité d'intériorisation et d'expansion dans le sens de *être un* dans l'univers.

La Gestalt-thérapie nous invite à prendre conscience de tout cela puis à être actif pour rechercher une nouvelle forme d'ajustement : un ajustement créatif, qui nécessite une négociation avec nous-même et avec l'environnement, beaucoup de conscience, d'humilité et de motivation à la transformation.

Chaque fois que l'être humain remet en route le processus d'ajustement créatif, il s'en va dans la complétude, l'inachevé reprend son envol, et ainsi défait un petit aspect de sa névrose pour mettre en place d'autres façons d'être et de faire, nouvelles et justes dans le sens de l'évolution de l'être.

Chaque fois que ce processus se met en place, le petit moi accepte de se détacher quelque peu de ses habitudes, croyances et peurs qui le retiennent dans les lourdeurs de l'affectif et chaque fois l'individu se rapproche du Soi. Perls, créateur de la Gestalt-thérapie, parlait de cet état intérieur tout à fait particulier, ressenti au moment fort de l'ajustement créatif et qu'il comparait à un « mini-satori ».

## LA GESTALT-THÉRAPIE : ESPACE INTERMÉDIAIRE ENTRE LA PSYCHOTHÉRAPIE ET LA SPIRITUALITÉ

La référence au corps vécu, respirant, ressenti, habité par le souffle, au corps conscientisé par le double mouvement inspir-expir et par toutes les sensations, qu'elles soient du registre de la douleur ou du plaisir, est un point commun important entre le processus de connaissance de soi, par les psychothérapies transpersonnelles et le processus de connaissance de soi par le yoga ou la méditation dans les traditions spirituelles.

Il me semble que de nombreux Gestalt-thérapeutes ont oublié l'importance de la respiration dans le processus thérapeutique et je voudrais la réhabiliter et lui redonner sa juste place. Revenons à ce passage de Perls et Goodman :

*« On peut voir ainsi pourquoi la respiration joue un rôle si intéressant dans la psychologie et la thérapie. (La « psyché » ou l'« anima », c'est la respiration). La respiration est une fonction physiologique ; son exigence périodique de l'environnement est cependant si fréquente, et en vérité si continue, qu'elle est toujours sur le point de devenir consciente, une sorte de contact. C'est dans la respiration que l'on voit par excellence que l'animal est un champ ; l'environnement est « à l'intérieur » ou essentiellement pénétrant à tous les instants. Ainsi l'angoisse et le trouble respiratoire accompagnent toute perturbation de la fonction du Self et la première chose en thérapie, c'est de contacter la respiration. »<sup>(4)</sup>*

*4 - Perls, Hefferline et  
Goodman in Gestalt-thérapie.  
Ed. Stancke, 1951-1979.*

Arrêtons-nous un instant sur ces deux phrases :

« Ainsi l'angoisse et le trouble respiratoire accompagnent toute perturbation de la fonction du Self et la première chose en thérapie, c'est de contacter la respiration. »

« La psyché ou l'anima c'est la respiration. »

La méthodologie issue de la théorie du Self nous montre l'importance de l'awareness. C'est cette démarche qui consiste à porter notre attention sur l'expérience que nous sommes entrain de vivre et à rentrer par exemple dans la conscience de com-

ment nous respirons en ce moment. Nous respirons comme nous vivons et nous vivons comme nous respirons. Comment respirons-nous en face de l'autre ? Les caractéristiques du self et de notre façon d'être au monde sont contenues dans notre respiration. Awareness et respiration sont indissociables, on pourrait dire que l'« awareness » c'est la respiration vécue et ressentie. C'est la conscience respirante ou la respiration consciente mise au service de la présence et de l'éveil. Bernard Vincent la définit ainsi dans son ouvrage intitulé *Pour un meilleur usage du monde* qu'il consacre à l'œuvre de Goodman et où il montre comment il est très influencé par le taoïsme : c'est « *la présence de tout l'être à l'activité à laquelle il s'adonne* » et encore : « *C'est une attitude éveillée de tout l'être en symbiose avec le monde : une ouverture totale – psychique, sensorielle, motrice – de l'organisme à l'environnement ; la conscience est une distance, un recul, un retard de l'individu coupé du monde : une fermeture sélective, un obstacle à la grâce.* »

Respiration, awareness, continuum de l'expérience... jusqu'à l'émergence de formes significatives contenant nos mécanismes répétitifs et les mettant en avant-plan. C'est tout le travail sur l'émergence de la forme qui est contenu dans la respiration, sa construction, sa dé-structuration, et la recherche d'une forme nouvelle mieux adaptée pour favoriser la croissance dans la vie présente. Et notre croissance contient aussi ce mouvement vers notre centre et vers cette mystérieuse partie transcendante de nous-mêmes.

