

« CAP VERS L'ÊTRE »

« Quand la psyché de l'être humain rejoint Ce qu'il est »



**Mémoire de Jacques Sanna
Formation 2008/2009/2010
EPC (Ecole de Psychologie Clinique) d'Aix en Provence
Sous la direction de Bénédicte Uyttenhove**

Sommaire

- Page 3 - **Préambule.**
- Pages 4 & 5 - **Introduction.**
- Pages 5 & 6 - **Base de départ adoptée.**

1^{ère} partie

- Pages 7 à 24 **a) La psyché de l'être humain.**
- Pages 24 à 25 **b) L'individuation, processus de retour vers Soi ou « Ce » que je suis.**
- Pages 25 à 27 **c) La spiritualité, mère de la renaissance.**
- Pages 27 à 30 **d) La psychologie transpersonnelle.**
- Pages 30 à 32 **e) La psychologie et la psychiatrie spirituelle.**

2^{ème} partie

- Pages 33 à 35 **a) « Je » me rappelle en « moi ».**
- Pages 35 à 38 **b) A l'écoute de la voie intérieure.**
- Pages 38 à 42 **c) Le mal-être, voie d'accès vers « Ce » que je suis.**
- Pages 42 à 46 **d) Les éléments thérapeutiques.**
- Pages 47 & 48 - **Conclusion.**
- Pages 49 - **Remerciements.**
- Pages 50 & 51 - **Bibliographie.**
- **Liens internet.**

Préambule :

Pour donner des repères facilitant la lecture, je souhaite indiquer que dans ce texte, les extraits de livres apparaissent entre guillemets et leurs références entre parenthèse. Le numéro en gras renvoie à un ouvrage listé dans la bibliographie.

Pour les autres sources provenant de sites internet, c'est aussi entre guillemets qu'ils sont placés et entre parenthèses et en [bleu](#) souligné se trouvent leurs origines. Les liens internet utilisés suivent la bibliographie et sont répertoriés par « parties » et par « pages » du mémoire.

Pour ce qui est des autres mots ou passages entre guillemets non suivis de références bibliographiques, il s'agit de mises en valeurs personnelles subjectivant mon propos ou proposant une idée imagée sur ce que je veux évoquer, et aussi de mots non « conventionnels » laissant l'ouverture vers d'autres « prolongements ».

Certains mots ou expressions mis aussi entre guillemets sont des fragments du texte cité sur lesquels rebondissent mes propos.

Les mots ou phrases mis entre parenthèses cherchent à apporter des précisions sur le sujet concerné.

Les mots ou phrases mis en gras donnent l'indication d'un changement de thème important, des sous-parties et parties du mémoire inscrites dans le sommaire.

Certains ouvrages ont la mention « non utilisé » dans la liste bibliographique. Des extraits de ces livres étaient présents dans les notes préliminaires et n'ont pas trouvé de place lors de la rédaction. Cependant, je les laisse dans la liste car ils ont grandement contribué au retour de la mémoire en moi (avec une centaine d'autres qui n'apparaissent pas ici).

Pour ce qui concerne les auteurs et références entre parenthèses et en *italique*, il s'agira de fragments correspondant à des publications que je n'ai pas lues en totalité et qui n'apparaissent pas dans la bibliographie.



Introduction :

Le sujet que je vais définir ici prend la place principale dans mon évolution personnelle et professionnelle.

Les questionnements, recherches, lectures, formations et expériences vécus me portèrent à investiguer, comprendre et intégrer des informations relatives à la psyché qui agit en moi. L'enseignement suivi à l'EPC m'a permis d'approfondir, d'apprendre et de reconnaître les structurations et les pathologies de l'appareil psychique qui, suivant son développement et son mode d'organisation, est différent chez chacun et peut comporter certains troubles. L'étude des dérèglements et des souffrances psychiques, ainsi que les moyens thérapeutiques pour les soulager, effectués pendant ces trois années de formation à l'EPC, les spécialisations sur la thérapie analytique, l'œuvre de Carl Gustav Jung et les traumatismes psychiques, ont concentré mon intérêt vers une branche particulière de la psychologie : La psychologie spirituelle et transpersonnelle, ou psychologie de la connaissance de soi au-delà du personnel. Ce mémoire est donc le résultat du sens qu'a pris mon existence jusqu'à aujourd'hui. J'ai à cœur de me servir de cette expérience enseignante et révélatrice pour accompagner un public rencontrant des « problématiques existentielles » et en demande d'aide. L'expression « problématiques existentielles » peut paraître vague ou vaste, mais ici, il regroupe en fait toutes les difficultés qu'un individu peut être amené à rencontrer dans « l'histoire » qui se vit en lui.

C'est pour cela que je vais soutenir l'idée que, – les questionnements apportant des remises en question et/ou des souffrances psychiques, les états de « mal-être » (lassitude, dépression), les troubles psychosomatiques (névroses), les psychoses (dépersonnalisantes, enfermantes ou déstructurantes), les traumatismes psychiques (rapport à la mort, au « blanc » ou au « vide »), les accidents, les événements douloureux (séparations, décès, pertes, insatisfactions), – cherchent à amener la personne à l'intérieur d'elle-même, où elle pourra se rappeler sa nature première, et réaliser ainsi le sens de sa présence en ce monde manifesté.

C'est à l'aide d'un accompagnement psychothérapeutique adapté et/ou grâce à des conscientisations autodidactes, et aussi suite à des moments d'éveil spontané de la conscience, que la personne concernée pourra rétablir l'apaisement de son état.

Accompagner le sujet en l'aidant à mettre en évidence les attaches émotionnelles traumatisantes qui le bloquent ou l'enferment, qui l'empêchent d'aller vers l'authenticité de son être. Accompagner la personne en « mal d'être », dans les profondeurs de sa recherche personnelle. Être présent, écouter et refléter ce qu'elle diffuse, pour qu'elle réalise intuitivement par elle-même sa vérité, c'est ce que j'entends par accompagnement psychothérapeutique.

Pour accéder à un état de paix et de félicité en eux, avec les autres et le monde manifesté, il m'apparaît essentiel que ceux qui sont pris par cette recherche ont dans un premier temps à soigner leur organisme psychosomatique blessé et fatigué de se battre contre une vie considérée comme pénible et souvent incomprise.

Une fois cette « structure » restaurée, ils peuvent, si tel est leur sentiment, porter leur regard vers ce qu'ils sont fondamentalement au-delà de cette enveloppe corporelle à laquelle ils s'identifient de manière exclusive.

Cette dynamique « remémorisante » pourrait mener l'individu à reconsidérer et même dépasser l'identité qui lui a été imposée dès sa naissance. Elle donnerait lieu au dépassement d'un « moi » (transcendance), organisme corps/mental emprisonné et égaré dans des perspectives trompeuses mais tellement bien configurées dans un psychisme qui tient les commandes.

Une personne ayant cette prédisposition évolutive peut s'éveiller à sa vraie nature et avoir accès à une compréhension, à la fois intellectuelle et intuitive, qui lui rappellera ce qui le constitue et comment le monde créé, ou « le rêve du jeu de la vie », s'est mis en place.

En plus des acquis issus de ma recherche personnelle, des sources bibliographiques et d'informations sur internet, je m'appuierais sur l'enseignement reçu lors de ma formation à l'EPC. Sur les écrits des psychiatres Carl Gustav Jung (psychologie analytique des profondeurs 1875-1961), Stanislav Grof (psychologie transpersonnelle) et Jean-Marc Mantel (psychologie spirituelle). Je me réfèrerais aussi aux enseignements de la pensée non-duelle (Advaita Vedanta – expérience de l'unicité issue de l'Inde) avec trois de ses enseignants : Nisargadatta Maharaj (1897 – 1981), Ramesh Balsekar (1917-2009), ainsi que le Docteur Jean-Marc Mantel. Enfin, j'utiliserais dans mes arguments, l'apport éclairant du philosophe et théologien Maître Eckhart (1260-1328).



Base de départ adoptée :

Je pars du principe théorique suivant, dans lequel je trouve une forte correspondance avec l'intuition qui guide mon orientation :

A l'origine, tout est inconscient. « Ce » qui est n'a pas conscience d'exister.

Beaucoup de noms ont été donnés pour tenter de désigner « Ce » qui est avec notre langage intellectuel : Energie latente ou primordiale. Conscience au repos. Totalité. Unicité. Absolu. Présence non-manifestée. Plérôme. Néant. Dieu. Fond sans fond ou sans formes. Soi. Ineffable. Conscience sujet, ou globale, ou impersonnelle, ou universelle, ou indifférenciée. Être. Un. Non-né. Regard-témoin. Vie. Vraie nature. Essence. Principe créateur. Nouménal. Cela. Etat originel. Infini. Innommable...

Tous ces noms, qui tentent de signifier « Ce » qui est, ne sont que des reflets de « Ce » qui est. Cela ne peut s'a-percevoir, de manière authentique, qu'intuitivement, au plus profond de nous-mêmes, là où nous sommes vraiment.

Puis, en une fraction de seconde, du fond sans formes jaillissent les formes :

« Ce » qui est a conscience d'être et se met en mouvement tout en restant un.

C'est comme si « Ce » qui est, sortant d'un sommeil profond, se mettait subitement à rêver qu'il se manifeste, se différencie, se fragmente, en une multitude d'objets ou formes, dont les êtres humains.

« Ce » qui est, non-manifesté ou conscience au repos, en vient à se manifester à travers tous les objets apparaissant dans le champ de sa conscience. Dans ce grand rêve, « Ce » qui est a ainsi la possibilité de se révéler à lui-même ses potentialités latentes.

Instantanément, tout un ensemble de choses apparaît, correspondant à tout ce à quoi nous pouvons donner un nom ou penser (univers, mondes, règnes).

Dans cet instant, le monde de la phénoménalité, indissociable de « Ce » qui est, s'ouvre dans un cadre particulier que je peux appeler : espace-temps-dualité.

« Lorsque la Conscience, qui au repos est impersonnelle, se manifeste en s'objectivant sous la forme de phénomènes, elle s'identifie à chaque objet doué de perception et ainsi apparaît le concept d'un individu personnel « je/moi », pouvant être séparé du reste, et qui considère tous les autres phénomènes comme ses objets ; chaque être doué de perception devient ainsi le sujet vis-à-vis de tous les autres objets, bien qu'en réalité tous, le soi-disant « sujet » comme ses « objets », soient des objets apparaissant dans la Conscience.» (23 p.280/281)

Cette dualité première (sujet/objet), principe sur lequel repose tout le monde manifesté, va s'amplifier lorsque, dans l'appareil psychique de l'être humain, commencera à s'installer un processus de raisonnement.

Il pourra alors comparer des qualités opposées, mais complémentaires, et aussi les juger.

Dés lors, la conceptualisation se mettra à jouer un grand rôle dans le fonctionnement du monde phénoménal.

Les idées et représentations, que chaque organisme psychosomatique a la possibilité d'avoir sur les choses, vont être différentes suivant la perception due à la sensorialité de l'organisme concerné et l'interprétation qu'en fera l'esprit ou mental en question.

Toutes ces informations apparaissent dans la Conscience/impersonnelle/une, qui s'est objectivée au sein de chaque individu. Ce n'est donc pas chaque individu qui a une conscience propre à lui, mais bien la Conscience/sujet/une qui habite l'objet doué de perception.

En plus de cette scission (dualité), entre le seul sujet existant (« Ce » qui est) et l'objet (phénomène/humain apparaissant dans la Conscience), l'espace et le temps vont entrer dans les paramètres de fonctionnement de cette œuvre rêvée.

« Sans concept de « l'espace », aucun objet ne pourrait devenir visible dans son volume en 3 dimensions ; de même, sans son corollaire le concept du « temps », et donc sans la durée nécessaire pour rendre l'objet perceptible, l'objet tridimensionnel ne pourrait pas être perçu, ni aucun mouvement mesuré. »(23 p.269)

Le principe de dualité ainsi que les concepts d'espace, de temps et d'identité semblent donner l'image d'un cadre dans lequel le fonctionnement et l'existence du monde manifesté paraît tout à fait réel. Dans ces conditions, à son apparition (naissance biologique) dans le monde manifesté, l'individu est soumis au monde extérieur sans cesse en mouvement et peut en devenir dépendant. S'identifiant exclusivement à l'organisme corps/esprit qu'il lui semble être, il peut être conduit à vivre les expériences qui se présentent à lui, sans prêter attention à « Ce » qu'il est vraiment. Cependant, les états de « mal-être », la souffrance, et les pathologies citées ci-dessus, mais aussi les contacts avec la joie, la nature, la beauté, l'amour, le silence, cherchent à rappeler à l'individu son état fondamental : « Ce » qu'il est avant toute manifestation phénoménale, « Ce » qu'il a toujours été et « Ce » qu'il sera encore après la mort ou disparition de l'organisme psychosomatique auquel il s'identifiait.

« Ce qui précède toute création ne peut être défini avec des mots, qui sont, par définition, créés. Vous ne pouvez en avoir que l'intuition dans la contemplation de son expression, dans la perfection des formes et de leurs interactions, et la justesse des actions. » ([Le forum du site jmmantel.net](http://jmmantel.net))

Dans la première partie de ce mémoire je vais tenter de mettre en lien les éléments qui, venant des divers auteurs cités ci-dessus ainsi que des autres références, m'ont porté vers la source de mes investigations et chez lesquels j'ai pu trouver des correspondances significatives et confirmantes. Cela me permettra de situer sur quelles bases se déploie le principe de départ énoncé ci-dessus.

Dans la seconde partie, j'apporte le témoignage issu de mon histoire personnelle, le cas clinique de ma personne, dans lequel apparaît la progression concernant la découverte ou le rappel de « Ce » que je suis.



1^{ère} partie

En fonction de la très grande profusion de mots existant pour désigner un même objet, il me semble nécessaire de prendre du temps et de l'espace pour donner, tout au long de ce mémoire, la définition que je retiendrais de certains mots utilisés.

Il en sera de même pour les différenciations ou les synonymies que je pourrais effectuer parfois entre tel ou tel autre vocable.

Ces dispositions sont mises en place pour donner plus de clarté à mes propos.

Etant donné que cette partie concerne le système psychique de l'être humain, je tiens à signaler que je prendrais comme socle de référence la version qu'en a établie Carl Gustav Jung après celle de Sigmund Freud.

a) La psyché de l'être humain évoque une globalité de phénomènes psychiques pouvant apparaître chez un individu.

Elle constitue « la totalité des processus psychiques conscients et inconscients. ». (6 p.405)
Ces processus ou concepts agissent dans le psychisme, ou l'appareil psychique de l'être humain. Ils sont mis en mouvement par l'énergie psychique, ou dynamique psychique globale, correspondant à la force déterminante et agissante en œuvre dans la psyché. Ainsi, « nous sommes chacun unique au monde et cette différence porte le nom de psychisme. » (32 p.78)

La psyché de l'être humain ne serait pas vide à sa naissance mais imprégnée de toutes sortes d'informations ancestrales, générationnelles, et aussi liées aux nombreuses expériences de la lignée phylogénétique et par là, d'éléments de l'histoire de l'humanité depuis son commencement : « Le cerveau du nouveau-né, sorte de système fonctionnel, est donc un vieil instrument adapté à des fins bien déterminées qui, non seulement exerce une aperception passive, mais aussi, de lui-même, ordonne activement les expériences et impose certaines conclusions ou jugements. » (6 p.297)

Cette citation apporte un autre synonyme de la psyché : le cerveau, qui est l'organe physique où siègent toutes les commandes de l'organisme.

