

La thérapie transpersonnelle

*La psychologie transpersonnelle nous dit
que pour nous réaliser pleinement en tant qu'être humain,
nous devons prendre conscience que nous sommes des êtres spirituels incarnés.*

Les fondements

Souvent les découvertes en science humaines nous ramènent à ce que nous ont déjà dit les grandes traditions et les sages de tous les temps :

- ❖ la psychanalyse nous a permis de savoir que nous avons un inconscient et nous a expliqué comment se construisent les névroses ;
- ❖ la psychologie humaniste et le mouvement du potentiel humain nous ont ouvert la porte de nos émotions, nous ont fait comprendre les liens unissant notre corps et notre psychisme ;
- ❖ s'ouvre maintenant l'ère de la psychologie transpersonnelle qui nous dit que pour nous réaliser pleinement en tant qu'être humain, nous devons prendre conscience que nous sommes des êtres spirituels incarnés.

Pour nous révéler notre dimension divine, le mouvement transpersonnel nous invite à ce voyage en nous-mêmes par les expériences d'états non-ordinaires de conscience. La psychologie transpersonnelle ne nie pas les découvertes de la psychologie traditionnelle, elle les intègre. Dans un processus thérapeutique classique, nous nous intéressons à l'histoire biographique de la personne, à ce qui lui est arrivé depuis sa naissance. Nous méconnaissons ce qui s'est passé avant, notamment l'extrême importance du vécu de la naissance et de la vie périnatale sur le développement futur de cette personne. Nous ignorons l'ensemble plus vaste dans lequel s'inscrit son histoire, la possibilité de vies antérieures, les liens subtils qui l'unissent à d'autres êtres, à la nature elle-même et sa relation énergétique au monde des archétypes et des symboles qui tissent une trame avec laquelle nous avons à dialoguer.

La psychologie transpersonnelle est liée à la métaphysique. Elle nous permet de nous resituer dans notre quête de l'essentiel, la recherche du centre de notre vie, le « pour quoi » nous sommes ici.

L'un des éléments qui la caractérise, c'est l'importance qu'elle accorde aux états de conscience élargis et à la dimension spirituelle de l'être humain, au fait que tout est relié et que nous sommes tous reliés. Elle se pratique souvent à partir d'approches et de techniques en groupe, comme par exemple avec la Respiration Holotropique, et sur une durée minimale de plusieurs heures. Cette même méthodologie est applicable également en individuel.

Mais qu'en est-il de la thérapie individuelle à partir des séances classiques qui durent en général de 45 minutes à une heure ? Certes, elles servent à remettre au travail le matériel dense et riche qui a émergé au cours du travail en groupe, et à faire des liens entre notre histoire et les réactions intimes, sensations, images, états spéciaux, souvenirs. Mais comment faire cela, à partir de quels supports et points de repère qui seraient en accord avec l'approche transpersonnelle et la conception de l'être humain dans son rapport au monde qu'elle contient ?

La conscience-présence

Comme la conscience avec ses différentes modalités est au cœur du transpersonnel, il semble logique de chercher un support méthodologique et pratique dans une approche qui se réfère elle aussi à la conscience. En Gestalt-thérapie, certains axes peuvent aider le thérapeute transpersonnel dans sa pratique, son écoute et sa façon d'être là. Et plus particulièrement dans le concept de « conscience-présence »

On pourrait définir la « conscience-présence » comme cet état de conscience qui nous est donné par le corps, les sensations, la physiologie, le ressenti. C'est être dans la conscience de ce qui se passe ici et maintenant en nous aux quatre niveaux : corporel, émotionnel, mental et spirituel. C'est cette conscience qui précède le mot et qui lui donne naissance. Cette conscience qui vient du fond de notre organisme et même du fond des âges et qui surgit parfois malgré nous. Elle vient quand nous sommes dans le lâcher-prise et que nous ne cherchons plus à comprendre. Elle est un guide, une source d'informations, c'est elle qui nous donne ces informations fondamentales venant de notre « guérisseur intérieur ». C'est l'occasion pour nous d'exercer notre attention ou notre vigilance pour rester dans le continuum de l'expérience intérieure qui se développe et se continue en nous.

La « conscience-présence » nous permet également de faire le lien entre la thérapie et un certain nombre de traditions spirituelles qui proposent des pratiques dont l'un des objectifs est de nous aider à être en conscience. Cet état de « conscience-présence » maintenu, élargit notre état de conscience habituel et parfois nous permet de changer légèrement de niveau de conscience, et cela est un outil précieux aussi bien pour le patient que pour le thérapeute. Ensuite seulement vient cette autre forme de conscience qui est la conscience explicative et mentale, qui va traduire en mots l'expérience vécue et la recherche du sens, mais il y a un continuum entre les deux, l'un sous-tend l'autre.

Ce travail sur la conscience est au cœur même de cette approche thérapeutique, tant dans ses composantes théoriques que, plus encore, dans son développement intérieur qui concerne et le patient et le thérapeute.

Une psychothérapie à orientation transpersonnelle ne peut se contenter de proposer un travail sur l'ego, bien que cela soit aussi très souvent une nécessité, tant il est vrai que pour beaucoup d'entre nous nous devons d'abord structurer un ego faible et peu différencié. Mais dans la perspective de la psychologie transpersonnelle, l'ego n'est qu'un outil, un véhicule au service de qui nous sommes vraiment, de notre essence.

*La conscience avec ses différentes modalités est au cœur du transpersonnel.
Celle conscience qui vient du fond de notre organisme,
même du fond des âges, et qui surgit parfois malgré nous,
est un guide, une source d'informations.
C'est elle qui nous donne ces informations fondamentales
venant de notre « guérisseur intérieur.*