La respiration avec son double mouvement de plein et de vide, d'inspiration et d'expiration. Regardons un instant ce moment de vide au terme de l'expiration. Vide-angoisse quand il y a conscience qu'une forme névrotique est mise en déséquilibre et se déstructure, vide-manque/vide-perte quand cette forme disparaît, puis vide-acceptation quand se fait le deuil de cette forme déstructurée et peut-être perdue, enfin vide fertile quand l'espace est disponible pour une nouvelle émergence. Ce fameux « vide fertile » que les créateurs de la Gestalt ont « emprunté » aux traditions orientales, notamment au Taoïsme, ne peut être fertile qu'au terme de tout une démarche sur laquelle nous fai-

sons souvent l'impasse et je pense que les traditions spirituelles orientales ont beaucoup à apprendre sur ce point aux thérapeutes occidentaux que nous sommes.

Ce vide fertile est un espace à vivre, une suspension, cette suspension dans le mouvement respiratoire permettant de mieux accueillir et recevoir le souffle dans sa forme inspiratoire. C'est une page blanche à écrire, mais pour une réécriture de l'histoire ; une page blanche qui va s'écrire elle-même par l'énergie et la force agissante d'un ça libéré pour s'exprimer à travers ce qu'il porte en lui de la naissance de l'homme nouveau, par opposition à l'homme répétant. Un vide donnant accès à quelques éléments non pas seulement de l'inachevé mais de l'incrélé.

Bernard Vincent explique très bien ce qu'est ce vide fertile. Il y a des moments dit-il où dans notre vie nous sommes dans l'impasse.

*«Le tout dans une impasse est de ne plus bouger, de faire le vide en soi, de suspendre toute action comme l'animal aux abois, de rester, tel le Maître de la Voie, immobile au milieu des tourbillons, et d'attendre, si toutefois elle consent à se produire, la survenue du miracle, ou pour emprunter une formule chère à Goodman, la visitation de « l'Esprit Créateur »... Cet arrêt de l'action, dont dépend le miracle, ce non agir ( faire sans faire ) du taoïsme n'est point synonyme d'inaction ou de passivité. C'est au contraire l'acte ultime par quoi l'homme ayant touché aux confins de sa finitude , fait le silence et le vide et se met en situation d'accueillir les monstres des profondeurs. »*

La Gestalt-thérapie, tout particulièrement, m'apparaît comme présentant un tronc commun essentiel avec bon nombre de pratiques spirituelles, notamment à travers ces notions de respiration et d'« awareness » : c'est le processus qui consiste à nous mettre en état d'éveil et à porter notre attention sur l'expérience intérieure que nous sommes en train de vivre ici et maintenant, cette expérience nous étant donnée d'abord par la conscience que nous avons des manifestations corporelles et émotionnelles. Il s'agit d'une conscience vécue, ressentie et non mentalisée. L'awareness est aussi une invitation à être dans le conti-

num de notre expérience et des interruptions dans ce continuum, ces interruptions (pensées, explication, mentalisation, retrait, somnolence, ennui...) faisant partie intégrante de l'expérience en cours. Celle-ci ne s'arrête jamais, elle est plus ou moins intense selon les moments et les contextes. Par contre, la conscience que nous en avons, elle, s'arrête quelquefois. Nous retrouvons là les principes de toute méditation, notamment du zen, ou de l'assise en silence.

Il y a cependant une différence importante entre les deux approches psychologiques et spirituelles (mais peut-on les dissocier quand on est dans une démarche globale ?).

Quand nous pratiquons la méditation zen, nous sommes seuls sur notre coussin, face au mur. Quand nous sommes en psychothérapie gestaltiste, parfois nous sommes seuls, mais parfois nous sommes aussi en face de quelqu'un ou de quelques-uns. La spécificité de la Gestalt-thérapie est de créer un contexte dans lequel nous sommes amenés à regarder en face et à conscientiser comment notre être est mobilisé par l'environnement, comment nous interagissons avec lui, et comment nous pouvons rentrer avec lui dans un ajustement créateur. Et j'ajouterais mon point de vue actuel : c'est ce processus qui pourrait permettre à l'un et à l'autre de se détacher du petit moi et de se rapprocher du Soi.