La psyché ou l'appareil psychique, ou le psychisme, peut donc aussi être nommée le cerveau, le mental ou l'esprit : « Même l'activité de l'esprit la plus libre qui soit, l'imagination, ne peut jamais errer à l'aventure : elle reste liée à des possibilités préformées, prototypes, archétypes ou images originelles. » (6 p.297)

Tous ces noms seront utilisés pour nommer à la fois le système encéphalique qui commande l'organisme physique (cerveau), mais aussi le système psychique (la psyché) et ce dont il est composé. Pourtant, si dans le premier les zones fonctionnelles de l'encéphale sont maintenant bien connues de la neurobiologie, les parties qui composent le système psychique n'ont pas de localisations organiques. Elles sont interreliées et sans limites précisément définies.

Voici les plus importantes zones ou instances de la psyché dont il va être question :

La conscience, le « moi », l'inconscient personnel et collectif, l'ombre, la persona, l'anima et l'animus, les archétypes, le « soi ».

Je vais commencer par « **le Soi** », car c'est le sujet central, l'essence d'être à partir de laquelle tout va se déployer, tout va apparaître. Tout ce qui compose la psyché va découler du « soi », car, « Le soi est le sujet de la totalité de la psyché. » (6 p.457)

« Il y a un principe d'être qui a soutenu tout ce développement (de l'être humain), dont on peut dire qu'il est un principe de différenciation, un principe de mise en place, de séparation, et ce principe dont chacun fait une expérience absolument particulière, notamment sous la forme des expériences de centration, c'est ce qu'on a appelé : le Soi. » (35 p.138)

Pour certains, ce sujet est la source de bien des questionnements, de recherches, de formations, de tests et d'analyses destinés à connaître qui est cet être humain en question et qu'est ce qui le constitue.

La notion du « soi », vu sous cet aspect, transcende, va au-delà de l'identification exclusive à l'organisme physique que nous croyons être seulement. Pris dans ce sens, le « soi » cherche à nous guider, nous rappeler à « Ce » que nous sommes en totalité. Cela constitue à mon avis, un sujet de recherche capital et mystérieux, pourquoi ?

Parce que cette interrogation est, il me semble, la première qui s'est posée pour l'ensemble de l'humanité. C'est le commencement de l'émergence d'une conscience réflexive chez l'être humain concernant l'origine de la création, de la vie, et de ce qu'il est aussi au-delà des croyances subjectives et collectives bien installées.

Le questionnement sur ce « soi » là, c'est, comme l'a noté l'analyste jungien Elie Humbert, « une question qui opère, c'est une question qui fait travailler, c'est une question qui sert de levain. C'est une interrogation qui nous travaille. Et quand on en est là, quand on a accepté ça, on est déjà un peu ailleurs. On est déjà, quand on a accepté de se trouver avec des interrogations sans réponses, un peu dans cette espèce, au fond, de contact avec soi-même qui ne s'en va plus ailleurs, pas trop. » (35 p.82)

Pour d'autres, ce sujet va s'arrêter à l'aspect extérieur du monde phénoménal, c'est-à-dire que quand il est question du « soi », c'est uniquement du corps physique qu'il s'agit et avec lequel l'identification se fait obstinément.

Dans ces cas, il en résulte que le « soi » désigne de manière intransigeante, l'organisme psychosomatique, né à telle date et ayant pour parents telle femme et tel homme. Cela revient à négliger, par ignorance, oubli, ou autres raisons, l'autre face que nous sommes aussi, tout au fond de nous, dans le silence révélateur.

« Lorsque l'on parle du Soi, l'on parle simplement du silence intérieur, celui qui vous habite à chaque instant, et duquel jaillissent les paroles et pensées. » ([Le forum du site jmmantel.net](http://www.jmmantel.net))

Pour ma part, « le soi » évoque ici « Ce » qui existe, indépendamment du mental personnifié subjectif, tout en étant aussi représenté par ce dernier.

Je le considère comme, l'état d'être de « l'étant » qui n'est pas conscient, jusqu'à sa manifestation dans l'organisme psychosomatique humain.

Ce « soi », beaucoup d'auteurs en ont parlé dans ce même sens mais avec d'autres noms, que ce soit dans le domaine de la philosophie, de la médecine biologique, de la science, de la psychologie, de la théologie, dans les traditions spirituelles, et cela partout dans le monde et à toutes les époques.

« En tant que centre, Jung voit le soi comme un ventre maternel, une matrice d'où peuvent naître, bien sûr, toutes sortes de possibilités psychiques et psychothérapeutiques, mais aussi l'enfant divin, l'homme nouveau. Ainsi, le retour sur ce, soi-même, qu'est le soi est plus proche d'une conversion et d'une seconde naissance, telles que les décrivent les traditions spirituelles, que d'une régression ou d'une anamnèse, propre à la psychanalyse. » ([Jean-Claude Cartier - http://www.buddhaline.net](http://www.buddhaline.net))

Pour le psychanalyste Alain Amselek, « l'esprit », qu'il assimile à la « conscience-énergie primordiale », devient, à mon sens, synonyme du « soi » : « C'est en assimilant la Conscience-Energie primordiale de la vie à « l'esprit » et non en confondant celui-ci avec le mental qui fait partie de l'âme que la psychanalyse peut retrouver un chemin d'extension. » (24 p.55)

Le médecin biologiste Maurice Vernet semble vouloir utiliser le terme « d'infini » pour nommer « le soi » : « L'homme essentiellement fini dans sa réalisation matérielle, se sent en état d'appréhender l'infini. S'il ne peut obtenir par l'observation extérieure une telle perspective, seul donc, son sens interne est susceptible de la lui donner. » (27 p.171)

Antonio R. Damasio, professeur de neurologie cite le système de Spinoza qui parle de « dieu » ou de « nature » et qui peut révéler ce « soi » : « Dieu est l'origine de tout ce qui se trouve devant nos sens et il est tout ce qui est, à savoir une substance éternelle et sans cause, dont les attributs sont infinis. Dieu est la nature et s'exprime à travers les créatures vivantes. C'est le sens de l'expression souvent citée : Deus sive Natura – Dieu ou la Nature. » (25 p.279)

Le théologien Maître Eckhart va apparemment aussi, dans un premier temps, rapprocher le « soi » à « dieu » lorsqu'il parle de l'unicité qu'il est avec lui : « Dieu et moi, nous sommes un. Par la connaissance j'accueille Dieu en moi ; par l'amour, je pénètre en Dieu. » (14 p.97) Puis, il ira même jusqu'à une abstraction totale en allant au-delà de l'idée d'un « dieu » pour exprimer le mystère du « soi » : « S'Il (Dieu) n'est ni bonté, ni être, ni vérité, ni Un, qu'est-Il donc ? Il est Néant, il n'est ni ceci ni cela. Si tu penses encore qu'Il est quelque chose, Il n'est pas cela. » (14 p.223)

Le philosophe Ken Wilber, dans un texte sur le « non-né », assimilerait le « soi » au « regard-témoin » : « Ce Soi profondément intérieur est témoin du monde extérieur, et il est également témoin de toutes vos pensées intérieures. Ce Regard est témoin de l'ego, est témoin du corps et est témoin du monde naturel. Tout cela défile « devant » ce Regard. » (**Ken Wilber** dans « Une brève histoire du tout » 1997)

Enfin, j'ai retenu spécialement ce qu'en dit la pensée indienne, car, suivant l'indication de CG Jung : « Nous avons intérêt, pour étudier la psychologie du Soi, à examiner les trésors du savoir Hindou. J'ai appelé le processus qui achemine vers cette expérience (du soi) : processus d'individuation ». (11 p.223)(Il sera question du « processus d'individuation » plus après dans cette 1^{ère} partie).

C'est aussi ce que souligne le psychiatre Stanislav Grof : « Les textes anciens de l'Inde décrivent une vision du cosmos faisant allusion aux événements du monde phénoménal comme étant « *Lîlâ* », un jeu divin. Cette façon de concevoir l'univers se révèle de plus en plus compatible avec diverses avancées révolutionnaires du nouveau paradigme de la science. (20 p.371) Pour lui, le « soi » serait lié au « vide » ou à un « néant primordial », quand il évoque la réalisation de « Ce » que nous sommes : « L'expérience ultime semble consister en l'identification au Vide Supracosmique et Métacosmique, vide et néant primordial – et mystérieux – étant la Conscience Elle-même et l'ultime berceau de toute existence. Il ne comporte rien de concret et cependant recèle tout ce qui existe sous une forme potentielle ». (19 p.139)

Pourtant, dans l'expérience ultime de l'éveil à la réalité de « Ce » que je suis, il n'y aurait plus d'identification possible, car « Ce » que je suis, totalement, n'est pas identifiable.

« Personnifier la conscience impersonnelle est une projection mentale. La conscience, dans sa nature, est sans attribut. La qualifier, c'est en faire un objet. En tant que sujet, elle ne peut être objet, et donc ne peut être décrite avec des mots utilisés pour le monde phénoménal.

Elle est le contenant de la totalité des formes, mais est abstraction pure, sans-forme et sans caractéristique. La joie, le plaisir, et l'amour en sont ses expressions, mais ne sont pas ce qu'elle est. Veillez donc à ne pas confondre la réalité avec les expressions de la réalité. La réalité est une, ses expressions multiples. La réalité est non née, et donc non périssable. Ses expressions sont destructibles, car ce qui naît, meurt. » (15 p.141)

Dans ce passage, du psychiatre Jean-Marc Mantel, « le soi » prend le nom de « conscience impersonnelle » ou « sujet » ou « réalité ». Cette description rejoint tout à fait celle de Maître Eckhart, dans le sens que le « soi » est pure abstraction.

J'aperçois là que les noms donnés au « soi », notamment dans les traditions non-duelles de l'Inde, servent uniquement à pointer vers ce « soi » qui est ou « Cela » que nous sommes, et qui sera, après la mort de l'organisme vivant servant de support à sa manifestation objective.

Ce point de vue se rapproche de celui du neuropsychiatre, éthologue et psychanalyste Boris Cyrulnik pour qui le « soi » prend apparemment l'appellation de « vie » : « Lorsque les cellules sexuelles se rencontrent pour inventer un enfant, elles sont vivantes. Seul l'individu qui résulte de cette rencontre va naître et mourir. Ses cellules sexuelles vont se poursuivre à travers d'autres. Les individus meurent, pas la vie. » (30 p. 27)

Cela rejoint aussi ce que dit l'enseignement du maître indien Nisargadatta Maharaj : « Le corps est simplement un développement dans la matrice féminine, pendant une durée d'environ 9 mois, de ce qui a été conçu par l'union des sécrétions sexuelles de l'homme et de la femme. Ces sécrétions sont l'essence de la nourriture consommée par les parents. Fondamentalement, donc, la conscience et le corps sont tous deux constitués, et entretenus, par la nourriture. En fait, le corps lui-même est nourriture – un corps étant la nourriture d'un autre corps. Lorsque l'essence de la nourriture – les sécrétions sexuelles vitales – se développe après la conception jusqu'à un corps minuscule et est délivrée de la matrice maternelle, on appelle cela « naissance ». Et lorsque cette essence de nourriture se dégrade par suite de vieillissement ou de maladie et que le dispositif finit par être détruit, on appelle cela « mort ». (23 p.95)

Dans la tradition spirituelle de l'Inde qui porte sur l'unicité absolue de toutes manifestations phénoménales : « Il n'y a aucune différence entre Dieu, Absolu, Nirvâna, Sujet Eternel, Conscience et tant d'autres noms encore. Tout ce qui existe est Cela. Le nom que vous donnez à Cela est sans importance. » (22 p.471)

Le savoir indien, ainsi que celui de tous ces auteurs cités tentent de situer, sans en donner de limites puisqu'il n'en a pas, « le soi ». A la fois unique dans sa présence et multiple dans sa manifestation, « Cela » est ce « soi » que nous sommes à la fois de manière permanente (dans le fond) et impermanente (dans la forme ou l'expression).

« Ce qu'on nomme le Soi, la réalité ultime, est un bien commun. Il n'appartient à personne et est disponible pour tous. Cependant, bien qu'il soit présent en chacun, tous n'en ont pas la même conscience. » (15 p.158)

Comme l'océan et la vague sont « un », le « soi », tant convoité par l'humanité, est le seul sujet de ce mémoire. Ce dernier extrait, écrit par Jean-Marc Mantel, me permet de passer à une autre face du « soi » agissant dans la psyché : **La conscience.**

Pour cela, je reviens en arrière.

A l'origine, la conscience, ou « Ce » qui est, n'est pas consciente d'être. Puis, survient le « grand boum ». C'est l'instant éclairant où la « conscience impersonnelle » donne le sentiment à « Ce » qui est d'exister, et dans lequel elle se met en mouvement.

Cet éclair de lumière, ce « Je suis », va désirer s'auto-révéler au maximum ses potentialités latentes en manifestant en son propre sein un monde phénoménal. C'est comme si « la Conscience » au repos sortait d'un sommeil profond et se mettait à faire un « grand rêve ». « La Conscience », au repos dans le monde nouménal, passe alors en mouvement dans le monde phénoménal dans lequel apparaissent et se manifestent, entre autres « objets », les êtres humains. L'image que donne Jean-Marc Mantel me semble aller dans ce sens :

« La conscience est l'unique réalité. Les phénomènes n'existent que par rapport au noumène. Le noumène n'existe que par rapport à lui-même. Être contient le monde. Imaginez-vous être le miroir. Les reflets sont en vous. Ils vous sont indissociables. Pour la mer aussi, les vagues sont en elle. Elles sont sa propre chair. Elles n'ont pas d'existence séparée. Il en va de même pour la conscience et le monde. » ([Le forum du site jmmantel.net](http://Le_forum_du_site_jmmantel.net))

Le « noumène » serait l'état de « Ce » qui est avant sa manifestation dans le monde phénoménal. L'état nouménal correspond ici à un état sans temps ni espace, avant la vie et la mort. Un état indifférencié, sans aucune référence au personnel.

Carl Gustav Jung, dans « Les sept sermons aux morts », exprime à l'aide d'un vocabulaire symbolique propre à lui, l'origine du monde manifesté tel que proposé ci-dessus.

La professeure Christine Maillard en donne ici son interprétation :

« Les sermons proposent un modèle global de la structure du monde archétypique : L'archétype originel (Plérôme) avec son aspect efficient (Abraxas) se manifeste dans sa polarité (Soleil et Diable) puis éclate en une multitude de sous-archétypes relevant de l'un ou de l'autre terme de la polarité (dieux « Clairs » et dieux « Sombres »). » (**7** p.169)

Je trouve des similitudes évidentes entre ce qui est appelé « le monde archétypique » et « le monde manifesté », l'archétype originel « Plérôme » et « Ce » qui est ou « noumène », « Abraxas » et la manifestation de « Ce » qui est dans un monde soumis au principe de dualité et fonctionnant par l'interaction de polarités contraires (soleil/diable).

Le fonctionnement du monde phénoménal, de l'origine à maintenant, nécessite, à mon avis, un éclaircissement au sujet du mécanisme principal qui le met en action : **la dualité**.

La dualité est le fondement sur lequel la manifestation est mise en mouvement par l'interrelation d'énergies ou tendances différentes (obscurité/lumière, masculin/féminin, froid/chaud, haut/bas, droite/gauche, inspiration/expiration, silence/bruit, mort/naissance par exemple). Toutes ces particularités seraient complémentaires et ne pourraient exister l'une sans l'autre.

Je trouve que c'est ce qu'évoque C.G. Jung quand il écrit :

« Les qualités ne s'annulent pas en nous, elles sont efficaces. Nous sommes ainsi sous l'empire des couples d'opposés de qualités. » (**7** p.19)

Et aussi que : « Toute chose mue par son contraire est vouée à la transformation, c'est la signification de la dynamique qui s'exerce dans l'existence de l'être humain. » (**7** p.208)

Le médecin Patrick Baudin paraît formuler cela de cette manière : « Il semble que nous soyons fabriqués pour ce paradoxe unité/dualité à partir de cet Innommable que nous voulons à tout prix nommer et que nous appelons Dieu, la Vie, l'Amour, la Conscience Absolue, ou l'Esprit Universel ». (**21** p.39)

Ce mécanisme activateur induirait chez l'être humain une séparation d'avec son origine première quand il va penser qu'il est une entité indépendante des autres « objets » et qu'il possède une conscience propre à lui, individuelle : c'est **le dualisme**.

Le dualisme serait dû au fait que, non seulement la « Conscience », seul « sujet », s'est manifestée à travers tous les « objets » du monde régit par la dualité, mais de plus, elle s'est identifiée à l'homme doté du pouvoir de l'intellect ainsi que d'une faculté sensorielle que possèdent aussi l'insecte, l'animal et même le végétal. De là est venu, chez l'homme, le sentiment de détenir une conscience propre à lui, une « conscience personnelle ».

A mes yeux, cette conception de l'universalité (de « Ce » qui est, et de sa fonction auto-révélatrice), et du monde dans lequel nous nous manifestons, est le résultat d'une longue quête menée par la conscience habitant les êtres humains depuis leurs apparitions.

Elle a pu être mise en mots suite à des expériences empiriques intuitives et pas seulement par des théories intellectuelles. C'est ce auquel semble se rallier Stanislav Grof lorsqu'il révèle, au terme de 40 années de travail sur le sujet :

« D'autres témoignages mettent l'accent sur l'immense désir de l'Esprit universel de se connaître lui-même, d'explorer et d'expérimenter tout ce potentiel. Cela ne peut se faire que par la manifestation et l'extériorisation de toutes ses capacités latentes sous la forme d'un acte créatif concret. Cela nécessite la polarisation « sujet » et « objet », expérimentateur et expérimenté, observateur et observé. On retrouve une idée semblable dans les écrits médiévaux cabalistiques, selon lesquels la motivation à créer serait que « Dieu veut voir Dieu ». Ces éléments furent le mieux décrits dans les anciens textes hindous qui parlent de l'univers et de l'existence comme un jeu divin ou « Lîlâ » ». (19 p.533)

C'est dans la tradition spirituelle indienne de l'Advaita (non-dualité) que je vais trouver le plus de repères clairement énoncés, contrairement à des textes hermétiques alchimiques, ou liés à des métaphores complexes d'où peuvent découler, avec un décryptage ardu, la même information : « Afin d'éviter de nous perdre dans la renversante diversité du jeu de « Mâyâ » (la Lîlâ), il est nécessaire de ne pas oublier l'unité foncière de l'Absolu et du relatif, du non-manifesté et du manifesté. La manifestation n'apparaît qu'avec le concept « Je suis ».

Le substrat, c'est l'Absolu non-manifesté, qui est potentialité totale. Pour se voir, l'Absolu s'objective dans l'objet manifesté et cette objectivation, pour avoir lieu, requiert les concepts du temps et de l'espace (dans lesquels les objets manifestés sont déployés en volume et en durée). L'objet manifesté, par conséquent, n'est pas une chose différente du non-manifesté, mais l'Absolu Lui-même, objectivé. Avec l'apparition du concept « Je suis », cette unité foncière est imaginairement scindée en dualité, sous la forme sujet/objet. » (23 p.118 & 119)

En suivant cette description de la mise en fonctionnement du monde manifesté, cela implique que la conscience est une et que tout est conscience, ou « soi », ou « Ce » qui est. Que si l'on plonge vers les racines de notre origine, nous pouvons réaliser que nous sommes tous un. « Pour découvrir l'analogie des psychés humaines, il nous faut descendre jusque dans les fondements de la conscience. C'est là que se trouve ce en quoi tous se ressemblent. » (6 p.483)

Stanislav Grof, suite à ses expériences thérapeutiques sur les « crises existentielles », semble confirmer ce qui est apporté ci-dessus :

« La conscience n'apparaît pas comme le produit de processus physiologiques intra-cérébraux, mais comme un attribut originel de l'existence... L'univers est imprégné d'une intelligence créative, et la conscience est tissée de manière inextricable dans sa toile. Notre identification au corps-ego est une illusion, et notre véritable identité n'est autre que tout ce qui existe. Cette vision de l'univers fournit les bases naturelles du respect de la vie, de la coopération et de la synergie, de l'intérêt pour le « tout » que forment ensemble l'humanité et la planète ».

(19 p.575.576)

Antonio Damasio rapporte que : « Dans la pensée de Spinoza, l'essence de nos esprits existait avant eux et persiste après qu'ils auront périés avec nos corps. » (25 p.225)

« L'essence de nos esprits » fait référence, je suppose, à l'essence de la conscience personnelle ou individuelle. Si cette « essence » est bien celle nommée ci-dessus « conscience impersonnelle » ou « universelle », il y a une réelle correspondance avec tout ce qui précède.

Cela irait aussi dans le sens de C.G. Jung pour qui : « Le conscient n'a pas toujours existé et il a dû se former au cours de l'histoire de l'humanité, un peu comme on le voit se former toujours à nouveau chez l'enfant au cours des premières années. Au début, chez l'enfant, le conscient est faible et se trouve aisément englouti par l'inconscient. Il a dû en être ainsi au cours de l'histoire psychique de l'humanité. » (**11** p.301)

Ici, je suppose que « le conscient » est synonyme de « conscience personnelle ». Cette dernière n'a pas toujours existé, son « essence » (la « conscience impersonnelle »), comme l'a pensé Spinoza, était là avant.

L'évolution de la conscience individuelle est liée à l'histoire de l'humanité qui s'éveille à elle-même, à « Ce » qu'elle est, au-delà des croyances installées dans l'intellect humain (j'y reviendrais dans la sous-partie consacrée au « moi »).

« Dans l'humanité originelle, il y avait quelque chose comme une âme collective à la place de notre conscience individuelle, qui n'émergea que graduellement au cours des progrès de l'évolution. La condition primordiale de l'existence de la conscience individuelle est sa différenciation d'avec la conscience d'autrui. C'est pourquoi l'on pourrait comparer la genèse de l'évolution psychique à une fusée qui éclate à son terme en une gerbe d'étoiles multicolores. » (**4** p.72)

Dans ce passage, C.G. Jung évoque une « âme collective » qui est synonyme d'inconscient collectif et donc d'un état inconnu, obscur qui émerge à travers l'évolution de l'humanité et les « consciences personnelles ».

La « conscience une » ou « Ce » qui est, pour se connaître, se fragmente et se différencie en une multitude de parcelles. Elles constituent les « consciences personnelles » auxquelles les êtres humains peuvent s'identifier individuellement : « moi, je suis ... ! ».

Suite à cette identification personnelle, principe d'auto-révélation de la « conscience une », un individu pourra croire détenir une conscience séparée ou propre à lui seul, alors qu'elle ne serait que le reflet ou la projection de « la conscience une ».

« L'être du monde n'est que parce qu'un principe individuant (le moi) le manifeste à la conscience. Ce principe a également le pouvoir inverse de renoncer à son pouvoir de producteur du multiple, pour révéler l'Un. Il y parvient en opérant le retrait des projections qui lui faisaient croire qu'il « était » telle ou telle chose particulière. » (**7** p.107)

Il est évoqué ici qu'un « principe individuant », que j'apparente au principe de dualité, a le pouvoir de s'identifier à un individu (dualisme), et aussi celui d'opérer chez lui à un retournement vers « Ce » qu'il est vraiment (individuation et éveil). C'est la désidentification d'avec le statut de « personnel » pour réaliser la nature impersonnelle, l'unicité de « l'être du monde », l'unicité de l'image qu'exprime l'être humain dans la manifestation avec « Ce » qu'il est réellement : le « noumène » ou la « conscience au repos ».

J'ai voulu pointer ces notions de « conscience personnelle » et « impersonnelle » car elles constituent à mon sens des données essentielles concernant la base de départ de l'existence humaine car, comme le suggère Maurice Vernet : « Il importe, croyons nous, d'abattre les cloisons qui séparent « le manifesté » de « ce qui le constitue ». » (**27** p.12)

Les séparations virtuelles, entre l'humain et « ce qui le constitue » et celle installée entre la conscience personnelle et impersonnelle, se sont établies tout au long du développement de l'organisme corps/mental et font parties de ces « cloisons ».

« Ainsi, ce ne sont pas les divers êtres humains qui possèdent chacun la conscience, mais la Conscience qui détient les millions de formes au travers desquelles le sans-forme peut s'objectiver. S'il y a une compréhension claire et une conviction profonde de ce processus d'apparition et disparition continues de la manifestation, comme dans le cas de l'être libéré, la conscience est alors vue sous une tout autre lumière. » (23 p.282)

Dans sa thérapie reposant sur les expériences d'états holotropiques (orientés vers la totalité), Stanislav Grof émet que : « Dans notre état de conscience quotidien, nous nous identifions seulement à une petite fraction de ce que nous sommes en réalité. Dans les états holotropiques, nous pouvons transcender les limites étroites de notre corps/ego, et récupérer notre pleine identité. » (19 p.35)

Cette « petite fraction », « notre corps/ego », ne serait que le reflet ou parcelle de « Ce » que nous sommes et qui manifeste la totalité que nous sommes aussi.

Pour confirmer cette « organisation phénoménale » qu'est le monde manifesté, ces données sont appuyées par de nombreuses révélations issues des expériences holotropiques que S. Grof a accompagnées. Elles retracent sans équivoque ce que je viens d'apporter ci-dessus :

« Elles montrent typiquement deux processus distincts étant liés l'un à l'autre et complémentaires, tous deux impliqués dans la création des mondes phénoménaux.

Le 1^{er} représente l'activité permettant de diviser l'unité originelle indifférenciée de la Conscience absolue, en une infinité d'unités de conscience secondaires. L'Esprit universel lance un jeu créatif impliquant des séquences complexes de divisions, fragmentations, et différenciations...

Le second processus consiste en une forme particulière de partition, de dissociation, ou d'oubli, à travers laquelle les entités de conscience filiales perdent progressivement le contact avec leur source originelle et la conscience de leur nature parfaite.

Ces entités développent également un sentiment d'identité individuelle et un état de séparation les unes par rapport aux autres... Elles ont une nature paradoxale, étant en même temps le tout et la partie. L'invention de l'holographie optique nous a d'ailleurs fourni un modèle conceptuel utile permettant une approche scientifique de ces aspects de la création autrement incompréhensibles. » (19 p.536.537)

La conscience humaine serait, selon cette perspective, bipolaire. Une face centrée sur l'aspect extérieur et matériel du monde manifesté représenté par l'être humain, son organisme corps/esprit. C'est l'aspect appelé « hylotropique » par S. Grof.

L'autre face (holotropique) intérieure, est celle qui cherche à nous ramener vers « Ce » que nous sommes : la totalité sans forme, intemporelle et indifférenciée.

D'ailleurs S. Grof va plus loin lorsque les constatations issues de son travail lui font avancer que : « Les pseudo-symptômes psychiatriques ne représenteraient dans un sens vaste, que l'expression d'un conflit entre deux modes (de conscience) différents :

La « conscience hylotropique », tournée vers la matière ; il comprend les expériences de soi en tant qu'entité physique solide ayant des limites définies et un éventail sensoriel déterminé, vivant dans l'espace tridimensionnel et le temps linéaire... Je qualifie le second mode empirique de « conscience holotropique », il comprend l'identification à un champ de conscience illimité et un accès empirique à différents aspects de la réalité sans l'intervention des sens... L'émergence des éléments du mode holotropique interfère avec le mode hylotropique et peut perturber l'équilibre mental d'un l'individu. » (18 p.244.245)

Il me semble donc nécessaire, dans un premier temps, de différencier ces deux modes de conscience et aussi de réaliser leur unicité de manière intellectuelle (compréhension mentale) et empirique (expérience intuitive profonde).

Dans l'expression « prendre conscience de soi », de « Ce » que nous sommes en totalité, il s'agit bien du « soi » qui cherche à se révéler à lui-même. Mais, tel l'œil qui ne peut se voir et se connaître par lui-même, le « soi », ou « Ce » qui est, a besoin de « tiers », de se projeter pour que toutes ses potentialités puissent se révéler.

Pour que cela se réalise, la conscience habite l'être humain. Elle lui permet de prendre la mesure de la réalité qui se présente à lui, de l'identifier et de s'en rendre compte. Cette attention plus ou moins variable est caractérisée par l'observation, la réflexion, la pensée, le raisonnement, la mémoire. La conscience personnelle c'est : « Être conscient, c'est percevoir et reconnaître le monde extérieur ainsi que soi-même dans ces relations avec ce monde extérieur... Se voir dans ses relations avec le monde extérieur signifie se reconnaître soi-même dans son ambiance. Ce soi-même, c'est tout d'abord le centre de la conscience, le « Moi ». » (4 p.104.105)

De plus en plus, je trouve nécessaire de mettre en lumière et de différencier tous ces éléments qui surgissent de la psyché. Comme si j'avais affaire à une carte où les repères topographiques ont besoin d'être mis en évidence, définis, pour qu'ils soient reconnus et ainsi permettre de situer et comprendre où je me trouve, où l'autre se trouve.

Comme une île jaillissant de l'océan et apparaissant au grand jour, le « **Moi** » sort partiellement de l'inconscient pour venir dans le champ de la conscience personnelle.

Ce « moi », c'est d'abord le terme utilisé pour désigner la personnalité corps/mental qui me constitue physiquement et dont je peux constater l'existence. C'est l'œuvre débutée par le sentiment d'être là en tant qu'organisme vivant. Cette révélation intérieure serait le résultat d'un exceptionnel agencement du cerveau humain au fil de sa longue évolution d'où a émergé la conscience du « moi ». C.G. Jung le définit ainsi :

« J'entends par Moi un complexe de représentations formant, pour moi-même, le centre du champ conscientiel, et me paraissant posséder un haut degré de continuité et d'identité avec lui-même. Mais le Moi, n'étant que le centre du champ conscientiel, ne se confond pas avec la totalité de la psyché ; Ce n'est qu'un complexe parmi beaucoup d'autres. Il y a donc lieu de distinguer entre le Moi et le Soi, le Moi n'étant que le sujet de ma conscience, alors que le Soi est le sujet de la totalité de la psyché, y compris l'inconscient. » (1 p.47)

Comme pour la conscience personnelle et impersonnelle (qui ne sont qu'une), il est indispensable ici aussi de faire une distinction entre « moi » et « soi » (qui ne sont qu'un).

« Ce qu'on appelle "moi" n'est que le reflet du Soi. Lorsque ce reflet s'estompe, reste ce qui le précède, le Soi lui-même, conscience pure. C'est ce que vous êtes quand la pensée vous quitte. Vous l'êtes bien sûr aussi lorsque la pensée est présente. Mais l'attention est alors engluée dans l'objet. Ce n'est que lorsque l'objet la quitte qu'elle peut révéler sa nature. Quelle est la couleur du miroir, lorsque disparaît l'objet coloré qui se reflète en lui ? ». ([Le forum du site jmmantel.net](http://Le_forum_du_site_jmmantel.net))

L'apparition du « moi » serait comme un microcosme du « grand boum » ou de l'éveil de « Ce » qui est à lui-même : au début, l'enfant ne fait qu'un avec la mère, puis, il se différencie et commence à avoir conscience de lui-même à travers ses sens, ses pensées et ses relations aux autres et à son environnement. Au fil de son développement, la personne pourra s'identifier à ce « moi » de manière irréfutable et sans autre option envisageable.

« L'assujettissement de l'être humain à son corps, et donc sa notion de constituer une entité séparée, est entièrement dû au conditionnement reçu de ses parents, de ses aînés et de son entourage en général, qui dès les premiers instants où il peut comprendre, lui disent qu'il est ce corps particulier, répondant à tel ou tel nom.