Etre dans la conscience de soi face à l'autre, dans la conscience de comment ça respire en nous face à cet autre et se suivre dans le continuum de cette expérience face à l'autre, est une expérience très forte, étonnante et souvent bouleversante. C'est une démarche où nous remplaçons le mur par l'autre, et c'est aussi une expérience psychologique puisque l'autre nous fait exister, même si c'est parfois dans l'inconfort, et réciproquement nous le faisons exister. C'est une expérience fondamentale, c'est-à-dire qui fait émerger en surface du fond du corps, du fond de l'inconscient, du fond de l'être, des éléments de notre histoire.

Je voudrais rappeler ici que selon Perls et Goodman, dans la phase de précontact, « *le corps est le fond, l'appétit ou le stimulus environnemental est la figure. C'est le donné ou le ça de la*

*situation se dissolvant en possibilités.* » Ces éléments qui surgissent de ce corps-fond ou du fond corporel sont souvent des éléments résiduels ou réactionnels, ceux dont nous avons à nous épurer pour nous renouveler.

La présence de l'autre et l'attention que nous portons à la fois à nous et à lui en face de nous, la conscience de notre façon d'être et de respirer en sa présence sont un merveilleux révélateur de ce que nous sommes profondément. C'est bien pour cette raison que souvent, nous le haïssons ! L'autre est trop loin, trop près, sa présence nous gêne, nous agresse, nous réjouit, nous fait vivre un débordement pulsionnel, nous indiffère, son regard nous transperce, nous juge, est intrusif... Et en face de lui qui sommes-nous ? Nous sommes habités par une multitude d'impulsions : le rejeter, se rapprocher, fuir, se précipiter dans ses bras, le séduire, le mépriser, le tuer... Et notre physiologie peut se mettre à réagir fortement avec la montée d'adrénaline ! Le cœur bat la chamade, les mains deviennent moites, la transpiration coule, des tensions apparaissent dans certaines parties du corps, des gestes ou des postures spontanées se manifestent. Nos vieux démons, les démons de la névrose, s'agitent et nous mettent sens dessus dessous. La physiologie et la psychologie se manifestent alors dans le même temps, et l'émotionnel est parfois très sollicité... Le Self est alors extrêmement présent, mobilisé à travers la fonction ça.

Dans un premier temps la démarche gestaltiste et la démarche méditative se rejoignent : l'induction est d'observer ce qui se passe en nous, de traverser les manifestations physiques et émotionnelles. Ne rien empêcher, ne rien provoquer, se suivre dans ce qui se passe pour nous et faire confiance. Autre chose viendra après.

Mais il arrive un moment où les deux démarches diffèrent. Alors que classiquement en méditation on observe l'émotion et on la laisse passer, en psychothérapie on peut plonger dans l'émotionnel. Il est parfois nécessaire de regarder en face cette forme émotionnelle qui surgit, de revivre ou plus exactement de s'autoriser à vivre cette émotion qui avait été bloquée par les règles et croyances de la famille et de la culture. Car l'éner-

gie contenue dans l'émotion retenue et parfois non reconnue, est une énergie qui travaille contre nous et qui freine ou met en échec notre évolution affective, psychologique et aussi spirituelle.

Les psychothérapies humanistes et transpersonnelles vont parfois clairement nous engager dans ce processus de retrouvailles avec les émotions. Il ne s'agit pas de stimuler l'émotion pour la stimuler, le travail émotionnel n'est pas une fin en soi. Il est ouverture et passage. Il s'agit de s'engager dans un processus d'épuration. Et de mon point de vue ce processus d'épuration est la base du processus de spiritualisation. Et le clivage entre psychothérapie et spiritualité n'a plus lieu d'être si le psychothérapeute envisage la psychothérapie comme un point de départ possible pour rentrer dans le chemin spirituel.