Très rapidement, il est convaincu sans l'ombre d'un doute qu'il est ce corps doté à la fois de la force de vie du souffle, inspirant et expirant continuellement, et de la conscience ou faculté de perception qui va et vient au gré des états de veille et de sommeil. » (23 p.282)

L'identification au « Moi » prendrait racine dans la croyance que ce corps que je ressens est le mien, est ce que je suis. Qu'à travers mes sens et les relations avec mon environnement, je peux dire que j'existe et que je perçois les objets situés à l'extérieur. La conscience m'apporte la connaissance et permet de me définir en tant qu'être humain différent d'un autre (dans la forme). De me penser « moi » et ce qui m'entoure.

« La pensée "moi" est l'expression directe de la conscience. Elle est la racine du mental. De cette pensée-racine, naissent la pensée de l'autre et du monde. Le monde est ainsi créé à partir de la pensée "moi". L'autre et le monde n'existent qu'en fonction de la pensée "moi". Lorsque la pensée "moi" disparaît, l'autre et le monde qui s'y rattachent disparaissent aussi. » ([Le forum du site jmmantel.net](http://Le_forum_du_site_jmmantel.net))

Ainsi, l'énergie de la conscience est indissociable du concept du « moi » à travers lequel elle perçoit le monde extérieur et intérieur à ce « moi ».

Selon C.G. Jung, le « moi » se fonde sur une base somatique (constituée de perceptions endosomatiques conscientes ou pas) et psychique qui repose « d'une part sur l'ensemble du champ de la conscience et d'autre part sur l'intégralité des contenus inconscients. » (**8** p.16)

Pourtant, même si le concept du « moi » renvoie à la pure personnalisation, c'est-à-dire, l'identification à un organisme corps/mental, c'est en fait l'élément qui jouerait le rôle de charnière dans le mécanisme du dualisme expliqué ci-dessus. Pourquoi ?

Car lors de la structuration du « moi » (personnalité ou ego), commence à se mettre en place une séparation illusoire entre « Ce » que je suis et ce que je crois être : cet organisme psychosomatique. Après sa naissance l'individu prend conscience, au fil de son développement physique et psychique, de sa condition humaine.

« Dans mon état originel d'unicité et de Tout, je ne savais même pas que j'existais. Et puis un jour, on m'a dit que j'étais « né », que ce corps là était « moi », que ce couple-là était mes parents. Après quoi, j'ai commencé à donner mon adhésion à d'autres informations sur « moi », jour après jour, construisant ainsi toute une pseudo-personnalité... ». (**23** p.138)

De par ce scénario, il y a bien le « moi », issu d'un conditionnement mental personnifié, et, en arrière-plan, le « soi », la conscience impersonnelle, « Ce » que je suis et qui s'identifie à ce « moi » personnel. Et tout ceci se passe au sein de la conscience une.

Dés lors, le dualisme dont j'ai fait mention plus haut se mettrait en place : Avec la séparation qui s'installe dans le mental, il y aurait « moi » et les autres. Alors que nous sommes, tous, la même conscience impersonnelle.

« A l'instant où le « moi » et « l'autre » entrent en scène, la dualité devient encore plus duelle, se transformant en dualisme. L'objet qui observe se considère comme le sujet qui observe, celui qui fait l'expérience, l'auteur de l'observation ». (**22** p.150)

Il y a ici une disposition particulière de la conscience qui, pour se révéler à elle-même, s'identifie à des organismes corps/esprit ayant la possibilité, à travers leur conditionnement cérébral, de se prendre pour des entités à part entière. Cela fait partie des mécanismes du jeu de la vie ou de la conscience.

Le « moi » constitue, de par le conditionnement mental particulier qu'il aura intégré, un « filtre » spécifique, et de ce fait, les événements, les objets, les autres choses ne seront pas perçues de manière objective mais avec une subjectivité propre à chaque organisme corps/esprit, à chaque « moi ».

« ... Tout ce qu'il y a, c'est une Conscience. Mais si, au lieu de cette perception consciente impersonnelle je vois quelque chose en me prenant pour un individu, le jugement ne tarde guère à apparaître. Ce que je vois, je l'aime ou je ne l'aime pas. Ce que j'entends, je l'aime ou je ne l'aime pas. Le sentiment d'être un acteur individuel, accompagné du jugement personnel de ce qui est, est la base du dualisme entre « moi » et l'autre. » (**22** p.151)

Cet agencement dit qu'il n'y a qu'un seul sujet qui observe, c'est la conscience impersonnelle. Cependant, des yeux du « moi », les images que le vécu propose passent par la filtration d'un cerveau individuellement conditionné et vont, plus ou moins, déformer la vision de ce qui se passe ou de se qui se présente face à ce « moi ». C'est pour cela que le « moi » (l'ego ou la personnalité), fort de ses programmations mentales, peut se croire l'observateur premier, alors qu'il apporte ses interprétations à tout ce qui est, là, en lui ou à l'extérieur de lui. « Le fonctionnement égotique est universel, basé sur la croyance en la réalité du concept "moi". Par contre, l'expression de ce fonctionnement est polymorphe, prenant des formes et colorations diverses, selon les structures mentales. » ([Le forum du site jmmantel.net](#))

Dans ce scénario conceptuel, que la vie ou la conscience, met en jeu et sur lequel je choisis de m'appuyer, il est nécessaire de connaître et de repérer les agissements du « moi » et du mental filtrant qui s'est construit en lui.

En effet, les identifications successives qui peuvent s'effectuer chez un individu au cours de son parcours de vie seraient enfermantes, réductrices et inauthentiques. La personne s'identifierait à qui, à quoi ?

« Les 1^{ers} modèles d'identifications sont parentaux (ils vont, plus ou moins consciemment, proposer en référence leurs propres valeurs ainsi que leur personne). Plus l'enfant va accéder au monde extérieur, plus il aura de possibilités de trouver d'autres modèles, au sein de l'école par exemple. Cette 1^{ère} phase est celle du « mimétisme ». Le danger est d'exister qu'en fonction du désir le « l'autre » ou devenir le désir de « l'autre » par un processus fusionnel ou symbiotique. Nulle identité propre n'est possible dans ces cas-là. Ensuite viendra la période de « rupture » par rapport aux modèles parentaux (adolescence)... La dernière phase est celle de l'éclectisme, où des emprunts divers aux différents archétypes sociaux et en fonction des expériences existentielles ainsi que des milieux socioculturels fréquentés, vont affiner une identité définitive. A tous les niveaux de cette chaîne d'évènements, des échecs peuvent se produire et générer des troubles plus ou moins graves. » (**33** p.171.172)

Il s'agit pour ma part, en tant que thérapeute potentiel en psychologie, d'accompagner la personne en recherche, en échec ou en détresse, et de l'aider à se situer au mieux dans cette « histoire vivante ». Pourquoi ?

Parfois de manière douce, mais surtout lors de problématiques mentionnées plus haut (questionnements existentiels, circonstances de vie douloureuses, troubles psychosomatiques, etc.), l'individu prédisposé est invité à remettre en question ses fondements mentaux, ses croyances, l'image qu'il peut avoir de lui-même. A identifier, comprendre et dépasser les blocages émotionnels issus de mémoires d'expériences anciennes. A se demander ce qu'il est au-delà de ce « moi » qui arrive au bout de sa course naturelle. Pour C.G. Jung, la survenue d'états affectifs serait à l'origine des premières réflexions de l'individu sur lui-même :

« C'est lorsque nous sommes en proie à un affect que nous prenons conscience de nous-mêmes avec le plus d'acuité, que nous nous percevons nous-mêmes avec le plus d'intensité. C'est pourquoi il n'est pas improbable de penser que la conscience originelle a vu le jour au cours d'un affect. » (**4** p.105)

Que ces affects, entraînant des remises en questions ou des prises de conscience, soient déclenchés par une joie, une peine, une douleur, un traumatisme, ou un trouble psychique, ils tentent d'ouvrir la personne à une autre perspective d'elle-même. A ce sujet, le professeur en psychiatrie Edouard Zarifian écrit :

« Ce ne sont pas les symptômes qui peuvent servir à la communication entre le médecin et le « malade ». Les symptômes ne peuvent qu'amoindrir et aliéner. Ce qu'il faut, c'est fouiller en chaque homme, jusqu'à retrouver l'étincelle de ce qu'il porte en lui d'exceptionnel. Au risque de paraître bien naïf, c'est aussi, je le crois sincèrement, être capable de compassion pour celui qui vit la terrible expérience de la « folie ». » (**33** p.228)

Cette étincelle serait l'éclat de la nature véritable de l'homme, et l'expérience de la folie, le fait d'être complètement perdu dans un dédale d'identifications erronées, d'irréalités trompeuses. Tant que « tout va bien », que la personne ne se soucie ni du pourquoi ni du comment de son existence et que l'identification au « moi », au corps/mental, est exclusive, il n'y a rien de profond à remettre en cause. Cela peut durer toute une vie, et ainsi soit-il.

Mais lorsque la pression, liée à l'attrait que procure le monde extérieur s'évanouit, vient le mal-être, l'angoisse, la dépression. A ce moment là, un chemin inverse est indiqué : l'introspection bouleversante et rééquilibrante menant vers une nouvelle naissance (avec l'analyse des rêves, les méditations, l'imagination active, les rêves éveillés, la respiration holotropique, les thérapies analytiques et transpersonnelles, les phénomènes de synchronicité, par exemple).

L'inconscient :

Aller chercher ce que nous sommes, qui est ce « moi » ?, comment il s'est construit et développé ?, serait la première étape de l'aventure intime de l'individu : la découverte des éléments psychologiques constitutifs d'un « moi ».

Ancrer le « moi » dans une corporalité pleinement prise en conscience serait un préalable important dans l'élan qui nous rappelle à « Ce » que nous sommes.

« L'inconscient est simplement le domaine de ce qui n'est pas vu, ce qui n'a pas été encore éclairé par la lumière de la conscience. La conscience agit à la manière d'une torche qui éclaire les lieux obscurs qu'elle rencontre. Des objets nombreux et divers, gisant dans l'obscurité, sont ainsi éclairés, pouvant se résorber dans la lumière qui leur donne vie. Lorsque la personnalité a été explorée dans ses méandres, vient l'instant où le regard se retourne vers le sujet qui la perçoit. » (16 p.39)

Aller voir à l'intérieur de nous, c'est ce que je propose maintenant, avec le passage en revue des éléments souvent inconnus du « moi » et qui masquent la mémoire de sa véritable nature. C'est dans l'inconscient, partie cachée de la psyché, que résident des instances qui s'activent et se manifestent à leur gré, et très souvent à l'insu de l'individu. Ce sont : la persona, l'ombre, l'anima et l'animus, les archétypes.

Ces données psychiques donnent accès à une plus grande connaissance de notre condition d'humain et nous permettent de prendre la mesure de la totalité de notre être.

Dans ce chemin qui est le nôtre, l'acteur principal, ce n'est pas nous, le « moi », c'est l'inconscient (notre inconscient), et nous sommes à son service. Notre tâche essentielle consiste à l'écouter, à comprendre son langage et inclure ses composants dans notre existence.

« En conclusion de son étude sur la phénoménologie du Soi, C.G.Jung résume l'œuvre psychologique en deux points : L'intégration de l'Ombre et l'intégration de l'Anima chez l'homme, de l'Animus chez la femme. » (34 p.105)

Le personnel et le collectif se partagent le domaine immense et caché de la psyché humaine.

L'inconscient « personnel » comporte des structures en lien avec l'histoire d'un individu en particulier.

Outre la mémoire des expériences personnelles vécues, celles oubliées ou refoulées, l'inconscient personnel contient des programmations mentales issues de l'éducation familiale, culturelle et religieuse ainsi que celles dues aux adaptations réalisées pour faire face aux exigences de l'environnement et de la société. C'est dans ce secteur de l'inconscient qu'agissent « la persona » et « l'ombre ».

« **La persona** » est comme une surimposition qui masque les dispositions premières d'un « moi ». Ce « faux moi » se forme suite à de différents ajustements facilitant le rapport avec les autres et avec les normes sociales, mais il peut modifier le caractère et les attitudes authentiques d'un être humain.

Je place volontairement cet aspect surajouté à la personnalité dans le domaine inconscient car, à mon sens, il reste, tant qu'il n'est pas mis en évidence, inconnu du « moi » conscient.

« La persona est un ensemble compliqué de relations entre la conscience individuelle et la société; elle est adaptée aux fins qui lui sont assignées, une espèce de masque que l'individu revêt ou dans lequel il se glisse ou qui, même à son insu, le saisit et s'empare de lui. Il est calculé, agencé, fabriqué de telle sorte parce qu'il vise d'une part à créer une certaine impression sur les autres, et d'autres part à calculer, dissimuler, camoufler, la vraie nature de l'individu. » (1 p.153/154)

L'enveloppe que constitue la persona sur le « moi » recouvre et trompe sa véritable nature. En s'identifiant par commodité, par ignorance, ou par méprise à ce « revêtement », l'individu perd le contact avec lui-même et renonce inconsciemment à ce qu'il est. La découverte de l'existence de la persona ainsi que de ses modalités d'action, est une des premières étapes du parcours qui tend vers la connaissance de soi.

Une autre partie, inconnue du « moi », agit dans l'inconscient personnel : « **L'ombre** ». Tout objet, animé ou pas, et porté à la conscience, possède une ombre, une face non éclairée, obscure. Elle regroupe des aspects de la personnalité difficilement acceptables pour le « moi » conscient et le système « moderne » dans lequel il vit. Pourtant, cette ombre est indissociable de l'individu d'où elle provient.

« L'ombre est, en règle générale, seulement quelque chose d'inférieur, de primitif, d'inadapté et de malencontreux, mais non d'absolument mauvais. Elle contient même certaines qualités enfantines ou primitives qui pourraient, dans une certaine mesure, raviver et embellir l'existence humaine ; seulement, on se heurte à des règles établies. » (10 p.157)

Ces attitudes inconscientes sont constituées par des dynamiques psychiques pouvant apporter à la conscience des impulsions créatives ou des instincts profitables. Mais, souvent traitées comme des défauts, des éléments défavorables ou néfastes, le « moi » conscient se met en conflit avec ses dispositions enfouies et dérangeantes.

Ces aspects de la personne cherchent à émerger à la conscience et souhaitent être intégrés, à la mesure de leurs potentiels, au jeu de la vie. Dans ce but, il serait nécessaire d'apprendre de quoi est constitué cette partie inconsciente de nous-mêmes, de la considérer et d'accepter le rôle qui peut être le sien. Ainsi, nous pourrions inclure cette énergie psychique dans notre vie au-lieu de subir douloureusement et de manière incompréhensible les assauts maladroits et souvent brutaux de sa présence.

« Nous n'atteindrons jamais à notre totalité si nous n'endossons pas les obscurités qui sont en nous ; car il n'est de corps qui, dans sa totalité, ne jette une ombre ; cela non en vertu de quelques motifs raisonnables, mais parce qu'il en a été toujours ainsi et que tel est le monde. » (4 p.331)

Les attitudes que nous détestons le plus chez les autres nous renvoient à notre ombre. Les rêves cherchent à nous en révéler ses caractéristiques. L'ombre d'un individu peut aussi comporter des mémoires dépassant le domaine personnel et impliquer des aspects venus de l'inconscient collectif.

Plus profondément, **l'inconscient « collectif » ou impersonnel** contient les archétypes ou images primordiales.

Cette zone de l'inconscient serait commune à tous les êtres humains. Elle renfermerait la mémoire de l'humanité depuis son origine. Paradoxalement, l'inconscient collectif rassemblerait les acquis de la conscience globale impersonnelle depuis son émergence de la sphère inconsciente originelle ou noumène.

Pour cette raison, je peux dire que nous avons en nous, dans la profondeur de notre inconscient, la mémoire de « Ce » qui est, de « Ce » que nous sommes depuis sa conscientisation et sa manifestation dans le monde phénoménal et matériel. Le psychiatre Stanislav Grof fait état de ce constat suite à son travail sur la psychologie transpersonnelle :

« La recherche sur les états holotropiques met à jour un remarquable paradoxe sur la nature des êtres humains. Elle démontre clairement que, d'une manière mystérieuse et encore inexplicée, chacun d'entre-nous contient les informations concernant l'univers entier et tout ce qui existe, chacun a potentiellement un accès empirique à toutes les parties qui le composent, et, en un sens, est lui-même la totalité du réseau cosmique, une entité biologique isolée et insignifiante. »
(19 p.152)

Ces données, situées au-delà de notre histoire personnelle, même si celle-ci remonte aux générations familiales passées, font partie de l'histoire de la condition humaine. Elles nous permettraient, si nous en prenons connaissance, de comprendre les conflits qui surgissent dans nos vies, et sur quel mode le mental fonctionne ou a fonctionné. Elles seraient issues d'expériences primordiales et d'énergies psychiques qui n'auraient pas trouvé d'achèvements satisfaisants ou équitables à leur participation dans la grande pièce de la vie.

Je veux encore en venir ici à la dualité qui régit le fonctionnement du monde tel qu'il se manifeste, au rapport dynamique existant entre toutes les qualités opposées (masculin/féminin, positif/négatif, lumière/obscurité, froid/chaueur, bien/mal, grand/petit, fort/faible par exemple). Il y aurait à comprendre là le rôle compensatoire de ces énergies psychiques antagonistes qui œuvrent au sein de notre fonctionnement mental et expérientiel et qui cherchent une complémentarité rééquilibrante.

« Tendre consciemment vers une qualité implique nécessairement de tomber, inconsciemment, sous l'emprise de la qualité opposée. Le principe, ici à l'œuvre, est celui de la compensation par l'inconscient de toute attitude consciente, clé selon Jung pour la compréhension de tout processus psychique ». (7 p.92)

Suite à des attitudes conscientes unilatérales ou extrêmes, l'inconscient prendra une position opposée tout aussi radicale (énantiométrie). Lorsqu'il y a identification du « moi » avec une qualité (le bien, la puissance, le plaisir, la peine, par exemple), l'individu va se trouver confronter avec l'aspect opposé à cette qualité.

Ces réajustements, entraînant des changements d'attitudes, cherchent sans cesse à rétablir un juste équilibre psychique. A ramener l'individu vers la totalité qu'il est.

Le rapport entre la conscience du « moi » et l'inconscient, chargé d'une dualité contraignante, demande d'adopter une attitude équitable envers ces deux dimensions de la psyché, d'éviter de se laisser emporter par les puissances intérieures (archétypiques), comme par celles de l'extérieur (matérialistes).

« On ne peut indiquer, sous forme de recette, la façon de procéder à l'harmonisation des données conscientes et inconscientes. Il s'agit d'une opération irrationnelle, vitale, qui s'exprime par le truchement de certains symboles... Dans ce cas la connaissance des symboles est indispensable, car c'est en eux que se produit et qu'on peut suivre l'unification des contenus conscients et inconscients. De cette unification résultent de nouvelles situations ou positions de la conscience. J'ai donc appelé *fonction transcendante* cette unification des contrastes. Sensibiliser et éduquer la personnalité afin de l'orienter vers son épanouissement et sa totalité, voilà en quoi réside le but d'une psychothérapie qui prétend être autre qu'une simple cure des symptômes. » (11 p.276)

Lorsque le « moi/mental » se ferme à ce travail de retour vers l'unité qu'il est (risque de névrose), l'individu se trouve séparé de son centre, s'égare, et se divise dans la multiplicité des apparences. Ainsi, le « moi » peut être un médiateur entre le monde conscient et inconscient s'il sait garder l'un sans sacrifier l'autre (conjonction des opposés), ou un bourreau s'il se fige de manière extrême sur l'un d'eux ou s'il en occulte un.

L'unification des énergies contraires serait donc une opportunité pour dépasser la croyance qu'une personnalité (ego ou « moi/mental ») est une entité séparée des autres. Au fil de ce processus, la conscience personnelle de l'individu concerné pourra avoir une autre perspective de la réalité de « Ce » qu'elle est vraiment en totalité.

Cet exercice s'apparenterait, suite à des compréhensions intuitives (numineuses), à une réduction du champ de la dualité, propre au fonctionnement du monde manifesté, dans lequel évoluent, entre autres, les formes humaines.

Les archétypes sont de puissantes énergies psychiques autonomes contenues par l'inconscient collectif. Ils font référence à des phases structurales importantes et primordiales de l'évolution de l'appareil psychique humain. Ils viennent de manière innée chez l'individu sous la forme de représentations symboliques rêvées et/ou de manifestations involontaires d'activités mentales inconscientes. Ils apparaissent aussi dans les mythes, les contes ou les légendes à travers des thèmes extrêmement profonds nous concernant tous, tels que : la mère, le père, l'enfant, le soi, par exemple.

« L'inconscient, considéré comme fondement historique de la psyché, contient sous une forme concentrée, toute la suite des engrammes (trace organique hypothétique dépositaire d'un certain contenu informationnel conservé au sein du système nerveux. Dans « Vocabulaire de la psychologie » Ed. PUF - H. Pieron p.152) qui, depuis des temps incommensurables, ont déterminé la structure psychique actuelle. Les engrammes ne sont que des traces de fonctions indiquant de quelle façon, en moyenne, l'âme humaine a fonctionné le plus souvent et le plus intensivement. Ces engrammes fonctionnels apparaissent sous forme de motifs ou d'images mythologiques qu'on peut retrouver sans difficulté, parfois identiques, parfois analogues, chez tous les peuples et dans tous les matériaux inconscients de l'homme d'aujourd'hui. » (6 p.165)

Lorsque ces images dynamiques se manifestent chez un individu en particulier, elles sont porteuses de sens pour les expériences qu'il vit. L'archétype émergeant de l'inconscient aurait une signification fonctionnelle et un lien avec la conscience personnelle dans laquelle il s'immisce.

« C'est un facteur d'importance vitale pour l'économie psychique. Il représente ou personnifie certaines données instinctives de l'âme primitive obscure, des racines réelles mais invisibles de la conscience individuelle. » (3 p.133)

A mon sens, les archétypes constitueraient une base de données des expériences vécues par l'ensemble du monde phénoménal depuis sa manifestation. De manière générale, les énergies archétypiques pourraient être assimilées à des retours d'expériences d'étapes de vie, de situations agréables ou difficiles se répétant inlassablement au fil du temps.

Elles parlent des mêmes épisodes de l'existence que chacun peut être amené à expérimenter. Elles chercheraient à nous indiquer que la situation extérieure ou intérieure, que nous vivons et croyons unique, appartient à l'humanité toute entière, qu'elle s'est déjà présentée à d'autres plusieurs fois. Que le personnel est lié à l'impersonnel, au collectif.

L'effet compensatoire des archétypes renvoie à la dynamique de la non-dualité, où toutes les énergies opposées et complémentaires sont appelées à se réunifier.

Un autre effet peut être reconnu, c'est celui où l'ego (le « moi/mental ») s'identifie à un archétype en particulier et soit emporté irrémédiablement. Il y aurait là une fixation pouvant, à l'extrême, devenir enfermante et aveuglante sans retour vers l'unicité de « Ce » (Soi) qu'est l'humain.

Il est utile, dans cette démarche de recherche du soi, d'arriver à discerner, seul ou avec une aide accompagnante, où se trouve le « moi » : pris dans une identification trompeuse ou pas.

« La conscience qui s'identifiait aux différents archétypes (persona, animus/anima, ombre...) a retiré ses projections et peut opérer un mouvement vers l'unité... Le détachement de l'objet opéré par la conscience permet la naissance d'une autre forme de conscience. C'est cela que le Soi est avant tout, une autre forme de conscience. » (7 p.225)

Cette autre forme de conscience, le Soi, serait la conscience impersonnelle avant qu'elle se projette dans la conscience personnelle, le « moi/mental ».

Maître Eckhart faisait référence à cette notion de détachement en citant cette métaphore : « Le détachement est comme le « gond » qui demeure immobile lorsque « le panneau extérieur » (l'homme extérieur), « se tourne ici et là ». (13 p.195)

Je trouve que cela revient à dire, en étant intuitivement et intellectuellement en accord avec ce fonctionnement conceptuel propre à la manifestation de « Ce » que je suis, que j'ai affaire avec deux aspects de moi-même : le « moi/mental » aux prises avec tout son conditionnement humain, et « Ce » que je suis, libre de toutes ces surimpressions camouflantes auxquelles je peux m'attacher. Qu'il est nécessaire de laisser le regard neutre du « soi » observer les réactions du « moi » pour que les identifications aliénantes puissent se résorber avec ce constat qui remet les « choses » à leur place.

En prenant en considération cette perspective, un réel changement peut s'opérer chez l'individu enfermé dans le cadre restreint d'une personnalité identifiée exclusivement au « moi/mental ».

« Une fois que l'on a compris, ou plutôt a-perçu, intuitivement, que l'entité ne constitue qu'une notion conceptuelle, ce qui reste est tout simplement une ré-intégration – Yoga – dans l'universalité. » (23 p.154)

Percevoir clairement la différence entre le « moi » et tous les aspects qui ont recouvert sa nature originelle est un préalable important pour réaliser pleinement cet état de totalité, où les dualités qui s'exercent entre les pôles contraires, ont perdu leurs effets séparateurs.

Un de ces nombreux couples d'opposés est représenté par le masculin et le féminin. C'est peut être celui qui détiendrait les plus fortes potentialités énergétiques, puisque ces deux qualités sont représentées partout et dans tous les aspects phénoménologiques de la création. Leurs oppositions peuvent provoquer les pires destructions, leurs unifications une complétude chez l'individu et la naissance d'œuvres vivantes.

De tous temps, les deux identités sexuelles ont exercé leurs effets réciproques chacun de leur côtés, sans se rendre compte qu'au-delà de l'apparence sexuelle physiologique de naissance, ces deux pôles sont présents, consciemment ou pas, chez tous les êtres humains.

Lorsque Carl Gustav Jung découvrit dans sa psyché inconsciente sa partie féminine, il détermina qu'il avait affaire à un archétype, et le nomma **L'Anima**.

Dans l'inconscient d'une femme, l'archétype masculin qui se manifestera est **L'Animus**. Ils ont tous deux des aspects positifs et négatifs.

« L'anima est la personnification de toutes les tendances féminines de la psyché de l'homme, comme par exemple les sentiments et les humeurs vagues, les intuitions prophétiques, la sensibilité à l'irrationnel, la capacité d'amour personnel, le sentiment de nature et enfin, mais non des moindres, les relations avec l'inconscient. » (5 p.177)

A l'inverse, l'animus est la personnification des tendances psychologiques masculines dans l'inconscient de la femme et peut apparaître sous forme de conviction cachée, difficile à contredire, avec une obstination froide et totalement inaccessible.

« L'animus peut personnifier l'esprit d'initiative, le courage, l'honnêteté, et à son niveau le plus élevé, la profondeur spirituelle. » (5 p. 195)

Tant que ces deux figures inconscientes n'auront pas été acceptées et prises en considération elles joueront un rôle perturbant mais compensatoire dans les attitudes de l'individu, allant même jusqu'à influencer fortement les agissements du « moi ».

Tant qu'elles resteront inconscientes, elles seront projetées sur des objets extérieurs qui auront une correspondance avec ces énergies archétypiques.

Il y a là aussi, comme avec la « persona » ou « l'ombre », le danger de s'identifier à ces puissants archétypes issus de l'inconscient collectif.

« Malheureusement, nous avons l'illusion, chaque fois qu'une de ces personnifications de l'inconscient prend possession de notre esprit, que c'est de nous-mêmes qu'émanent ces pensées et ces sentiments. Le Moi s'identifie avec elles au point d'être incapable de s'en dissocier et de les reconnaître pour ce qu'elles sont. » (5 p.191)

Il s'agit bien, comme dans ce qui précède, d'éviter de s'identifier à ce que nous ne sommes pas, à ce qui ne nous appartient pas, et ceci pour ne pas en être possédé, pour ne pas y être enchaîné.

Reconnaître les énergies auxquelles nous avons affaire pour ce qu'elles sont est une démarche importante qui peut provoquer la libération d'avec des attaches illusoire.

« Les archétypes et symboles sont des représentations conceptuelles de la réalité. Ils en sont une expression fragmentaire, mais ne sont pas la réalité elle-même. Rien ne vous empêche d'utiliser l'archétype du héros ou de la victime. Il n'est cependant pas nécessaire de vous identifier à lui. » (16 p.108)

La personne en recherche d'elle-même, celle bousculée par des événements traumatisants ou se trouvant dans un état de mal-être inexplicable, aurait besoin de connaître, comprendre, accepter et intégrer cette structuration existentielle. Chacun a la solution en soi et, en étant à l'écoute de la voix intérieure, elle peut se déclarer.

« Chacun a un sentiment de ce qui devrait être, de ce qui pourrait être, de ce qu'il devrait être. Ne pas tenir compte de cette intuition, s'en écarter et s'en éloigner, c'est faire fausse route, c'est s'engager dans la voie de l'erreur et, à plus ou moins long terme, déboucher dans la maladie ». (1 p.162-163)

L'être humain se sentant divisé dans la multiplicité des apparences que lui amènent la conscience et l'inconscient collectif a perdu le contact d'avec son centre.

Égaré dans les dédales du « moi/mental », de son histoire personnelle, dans la confusion avec les mémoires collectives, pris par des énergies archaïques rémanentes, le « moi » se trouve dissocier de « Ce » qu'il est.

Que faire ?

La personne se trouvant devant cet état de fait : se sent divisée, inauthentique, en manque de cohérence au fond de soi, dans un mal-être face à ce qui est, dans des questionnements angoissants ; aurait comme une alerte, un rappel à se rappeler. C'est un processus qui s'amorce pour devenir un individu psychologique particulier, un être distinct de l'ensemble de la psychologie collective.

b) L'individuation : processus de retour vers Soi ou « Ce » que je suis :

« Ce travail commence par le choix de faire un « état des lieux » en soi. C'est ce que C.G. Jung appelait « entrer dans le processus d'individuation », c'est-à-dire, explorer petit-à-petit les profondeurs et les hauteurs de notre psyché selon un rythme particulier à chacun et semblant dépendre de lois parfois incompréhensibles. » (21 p.161)

Si ce choix n'est pas fait par nous-mêmes consciemment, c'est l'inconscient, la vie et ses circonstances qui vont nous guider à le faire.

Ce que je retiendrais dans ce mémoire du concept d'individuation, tel que C.G. Jung l'a mis en évidence, c'est qu'il permet l'unification de toutes les dualités, d'équilibrer tous les couples d'opposés agissants dans le « moi/mental » tiraillé de toute part.

Ainsi, ce processus qui tend à rétablir l'ordre des choses, ouvre la porte à une nouvelle naissance : celle de l'être total que nous sommes.

Il ferait partie de l'évolution naturelle de l'être humain et se déroulerait, dans la plupart des cas, inconsciemment. Lorsqu'il est rendu conscient, des symboles émergents de l'inconscient vont l'amplifier et engager l'individu à méditer sur cette dynamique portant vers soi-même.

« Ainsi, le retour sur ce soi-même qu'est le soi est plus proche d'une conversion et d'une seconde naissance, telles que les décrivent les traditions spirituelles, que d'une régression ou d'une anamnèse, propre à la psychanalyse. D'ailleurs, dans la psychologie junguienne comme dans de nombreuses mythologies, le soi va être symbolisé par le paradis, l'or alchimique, le joyau, le trésor caché... Et lorsque le sujet rêvera de ces symboles, il démontrera par là-même son aspiration vers le soi, son besoin de cheminer vers le plus profond de lui-même, et par conséquent d'entrer dans un processus d'individuation, d'unification. » ([Jean-Claude Cartier - http://www.buddhaline.net](http://www.buddhaline.net))

Le trésor caché qui symbolise le soi est « Ce » que nous sommes vraiment. Représenté aussi par l'enfant divin, c'est l'homme complet composé de ce dont il a conscience et des contenus de l'inconscient qui vont jusqu'à la source de son origine.