Dans cette perspective la démarche de connaissance de soi par la psychothérapie peut être, pour certains un préalable à l'engagement dans une voie spirituelle, pour d'autres c'est déjà le début de l'engagement vers une ouverture au spirituel. Dans les deux cas il y a au moins quatre postulats à prendre en considération :

- Toute notre histoire est inscrite dans notre corps et la centration sur le corps par la respiration et certaines pratiques corporelles va faire émerger dans le champ de la conscience des formes significatives, comme les nœuds émotionnels par exemple.
- Où que nous soyons, nous y sommes avec toute notre histoire et la présence de l'autre met en évidence les mécanismes relationnels et existentiels névrotiques à l'œuvre en nous, contre nous, contre l'autre,
- L'être humain est un tout corps-affectif-mental en interaction avec l'environnement et la véritable totalité, c'est le champ créé par la rencontre entre lui et son environnement.
- Enfin, le psychothérapeute n'est ni un maître, ni un guru. Il est tout simplement un homme, une femme exerçant une profession à partir d'une théorie et d'une méthodologie en cohérence avec cette théorie. Il est aussi habité par une anthropologie la plupart du temps implicite, c'est-à-dire par une conception per-

sonnelle de l'être humain et de l'univers, en lien avec sa propre histoire. Et il lui appartient d'explicitier son rapport avec ce qu'on appelle la spiritualité et de conscientiser comment cela s'infiltré à son insu dans le processus thérapeutique ou comment consciemment il s'y prend pour influencer le champ en fonction de ses croyances.

La démarche thérapeutique consiste à mettre au travail ces formes corporelles, émotionnelles, relationnelles, pulsionnelles, mentales, qui émergent du fond de notre corps, de notre histoire familiale et culturelle, du fond de notre généalogie et du fond de notre inconscient. Et le processus de connaissance de soi, en profondeur, est un processus d'épuration émotionnelle, d'acceptation des éléments de notre histoire, d'enracinement dans le corps, la respiration, la généalogie, l'ici et maintenant, de recherche du sens de ce qui nous arrive, de pardon et d'ouverture du cœur. C'est là que nous mène l'awareness dans le contact avec l'autre. Il s'agit d'une sorte de méditation à deux ou à plusieurs dans un face à face reconnu et partagé.

De ce processus, va naître un nouveau souffle : la transformation.

C'est ainsi que nous créons les fondements pour l'engagement dans la voie spirituelle. Et nous devenons les créateurs de notre propre création.

Remarquons pour terminer, que les exigences nommées précédemment pour poser ce qu'est véritablement la démarche spirituelle, sont les mêmes pour la démarche psychothérapeutique :

- la référence à une tradition et à des textes fondateurs donnant une structure et une colonne vertébrale à une pratique, par exemple, les textes fondateurs concernant la psychanalyse, et les psychothérapies humanistes et transpersonnelles,
- la pratique régulière de la psychothérapie : une, deux, trois fois par semaine, pendant plusieurs mois, la plupart du temps plusieurs années. Cela représente une véritable ascèse que de se trouver confronter à soi-même de façon régulière, continue et fixe dans la semaine, pendant plusieurs années !
- la mise en application dans le quotidien des découvertes faites au cours du processus thérapeutique,

- la référence à un personnage extérieur : le psychothérapeute, dont la présence régulière et continue va jalonner notre chemin,
- enfin, et surtout, la motivation et le désir de transformation.

Il est curieux de constater à quel point les deux démarches passent par les mêmes exigences et comment elles ont la même finalité : amener l'être humain à se rapprocher de lui-même, de son centre, de ce qui est central dans d'existence. C'est un message très ancien que nous trouvons dans la Bible avec Abraham: « va vers toi-même ».

Ainsi la connaissance de soi et la spiritualité n'apparaissent pas seulement comme deux démarches dans la continuité l'une de l'autre, mais comme une démarche évolutive unique qui va prendre des formes différentes pendant son déroulement. Et dans cette démarche, le thérapeute est celui qui va se préoccuper de la respiration de son patient et par là prendre soin du souffle, l'honorer. C'est celui qui va accompagner le souffle jusqu'à ce qu'il révèle une part de cet inachevé et de cet incréé que nous portons. Non pas pour nous remplir de l'illusion que nous pourrions achever cet inachevé, comme nous l'avons cru au début de l'histoire de la Gestalt-thérapie, mais pour tenter d'accepter de vivre avec nous-mêmes, en tant qu'être de manque et en tant que porteur d'incréé.

### **Résumé**

*L'auteur part des racines grecques et latines de mots tels que connaissance, psychothérapie, spiritualité et montre comment le point commun qui les relie c'est la respiration. Puis il évoque que l'injonction de base est la même pour certaines pratiques spirituelles et pour le travail à partir de l'awareness en Gestalt-thérapie. Il s'agit de porter son attention sur soi et sur la respiration. Ce travail, indispensable en psychothérapie comme le font remarquer P.H.D., pourrait permettre de recontacter l'inachevé, mais aussi l'incréé. Il montre aussi comment les deux démarches psychothérapeutiques et spirituelles s'organisent autour d'exigences semblables.*