« La reconnaissance que nous sommes "cela", l'identité accomplie à "cela" après les désidentifications successives d'avec tout ce que l'on est pas, voilà un mouvement commun aux conceptions indiennes et jungiennes de la délivrance » (7 p.224-225)

Le « moi » mentalisé, ayant expérimenté concrètement ce qu'il lui était donné de vivre, aperçoit les identifications erronées auxquelles il a succombé. Il peut voir la réalité irrationnelle de « Ce » qui le constitue et choisir de s'y conformer. Il peut transcender ainsi sa condition illusoire de sujet personnel pour adopter celle de reflet du soi qu'il est.

« Quand on parvient à percevoir le Soi comme quelque chose d'irrationnel, qui est, tout en demeurant indéfinissable, auquel le Moi ne s'oppose pas et n'est pas soumis, mais auquel il est adjoint et autour duquel il tourne en quelque sorte comme la Terre autour du Soleil, le but de l'Individuation est alors atteint... Le Moi, est le seul contenu du Soi que nous puissions connaître. Le Moi, qui a parcouru son individuation, le Moi individué, se ressent comme l'objet d'un sujet inconnu qui l'englobe... L'interpréter plus avant échappe en tout cas à mes possibilités.

Tout bien pesé, je ne doute pas qu'il s'agisse encore d'une image, mais d'une image telle et si essentielle qu'elle nous englobe et nous contient. » (1 p.258.259)

Comme le reconnaissait C.G. Jung à son époque (1933), il lui est impossible d'en dire plus sur ce soi inconnu qui englobe le « moi », le contient. Pourquoi ? Je trouve dans la tradition indienne de l'Advaita une réponse éloquentes :

« « Cela », que vous ne connaissez pas et ne pouvez pas connaître, est votre état véritable. Ceci, que vous pensez être réel parce que ce peut être objectivé, est ce que vous semblez être. Quoi que vous cherchiez à savoir sur votre condition véritable, cela est inconnaissable, car « vous êtes ce que vous cherchez ». » (23 p.243)

Le soi ne peut donc être connu du « moi » puisque c'est « Ce » qu'il est ! Le « moi », peut cependant percevoir « cela » en lui, ressentir et comprendre intuitivement la réalité de son état. Il me semble que c'est dans ce sens que C.G. Jung utilise l'expression « percevoir le soi » pour marquer le fait que la relation du « moi » au soi relève de la fonction irrationnelle qu'est la sensation. Sa position rejoint une fois de plus le concept indien qui parle d'aperception intuitive et instantanée. (« L'aperception est la perception active d'un réel par une conscience personnelle qui lui donne un sens. » (<http://www.dicopsy.com>))

Nous sommes donc complètement dans la sphère de l'irrationnel avec la sensation et l'intuition. Ces fonctions participent activement à découvrir le sens et la réalité de notre état d'être. Comment alors, dans ce cadre rempli d'informations irrationnelles, savoir qu'il s'agit bien du soi ?

« Vous ne pouvez pas savoir, au sens usuel donné à ce mot. Si vous pouviez savoir, ce voudrait dire que vous vous êtes objectivé. C'est par l'élimination de ce que vous n'êtes pas que ce que vous êtes se révèle. Et cette révélation ne laisse pas de place au doute, bien que vous ne puissiez en aucun cas vous objectiver. Malgré que vous ne puissiez voir votre visage sans l'aide d'un miroir, vous "savez" en avoir un, sans que cela ne soit un savoir de seconde main. C'est cela qu'on nomme l'aperception. » ([Le forum du site jmmantel.net](http://www.jmmantel.net))

« Je suis tel que je me ressens intuitivement » pourrait être, en résumé, l'information de première main issue du « moi » et concernant sa véritable nature.

La recherche du soi est une dynamique de transformation du « moi », ou pour être plus exact, de repositionnement du « moi » : au lieu de rester fixé dans le cadre restreint de son enveloppe psychocorporelle, l'être humain s'ouvre petit à petit à « Ce » qu'il est en totalité.

Accompagner et aider l'individu pris par cette recherche et poussé par le désir de se connaître, au-delà du « moi » qu'il croyait être, c'est bien la fonction de la psychologie spirituelle et transpersonnelle.

c) La spiritualité mère de la renaissance :

La définition que je retiendrais ici du mot « spirituel » est issue de son étymologie - *spiritus*, nom latin qui signifie « le souffle » -, de l'Académie française 8^{ème} éd. qui donne comme première définition de « spirituel » : *qui est incorporel, esprit, qui a rapport à l'âme* -, et de l'anthropologue/ethnologue Marcel Mauss : « *le spirituel est un processus dynamique de transformation de l'individu* ».

La notion de spiritualité évoque dans mon esprit l'ensemble des situations où la conscience individuelle d'un « moi » sera reliée à un effet dynamique puissant, porteur de valeurs essentielles, et qui pourra transformer les conceptualisations de cette conscience.

Comme un souffle qui passe et met en mouvement ce qu'il touche, l'énergie spirituelle apporte des changements d'états de conscience signifiants.

Ce terme exprime dans ce mémoire, des moments de révélations inducteurs de fortes émotions et difficilement descriptibles, la manifestation d'une présence ou totalité intelligente.

Sous cette définition, les expériences spirituelles auront un goût de ressemblance avec « Ce » que nous sommes au-delà des croyances installées.

Elles amènent des compréhensions sur des questionnements qui n'ont pas trouvé de réponses dans le domaine du mental, des évidences innées qui rapprochent l'individu du centre qui le constitue.

A mon sens, la spiritualité est un champ de la psychologie dénué de toute rationalité.

La personne portée dans cet espace impalpable vit une expérience personnelle intérieure lumineuse, c'est-à-dire, pleine de sens sur la réalité qui est la sienne.

Je prends donc le spirituel comme le domaine de prédilection de tous ceux (et celles) qui sont pris par la recherche de « Ce » qu'ils (elles) sont ; information présente dans la mémoire intuitive enfouie, mais rémanente, de l'humain.

« Quant à la spiritualité proprement dite, Jung la concevait comme une fonction naturelle de la psyché, fonction essentielle dont il était par conséquent extrêmement dangereux de ne pas tenir compte. En fait, pour lui, cette fonction spirituelle n'avait d'autre but que de conscientiser l'archétype fondamental : le soi. Et lorsqu'il utilise le mandala, c'est pour mieux objectiver l'omniprésence de ce soi, à la fois au centre et dans n'importe quel point de la circonférence. Le soi junguien, calqué sur la notion hindouiste de l'atman, correspond donc bien à la totalité de l'homme ; et l'objectif de la psychologie analytique de Jung consiste, en conséquence, à réaliser une individuation de la personne, c'est-à-dire à la conduire au deuil de l'ego divisé, et à l'unifier intérieurement et extérieurement. La voie du transpersonnel était, en tout cas, ouverte ! »
(<http://www.buddhaline.net> - Carl Gustav Jung, pionnier de la psychologie spirituelle)

Prendre conscience et considérer les éléments de cette fonction essentielle de la psyché qu'est la spiritualité serviront à relier l'humain à « Ce » qu'il est en transcendant le « moi ».

La psychologie spirituelle pourra faciliter ce passage en accompagnant l'individu à son rythme et selon la voie que lui indiquera son inconscient spirituel, ceci sans influencer la personne à adopter une quelconque croyance ou religion.

« La spiritualité est ainsi l'éveil à une conscience qui transcende le temps et l'espace, et dans lequel le « moi » n'est plus une représentation mentale conditionnée et temporaire, mais une présence consciente et constante, non affectée par les états psychologiques, émotionnels et corporels. La conscience d'être, qui est indépendante de l'activité mentale car présente même en l'absence de pensées – nous nous savons être sans même avoir à penser à ce que nous sommes –, est au cœur de ce que nous appelons la spiritualité. En cela, la spiritualité n'est pas synonyme de religion. Elle en est l'essence mais non la conséquence. (15 p.47 & 48)

Chaque être humain a la possibilité d'aller puiser à cette source intérieure révélatrice de soi-même. Dans ce cas, une opportunité s'offre au « moi » de s'éveiller à sa nature d'origine et d'être ainsi plus épanoui, en harmonie avec ce qu'il vit et les autres.

« Le spirituel est un indice du schéma d'organisation sur lequel repose une vie bien équilibrée, bien tempérée et bien orientée... Les sentiments spirituels expriment la substance même du vivant. Ils forment la base de l'intuition du processus de la vie... Les expériences spirituelles nourrissent l'homme. Spinoza a vu que la joie et ses variantes donnent lieu à une plus grande perfection fonctionnelle... Nous avons le pouvoir de provoquer des expériences spirituelles... Nous vivons entourés de stimuli capables de susciter le spirituel (contemplation de la nature, ...)... ».
(25 p.290.291)

Aller vers cette partie de la psyché et se mettre dans un contexte propice à l'émergence des expériences spirituelles sont des actions qui peuvent être facilitées par la méditation silencieuse, la respiration holotropique, la sophrologie, le travail avec les rêves, la lecture d'expériences vécues par d'autres chercheurs et des échanges avec eux.

Au-delà d'une volonté ou désir du « moi » de se porter vers cette dimension de l'esprit, il existe des cas où ce sont les attitudes ou les événements qui font prendre cette direction intérieure lors d'état de dépression, de crises existentielles ou, la recherche du bonheur dans le monde extérieur par exemple.

Dans tous les cas, le domaine spirituel peut donner des réponses à l'individu en quête d'amour, de joie, de sécurité et de réalisation d'une totalité paisible, ou l'inviter à rétablir un équilibre perdu.

« La quête du bonheur, de l'accomplissement et de la plénitude existe chez tout un chacun. Lorsque cette quête s'exprime à travers une souffrance, on l'appelle névrotique ; lorsqu'elle s'exprime dans une sorte de décentrage, on l'appelle psychotique... Mais, toujours, cette quête fondamentale est présente. Devenir conscient de cette quête, c'est aider la santé à s'exprimer à travers nous. » (<http://www.buddhaline.net> - La psychiatrie spirituelle, interview du Dr Mantel)

Je voulais amener, dans cette partie du mémoire, que ce champ de la psyché, qu'est la spiritualité, est bien le domaine où l'être humain peut reprendre contact avec sa complétude. Non pas en éliminant une partie, le « moi », pour en garder une autre, le « soi », mais en unifiant consciemment les deux qui sont en réalité qu'un ou une. Cela semble être l'avis du psychanalyste Alain Amselik :

« La psychanalyse du XXI^e siècle appartient plutôt au champ de « l'aventure spirituelle » (à ne surtout pas confondre avec quelque religion ou quelque mystique sectaire, il s'agit ici de transcendance laïque, d'ouverture à la vie). » (24 p.53)

Accompagner l'individu au-delà du cadre restreint dans lequel évolue le « moi/mental », faciliter le passage du personnel vers l'impersonnel, c'est à cela que participe la psychologie dite transpersonnelle.

« Le terme de « transpersonnel » pourrait être considéré comme un simple équivalent du mot « spirituel », mais la charge portée par ce dernier sur le plan religieux peut lui faire préférer ce mot nouveau. » (21 p.46)

d) La psychologie transpersonnelle :

La dynamique du transpersonnel, ou de la spiritualité, existe depuis que la conscience a émergé chez l'être humain.

De tous temps, l'individu écoutant sa fonction intuitive, est amené à prendre conscience de son état de totalité impersonnelle avec la possibilité de transcender le « moi » personnel. Que cette écoute se fasse de manière spontanée, que la personne soit conduite vers le domaine spirituel qui l'habite par les événements extérieurs, ou qu'elle s'intériorise volontairement car prise par la quête de la connaissance de soi, l'attraction qui conduit à l'éveil de la pleine conscience est toujours là.

Je peux évoquer en exemple l'art rupestre, les rites funéraires, le chamanisme, la contemplation de la nature, les traditions et enseignements spirituels de tous pays, la philosophie, la théologie, l'alchimie, la métaphysique, la psychologie des profondeurs, humaniste, la biopsychosynthèse, le décodage biologique, la respiration consciente, la méditation, les expériences d'état modifié de conscience, ainsi que les problématiques physiques ou psychiques.

J'oserais dire que toute approche ou vécu lié à la spiritualité, telle que définie ci-dessus, peut raviver la mémoire de « Ce » que nous sommes.

Une fois passé l'attrait attirant du monde phénoménal, dans lequel l'individu s'identifie éperdument et conformément au rôle qu'il a dans le jeu de la vie, le versant intérieur cherchera à aspirer l'énergie psychique du « moi » pour tenter de rétablir l'équilibre perdu.

La psychologie transpersonnelle concentre à la fois le matériel qui a trait à la spiritualité, à l'émotionnel, au corporel, à la cognition et à la création, pour tenter de comprendre ce qu'est l'être humain en relation avec lui-même et l'univers qui l'entoure.

Les découvertes du psychiatre Stanislav Grof sur les expériences d'états non ordinaires de conscience ont révélé leurs potentiels curatifs et transformateurs. Il a démontré que dans ces états modifiés de conscience, la psyché aurait une activité thérapeutique spontanée.

« Pour les psychologues du transpersonnel, aucune expérience humaine ne peut être écartée a priori sous prétexte qu'elle ne "peut pas exister". C'est pourquoi les expériences mystiques, parapsychologiques, les états de transe, etc. font partie des domaines de recherche du transpersonnel. Par extension, " le transpersonnel " désigne tout domaine de recherche qui tient compte des notions de base de cette école de psychologie, notamment les qualités spirituelles inhérentes à l'être humain, une réalité qui va bien au-delà de celle perçue par nos cinq sens, un univers dont les lois dépassent celles de la physique classique. Au cours des années 80, le transpersonnel est devenu un mouvement de pensée auquel se sont ralliés nombre de chercheurs, y compris dans les sciences dites " exactes ". » (www.psychologies.com)

Cette approche psychologique est à mon avis, et étant donné les nombreuses crises qui agitent le monde humain, la plus adaptée actuellement.

Tous les écrans qui voilent l'origine du « moi » sont pris en considération. Qu'ils viennent de l'inconscient collectif et/ou personnel, des expériences périnatales, des programmations issues du développement de l'individu ou des mémoires du corps, ces aspects sont utilisés pour orienter le « moi » à s'ouvrir à la totalité de « Ce » qu'il est.

Pour faciliter l'émergence du matériel inconscient, propice à la guérison d'états de souffrance physiques ou psychiques et l'expansion de la conscience de l'individu, la thérapie transpersonnelle utilise la respiration holotropique, la musique, la création, les exercices corporels.

« Un environnement, un rythme respiratoire et une musique appropriés produiront en quelques minutes, chez un groupe quelconque d'individus, des expériences inhabituelles qui seraient habituellement qualifiées de psychotiques. Cette situation est temporaire, réversible et génératrice de guérison psychosomatique et d'une évolution de la personnalité. » (18 p.211)

Je souhaitais tester personnellement ce procédé thérapeutique, allant dans le sens de ma démarche axée sur l'accompagnement spirituel et la connaissance de soi, mais cet élan a été stoppé par une contre-indication que je présente : je fais état d'un glaucome chronique de l'œil gauche qui entraîne un taux fort élevé de tension intra-oculaire.

Pratiquer dans ce cas la respiration holotropique (hyperventilation), qui augmente la tension artérielle, comporterait le risque de provoquer une aggravation de l'état de l'œil.

En effet, la respiration holotropique est contre-indiquée lorsqu'il y a la présence d'une maladie organique (tumeur, inflammation, urémie, trouble circulatoire du cerveau, déséquilibre hormonal grave, etc.). Dans le doute, il y a lieu de demander un avis médical.

Suite à un contact téléphonique avec Patrick Baudin, médecin, thérapeute/formateur transpersonnel formé par Stanislav Grof, traducteur d'ouvrages de ce dernier et auteur du livre « La respiration holotropique » (2009), je l'entends me livrer ses réticences.

Il propose de demander l'avis de l'ophtalmologue qui me suit. C'est sans surprise que ce dernier émettra un avis négatif concernant la pratique de la respiration holotropique dans mon cas.

Le désir de suivre une formation en respiration holotropique (où il est nécessaire de « respirer » à tous les séminaires) est remis à plus tard.

Pourtant, en cherchant sur internet, je trouve près de chez moi à Uzès, un couple de thérapeutes en psychologie transpersonnelle pratiquant la respiration holotropique.

Dörte et Jost Haines sont certifiés par Stanislav Grof et pratiquent depuis 25 ans.

Après un échange verbal par téléphone pour expliquer ma situation et l'intérêt que je porte à cette approche, ils sont du même avis que P. Baudin mais me proposent malgré cela d'assister, en observateur, à une journée de stage qui se déroule en deux jours.

Stage résidentiel de respiration holotropique :

12 personnes sont là. Certaines pour la première fois, d'autres sont des habitués.

Dörte et Jost ont expliqué le déroulement des séances la veille.

Dans une grande pièce du mas en pierre règne presque l'obscurité, une bougie aux deux extrémités du lieu offre de quoi discerner ce qui se passe. Des tapis de mousse sont posés sur le sol dallé avec des coussins et couvertures, des mouchoirs papier et de l'eau à disposition.

Une chaîne stéréo est prête à diffuser la musique appropriée avec la qualité et le volume requis.

A tour de rôle, 6 participants/es vont « respirer » et 6 autres vont les « assister », une fois le matin et une autre l'après-midi.

Les « respirants/es » s'allongent, leurs « assistants/es » s'assoient à leur côté. Dörte invite à fermer les yeux et à une détente du corps, attitude qui correspondrait à l'acceptation inconditionnelle de l'expérience psychocorporelle personnelle que chacun/e peut être amené à vivre.

Le temps de relaxation guidée terminé, les « respirants/es » savent qu'en entendant la musique ils peuvent commencer l'hyperventilation, s'ils le souhaitent.

Respirer plus vite et plus fort (rythme et amplitude) que d'habitude permet de dépasser les blocages du mental, de changer d'état de conscience, d'activer le domaine inconscient comme des braises sur lesquelles on souffle.

Au démarrage la musique à laquelle les participants peuvent s'abandonner est stimulante, très rythmée, propre à éveiller les dynamiques inconscientes désirant se révéler en chacun/e.

Cette phase va durer près d'une heure. Tous les plans de l'inconscient peuvent se manifester lors de cette libre expression d'énergies bloquées, inconsidérées, incomprises ou simplement évocatrices pour l'individu concerné.

Puis, la musique se charge peu à peu de notes inductrices d'émotion avec des thèmes poétiques, des chants. Là, des états stagnants mettant en jeu des symptômes émotionnels et psychosomatiques peuvent se résorber en un flux d'expériences vécues dans ce temps de la séance.

« En psychanalyse ou d'autres formes d'approches verbales, il faut des mois voire des années pour que le sujet se remémore ou reconstruise des événements de la période orale de son développement. En Respiration Holotropique, nombre d'individus revivent ces mêmes émotions après quelques minutes seulement de respiration profonde sur un fond de musique, et des aspects importants du traumatisme de la naissance dans la 1^{ère} heure.

Dès que les symptômes sont mobilisés et commencent à se transformer en des émotions et en des sensations physiques intenses ou en des expériences vivaces et complexes, il importe d'encourager un abandon total et une canalisation périphérique des énergies refoulées. Les symptômes seront littéralement transmutés en des séquences empiriques diverses et consommées dans le processus. Le thérapeute et le sujet doivent avoir une grande confiance en la sagesse de l'organisme de la personne en souffrance plutôt qu'en leur propre jugement intellectuel. L'expérience sera de nature curative s'ils supportent le déroulement naturel du processus et s'ils coopèrent intelligemment avec lui sans la moindre restriction d'ordre conceptuel, émotionnel, esthétique et éthique. » (18 p.260)

Pour faciliter le retour à l'état de conscience ordinaire, vient une musique porteuse de paix, de douceur, prédisposant la respiration à devenir calme et profonde. La séance aura duré 3h00.

Une pause est proposée, ainsi que, pour ceux et celles qui le souhaitent, de dessiner un mandala qui viendrait spontanément donner une image de l'expérience vécue par les participants/es.

Le couple de thérapeutes est là, disponible si certains/es voudraient parler, être écoutés, rassurés, orientés vers d'autres thérapies.

Un cercle se fait pour terminer cette séance où tous ceux et celles qui le sentent peuvent prendre la parole pour partager avec les autres ce qu'ils/elles ont vécu, aperçus, compris, dépasser.

Dans cette technique de psychothérapie et d'exploration de soi dite holonomique (en lien avec la totalité de la conscience), « le thérapeute n'intervient que si le sujet représente un danger pour lui-même ou pour les autres. Des améliorations thérapeutiques sont souvent observées après des épisodes de pertes totales du contrôle de soi (suffocation excessive, agitation frénétique, vomissements abondants, incontinence urinaire, émission de sons inarticulés et étranges...). Ces manifestations peuvent être rattachées en toute logique au processus de la naissance biologique. Plus l'expérience est complète moins elle nécessite d'analyse et d'interprétation. Une discussion philosophique qui revêt la forme d'une réflexion sur les implications de l'expérience pour la nature de la réalité n'est pas rare. » (18 p.266.267)

Ces séances de mise en condition, propices à la libre expression de l'inconscient – de toutes ses strates et dans toute son ampleur – sont porteuses de guérison et d'expansion de conscience pour un individu particulier, et ceci conformément à ses besoins d'évolution seulement. La combinaison d'un cadre sécurisant avec une ambiance intériorisante, de la respiration holotropique, des musiques évocatrices, des assistants/es bienveillants et des thérapeutes formés spécialement à cette pratique, permet d'entrer dans des états de conscience modifiés. « ... L'expérience personnelle de ces états montre clairement que chacun de nous a en lui un potentiel et une force d'autoguérison ayant une intelligence et une sagesse dépassant de loin celles de n'importe quel thérapeute ou école de psychothérapie... En ce sens, nous sommes souvent amenés, en tant que thérapeutes transpersonnels, à encourager des événements ou des phénomènes avant même de les comprendre, et parfois sans les comprendre du tout... ! » (21 p. 30.31)

Issu d'une pratique empirique de plus de 50 ans, ce constat semble révéler que si le « moi/mental » laisse l'inconscient s'exprimer, il peut s'éveiller à une autre perspective du mécanisme de l'existence, et à « Ce » qu'il est au-delà de ce qu'il croyait. Les expériences de respiration holotropique peuvent, selon la disposition de la personne, apporter ce qu'il lui est nécessaire de prendre conscience et ainsi participer à unifier tous les aspects qui la composent.

L'approche transpersonnelle de la psychologie est en phase avec la perspective d'ouverture de conscience que je souhaite proposer dans une pratique thérapeutique à venir.

e) Un autre type d'approche psychologique, allant dans le sens d'une expansion de la conscience personnelle du « moi », est **la psychologie et la psychiatrie spirituelle** (dans la définition donnée ci-dessus) basée sur l'enseignement de la non-dualité que diffuse l'Advaita Vedānta issue des Védas Indous (~1200 ans avant J-C).

Le psychiatre Jean-Marc Mantel utilise l'apport de cette science universelle de la vie comme voie de la connaissance de soi et pour aider la personne à se repositionner dans « Ce » qu'elle est, au-delà de tout ce qu'elle n'est pas.

« Tout l'art de la thérapie réside dans cette possibilité d'éveil à une présence impersonnelle. Libre de souffrance, de peur et de conflit. Mais cette présence est masquée, inapparente aux yeux de celui qui est identifié et impliqué dans ses pensées. Selon les capacités propres du thérapeute, sont utilisés le regard, le silence, la parole ou le toucher, afin de faciliter un lâcher prise des projections et identifications qui maintiennent l'état de souffrance. » (16 p.38)

Cet accompagnement est centré sur l'observation que pose le regard du « soi » sur le « moi » en recherche et souvent en état d'égarement, de souffrance et d'incompréhension.

C'est une voie directe qui pointe essentiellement sur la nature de « Ce » que nous sommes lorsque la pensée « moi » disparaît de l'esprit. Voici ce qu'en dit Jean-Marc Mantel :

« Mon approche a surtout été imprégnée par la méditation, qui ne met pas l'accent sur le contenu mental, mais sur le contenant. Ce qui ne signifie pas que le contenu ne puisse être exploré et examiné, sous des angles variés. » (Le forum du site jmmantel.net)

Par méditation, j'ai compris en l'expérimentant qu'il est question d'accueillir ce qui se passe dans le champ du mental sans le retenir ni le refuser. De cette manière, une a-perception s'opère à propos de « Ce » qui observe et qui est « Cela » que nous sommes, et ce qui est observé à travers le « moi » et qui sert à la manifestation de « l'être » que nous sommes.

Ainsi, « Je » observe ce qui se passe en « moi » et à l'extérieur de « moi », tout en étant libre des agissements en cours.

« La méditation est observation. Toute observation du contenu de la conscience, incluant les jugements et opinions qui peuvent émerger, amène une distanciation, pour la simple raison que cela qui perçoit est en dehors du perçu, ou plus précisément, que le perçu est en dedans de ce qui perçoit. L'examen du fonctionnement mental, des réactions diverses de la personnalité, et de l'implication corporelle associée est, sans aucun doute, essentiel. Qu'il se fasse sous l'étiquette d'une thérapie quelconque, ou bien dans la lumière bienveillante de la conscience-témoin, ne change rien à son effet libérateur. » ([Le forum du site jmmantel.net](http://www.jmmantel.net))

Cette expérience, où la respiration consciente et profonde sert de fil d'Ariane, permet de laisser passer les tensions, les pensées, toutes les perturbations physiques et mentales qui font parties du « moi/conditionné » pour, peu-à-peu, nous éveiller de plus en plus à « Ce » que nous sommes en totalité.

Même si l'étape de compréhension intellectuelle est souvent nécessaire, la connaissance, ou le rappel, obtenu ici n'est pas théorique mais fondé sur le vécu personnel que chaque individu peut expérimenter et qui, spontanément, ressentira la justesse de cet apport en lui.

Le procédé mis en œuvre lors des entretiens, de l'écoute silencieuse et de la méditation, est propice au dévoilement des processus installés dans le mental de l'individu et qui le coupent de sa nature non-duelle.

L'écho laissé par les données de non-dualité qu'enseigne ce savoir indou, a, selon mon sentiment, des effets psychothérapeutiques sur le « moi/mental » et donne des réponses sensées à ceux et celles pris dans la quête du soi. Réponses dont chaque individu peut ressentir intuitivement la véracité.

Cette approche spirituelle révèle et pointe sur la structuration existentielle éphémère et illusoire du « moi » ainsi que l'unicité absolue de la conscience et ceci suivant la capacité personnelle d'intégration de chaque individu.

« Exposer directement cette compréhension à un esprit non préparé est comme parler chinois à un breton. La compréhension s'installe par étapes successives, ou plus précisément, par lâcher-prises successifs. Le dernier lâcher-prise est celui proposé par la spiritualité qui va inviter la disparition de celui-là même qui veut lâcher prise. C'est l'intensité de la soif de vérité qui donne l'impulsion à cette enquête sur la nature de la réalité. Cette soif n'est pas identique chez chacun et au sein même d'une « trajectoire ». C'est pourtant cette soif qui brûle les illusions créées par l'esprit, ne laissant émerger des cendres que ce qui est hors d'atteinte du feu, le feu lui-même. » (**16** p.39)

Je trouve l'image donnée par Jean-Marc Mantel vraiment évocatrice de ce processus engendrant un repositionnement du « moi » conformément à sa nature.

Une fois que le personnage, qui se prend pour quelqu'un d'à-part, prend conscience de ses projections et identifications, il en arrive à constater qu'au-delà de tout ça, qu'il n'est pas, il est « Ce » qui reste. Même si ce constat est d'ordre intellectuel, la nouvelle perspective d'ensemble de la condition existentielle est changée, et par là même, la vision de tout ce qui a trait à la relation à soi, aux autres, à la nature et à la création entière est modifiée.

Cet éveil, ou ouverture de la conscience personnelle, entraîne plus de compréhension et d'acceptation envers ce qui est, ce qui se passe dans le mental du « moi » et à ses côtés, ainsi que plus d'aisance dans ce que la vie propose d'expérimenter.

Avec ce concept de non-dualité, toutes les croyances installées sont à reconsidérer à la lumière des éléments constitutifs oubliés qu'apporte ce paradigme de base.

Ces informations primordiales seraient confirmées par la sensibilité intuitive de la conscience personnelle du « moi » qui rappellerait l'être que nous sommes avant, pendant, et après toute manifestation phénoménale.

A travers cette approche, le thérapeute peut accompagner une personne à s'auto-révéler et ceci en pointant notamment l'émergence des mécanismes mentaux qui apportent souffrance, confusion, enfermement et oubli. En invitant l'individu à prendre du recul et à laisser le regard du soi observer la « pièce » qui se joue à l'extérieur ou dans le mental, la perception devient libre de toute critique ou considération particulière. Ce qui est, est.

Un recul libérateur peut être réalisé entre le « moi/mental » et « Ce » qui observe.

« C'est cette qualité du regard qui crée une sorte de distanciation, naturelle et très confortable, entre ce qui est vu et ce qui voit. De cette manière, au lieu d'être crispé et cristallisé sur la situation pénible, le patient pourra, au contraire, s'en dégager, et se retrouver libre de la souffrance. Par la suite, ce vécu de liberté servira de guide à une thérapie visant à vivre, plus durablement, cette même liberté. » (<http://www.buddhaline.net> - La psychiatrie spirituelle, interview du Dr Mantel)

Dans cette pratique, réalisée au rythme de l'intégration psychologique et intuitive spécifique à chacun/e, les prises de conscience agissent comme un onguent guérisseur et permettent aux crispations égotiques une détente naturelle. Ce cadre de travail psychologique porte sur la différence à observer entre le plan où se situe le « moi/objet », avec toutes ses projections et ses identifications, et le plan du « sujet/soi » libre et inconditionné.

Ainsi les tendances du « moi » acquises par un passé conditionnant laissent place, après une compréhension innée, à la connaissance de l'authentique nature de « Ce » que nous sommes. Le chemin de l'acceptation de « ce qui est », là, au présent, est ouvert.

Acceptation non conditionnée par des imprégnations personnelles et « dans la mesure où l'acceptation n'est pas confondue avec l'approbation, mais considérée en tant que constat impersonnel. Dans cette vision directe, sans commentaire et sans intermédiaire, toute chose est vue telle qu'elle est, à partir de la conscience silencieuse. Ce n'est pas le cas de l'approbation, qui est un mouvement intéressé du moi prisonnier de ses propres besoins. » ([Le forum du site jmmantel.net](http://www.jmmantel.net))

Au regard de ces approches éveillantes pour le « moi » que sont la psychologie analytique des profondeurs (Carl Gustav Jung), transpersonnelle (Stanislav Grof), et spirituelle (non-dualité), je ressens l'évidence d'accompagner, ceux et celles qui en éprouvent le besoin, à prendre conscience du mécanisme mental et tout ce qui en découle, pour qu'ils puissent être en adéquation avec « Ce » qu'ils sont.

Ces courants de la psychologie empirique et holistique ont créé en moi l'ouverture nécessaire pour que je puisse percevoir plus amplement l'être que je suis. J'ai à cœur de partager cette perspective avec ceux et celles qui en ressentiront et en exprimeront le besoin.

Dans la deuxième partie de ce mémoire, je vais tenter de décrire, en exemple de cas clinique, les étapes et expériences vécues qui ont jalonné l'évolution psychospirituelle du « moi » appelé Jacques Sanna jusqu'à présent.

2^{ème} partie

a) « Je » me rappelle en « moi » :

« C'est la vie qui mène le jeu, et les plus brillants présupposés théoriques ne sont que des mots inefficaces. » (2 p.157)

Le regard que je porte en arrière me pousse à constater que dans ma vie, j'ai été porté par les circonstances, les événements et les êtres présents sur ma route.

De moi, je ne connaissais rien. Pourquoi j'acceptais cela ? Pourquoi j'agissais et réagissais comme ça ? Pour quelles raisons j'avais peur ? Quels étaient mes points forts, mes points faibles ? Bref, je pilotais un véhicule qui a une multitude de boutons de commande et je ne comprenais pas à quoi ils servaient.

J'ai senti très tôt qu'une partie des fondements de la vie était cachée à ma conscience.

Avant cette perception dérangeante pour mon mental déjà bien conditionné, je n'ai pas de souvenirs marquants concernant les 10 premières années de mon apparition dans ce monde.

Au terme de ce temps d'oubli, c'est vers l'âge de 12/13 ans que quelque chose de bizarre s'immisça en moi et resta dans ma mémoire : Pris par un « vide indescriptible », j'étais livré à une « présence » mystérieuse.

Dans cette période terrifiante pour moi, je ne comprenais pas ce qu'il se passait, de quoi il était question. Rien ni personne ne pouvait m'indiquer qu'est-ce que je vivais là, qu'est-ce qu'il survenait en moi, où j'étais mené. D'ailleurs, je ne pouvais même pas en parler, trouver les mots qui auraient pu rendre compte au plus juste de ce que je vivais intérieurement.

Je me sentais perdu, seul avec ma conscience en errance.

Tout m'était enlevé. « Rien », était là.

Une sensation de terreur me brûlait la poitrine, la respiration se coupait en moi comme dans un état de choc paralysant.

Cet état se manifestait quand, couché dans mon lit, j'étais happé à l'intérieur de moi-même par une énergie qui me projetait « au-delà de tout ».

Elle me faisait quitter l'enveloppe corporelle, la chambre, la ville, la terre, le cosmos, la création entière, et me déposait dans ce « je ne sais quoi », que je pouvais nommer à l'époque « néant », « rien », « silence », « noir total ».

Moi, l'adolescent que j'étais, se mordait l'intérieur des lèvres jusqu'au sang. Sûrement pour se raccrocher à quelque chose de « matériel », et pour ne pas disparaître totalement dans cet « au-delà de tout ».

J'invoquais le « Dieu », dont l'éducation religieuse qu'avaient adoptée mes parents m'apprit l'existence, et récitais le « notre père » pour être délivré de cette emprise angoissante. Et, tout épuisé, je réussissais à m'endormir.

Au sortir de ces événements psychiques atypiques, tout devenait relatif pour moi, plus rien n'avait d'importance.

Tout, en ce monde matériel, me semblait inconsistant, illusoire, comme dans un rêve ou un film dans lequel j'allais non pas en avant mais en arrière, revenant au point d'où j'étais parti, là où tout aurait commencé.

A partir de ces premières expériences intérieures très pénibles, les questionnements sur l'existence, la mort, l'après mort, la raison et le but de ma vie, se sont formés dans mon esprit sans obtenir de réponses vraiment sensées. Même celles apportées par la religion chrétienne qui faisait référence à une belle histoire avec Dieu, la vierge Marie, Jésus, le Diable et un tas d'autres personnages, ne trouvaient d'échos sincères au fond de moi.

Au contraire, beaucoup d'incompréhensions sur des interdictions, des « commandements », des métaphores diversement interprétées, engendrèrent une grande confusion dans mon mental cherchant. Tout cela était d'une telle complexité d'entendement, de conditions enfermantes et d'incohérence intuitive que je décidais de ne plus y investir la force de mes croyances.

Petit à petit, je parvenais à être plus à l'aise avec cette « dimension à part » qui me faisait relativiser le réel. Lorsqu'elle m'habitait, une déconnexion d'avec mon identité se produisait. Je (le moi) n'étais plus là.

Pourtant, même en allant au bout de moi-même, en faisant abstraction de ma personne, il restait quelque chose qui « chapeautait » mon existence. C'était comme si un regard inconnu observait ce qui se passait devant moi, à ma place, mais sans y adhérer, sans en être atteint, sans qu'il n'y ait aucune délibération ou avis sur ce qui était là. Les choses étaient simplement vues et constatées.

Les perceptions (sons, sensations, vision), bien captées par les organes des sens de mon corps, jouaient leur rôle, mais le mental semblait ne plus entrer en action.

Lorsque l'effet de cet « enlèvement » de moi-même se dissipait, alors mes pensées recommençaient leur manège incessant.

Que se passait-il ? Pourquoi ce ressenti de ne plus être « maître à bord » ? Qui se tenait là, à observer en se servant de ma perception des choses ? Pourquoi personne ne parlait de ça ? Comment pourrais-je en parler à d'autres ?

Faire face à ces questions était un vrai casse tête, aussi, je décidais d'accepter ces moments bizarres sans en avoir la compréhension. J'en ai ressenti un réel apaisement.

Désormais, quand cela me prenait, je restais là inerte, sans voix. Le temps n'était plus là.

Je laissais libre accès à ce qui prenait possession de moi et puis, cela me quittait, le mental reprenait sa place.

Il me restait la vague impression d'un détachement d'avec une source accueillante, conciliante, acceptant tout ce qui est.

Alors, une autre question se formula en moi : comment se fait-il que les choses soient si naturelles dans cet état de conscience impersonnel et qu'elles deviennent aussi compliquées, sources de conflits douloureux, quand je reviens à moi ?

La réponse est venue d'elle-même : Lorsque le mental en moi entre en action, il enclenche des peurs, de la jalousie, de la rancune, un empressement. Il est dans le refus, les remords, et limité par une vision rétrécie de la vie et de ce qu'il est en totalité. De ce fait, il coupe l'accès à la vision du regard impersonnel de l'être que je suis aussi, et avec lequel tout est vu sans filtration mentale personnelle.

Cette réponse est le résultat de la quête qui a animé l'existence que j'ai vécu jusqu'à maintenant et qui est le sujet de ce mémoire.

Peu à peu, pris par le jeu de la vie, ces introspections non voulues dans la dimension inconnue par moi se sont espacées et ont été recouvertes par le quotidien auquel j'avais aussi à faire face : relations avec la famille et l'entourage, études, puis entrée dans la vie sociale du jeune adulte.

J'oubliais donc ces expériences « d'outre-tombe », que j'associerais maintenant à une amorce consistant à me rappeler mon origine. Mais, ces moments que je ne cherchais absolument pas, se sont répétés de manière impromptue jusqu'à l'âge de 36 ans (1998).

13 ans après, je suis tenté de dire que j'ai vécu une sorte de « révélation fulgurante » qui en quelques secondes me faisait passer d'un état ordinaire d'humain à travers toutes les manifestations phénoménales pour aboutir dans cet espace inconnu d'où tout est apparu.

Par la suite, des inconfortables états de mal-être : accidents, traumatismes physiques et souffrances psychiques, se présentèrent à moi en amplifiant ces questionnements sur les fondements de ma présence ici, mon identité réelle, mes agissements, sur le passé le présent et l'avenir. Mais des états de bonheur, de joie, de paix et d'amour étaient là aussi en moi lorsque je recevais les confirmations des ressentis liés à la mémoire de « Ce » que je suis.

b) A l'écoute de la voie intérieure :

Malgré tous les apports extérieurs (religion, éducation familiale et sociétale, les « on dit », le fonctionnement des autres), qu'il m'était impossible de rejeter d'emblée, un instinct en moi me disait régulièrement de faire confiance à mes ressentis.

Dans tous ces moments pénibles et souvent incompréhensibles, une intuition venant de la profondeur de ma psyché me rappelait que je ne suis pas seulement l'individu corporel et mental, vivant et œuvrant dans un monde matériel visible, mais aussi la manifestation d'un « souffle », de l'essence de la vie.

A la fois, il m'était difficile de prendre en considération cette source intérieure bienveillante dont je ne connaissais pas l'origine, mais, au fil du temps et des expériences vécues, j'ai pu en vérifier le bienfondé et y faire confiance.

Ces sages informations et prémonitions, cette guidance dont je percevais le discours dans mon esprit lors de moments paisibles, se trouvaient confirmées par des associations concluantes, des coïncidences concordantes et les événements du vécu qui se présentaient à moi.

« Le principe de l'Œuvre, dit un traité, est la nature très véridique qui ne s'induit pas en erreur. Elle dispose de mille moyens pour nous faire connaître sa volonté, depuis les songes, qui sont ses messagers les plus habituels et les plus amicaux, jusqu'aux rencontres et aux circonstances extérieures car, comme le dit C.G.Jung : " Il arrive que la réalité prenne aussi l'aspect d'un songe ..." ». (34 p.347)

Je captais souvent des « messages » dans mon esprit lorsque je conduisais pour revenir du travail. Ils me tranquillisaient en donnant des pistes à mes questionnements et me suggéraient les attitudes les plus adaptées concernant les problèmes rencontrés (incompréhensions de la vie, ignorance sur ma personnalité, impasses dans la vie sociale, blocages du dos, accident grave de la route, glaucome, divorce, reconversion professionnelle).

Ces « informations » sont comme des flashes qui éclairent ma conscience. Cela coulait en moi comme des courriers sortant d'un fax transmis par une connaissance, un ami.

Ils avaient tous un sens précis, une relation directe avec les événements, les questionnements, les relations et les impasses qui se présentaient à moi.

L'expéditeur/trice m'était inconnu et me transmettait un enseignement sur les dilemmes, les cas de conscience, les difficultés en tous genres qui pouvaient se trouver sur ma voie, mais aussi des données concernant la dynamique de la vie. Voici quelques thèmes abordés :

- La possibilité de prendre du recul face à la situation paraissant figée.
- Envisager de manière relative ce qui m'apparaît absolument irréversible.
- Demander, chercher et prendre les aides qui se proposent à moi.
- Nécessité de plonger au fond de moi pour apercevoir et sentir ce qui y réside.
- Vouloir sans cesse autre chose que ce qui était là, créait en moi une souffrance psychologique insupportable.
- Les événements qui se déroulent à l'extérieur de ma vie psychique cherchent à révéler ce qu'il s'y passe.
- Le constat que dans le « moi/mental », la vie ce n'est pas que des roses, c'est aussi des bleus.
- L'importance de se fier aux intuitions et ressentis pour que s'installe la confiance du soi.
- L'unicité du tout et du rien.

Ces arrivées « extra sensorielles » étaient confirmées par d'autres apports comme le Yi-Jing, les lectures d'ouvrages métaphysiques, de connaissance de soi, de récits autobiographiques. De plus, certaines personnes que je rencontrais et avec qui j'avais des discussions et des échanges d'énergie de vie, avaient tous une parcelle de cette lumière liée à l'intelligence du cœur.

Il n'y avait jamais de solution, d'avis, de directivité dans ces « propos spirituels ». Ils m'apprenaient, m'informaient, m'éclairaient sur les bases universelles de la vie qui me paraissaient si naturelles, si évidentes et si simples, que j'avais l'impression de les connaître déjà mais qu'elles s'étaient effacées en moi.

Ces moments d'ouverture de conscience se déclenchaient automatiquement. Ils se passaient souvent lorsque je me trouvais dans la nature sans activité mentale, au bord de la mer, ou quand je me posais pour respirer consciemment. Evidemment, ces apports lumineux recevaient un fort écho en moi, mais j'avais à les intégrer de manière concrète dans la réalité de tous les jours, à les mettre en pratique lors des expériences vécues.

« Celui qui écoute la parole et ne la met pas en pratique ressemble à celui qui a vu son visage d'origine dans le miroir et qui s'en va oubliant qui il est. » (Saint Jacques dans **34** p.363.364)

Suite à ces éclaircissements irrationnels, j'ai toujours essayé de dire le plus clairement possible, aux personnes concernées ou celles qui m'écoutaient, ce qu'il en était pour moi face aux situations difficiles que je vivais. C'était un moyen de m'entendre dire mes difficultés, de les amener à la conscience pour qu'elles se résorbent au grand jour. En écrivant mes « états d'âme » dans un cahier, cela me permettait de mettre au dehors ce qui se passait en moi et que je ne voulais pas laisser enfermer et tourner sans cesse dans ma tête.

Entre ces « transmissions subtiles » qui prenaient place dans ma psyché, j'avais à faire face à des périodes passives sur tous les plans matériels. Je n'éprouvais plus de désir. L'image de moi qui me venait était celle d'un saucisson pendu dans le vide, l'obscurité et le silence.

Ces phases m'anesthésiaient et semblaient vouloir me proposer une alternative importante : reconsidérer l'identité que je faisais mienne et le fonctionnement que j'avais face à la vie. Mon mental refusait cet état de non action, de non envie. Cependant, j'ai pu observer que si je me laissais aller à cette descente profonde, j'arrivais à habiter un état de paix silencieux où ne réside aucun besoin ni conflit, seulement une unité totale avec tout ce qui est. C'était comme si je revenais à la « maison ».

Alors, la question qui arrivait dans mon esprit était : Qui est mal à l'aise et refuse cet état intérieur avec lequel une partie enfouie de moi est en harmonie ?

La réponse résidait dans ce silence, dans les moments d'écoute intérieure où, après avoir laissé passer le flot des pensées et être entré dans une décontraction maximum, l'accueil d'une présence était là. Elle m'amenait à percevoir la différence entre la réalité vue par le « moi/mental » et celle observée lorsque j'habitais cette présence.

Je commençais à comprendre le dualisme qui pouvait se jouer en moi : Je me savais être ce « corps/mental » appelé Jacques, auquel je m'identifiais sans l'ombre d'un doute et qui joue son rôle au premier plan de la scène de la vie, et à la fois, je ressentais intuitivement que l'arrière plan où je me pose quelquefois est « Ce » que je suis aussi au-delà du « moi/mental ». Toutes ces perceptions étaient vraiment bizarres. Elles étaient validées par un puissant ressenti intérieur inexplicable, mais il me manquait une compréhension intellectuelle, expliquée verbalement à mon cerveau rationnel.

Lors de ces périodes répétées de « blocages », je me sentais coincé dans une l'impasse où il ne me restait qu'une chose à faire : écouter ces « réajustements » de points de vue.

Le passé ne m'atteignait plus, l'avenir m'angoissait. Un mal-être m'envahissait, des émotions négatives me submergeaient.

Le mental chez moi s'agrippait à une conception fragmentaire de la vie, établie par ceux qui m'ont précédé et qui auraient oublié la totalité de l'être qu'ils sont.

Je ne pouvais plus m'accrocher à quoi que ce soit en ce monde et mes pensées me portaient à abdiquer, à tout laisser tomber, à me laisser mourir.

Pourtant, je réalisais tout à coup que dans l'instant présent, je ne manquais de rien. Que la vraie réalité de la vie, c'est seulement ce qui est présent ici et maintenant.

« Le présent n'est pas un passage fugace entre le passé et le futur. Il est la seule existence. »
(Elie Humbert. **35**)

Je venais de saisir que ces introspections extrêmes me poussaient à prendre conscience que j'ai à vivre la vie au présent, en acceptant ce qui est là parce que rien d'autre n'existe réellement. J'intégrais le fait que c'était bien moi, ou mon mental, qui envisageait de s'auto-détruire, de disparaître.

En effet, étant configuré de manière à voir la vie et ce qu'il est de manière incomplète, il perdait tous les repères fragiles installés en lui jusque là.

Il était évident dans mon esprit que si je me tenais à vivre la vie dans et avec la vision de ce regard impersonnel qui s'installe en moi à certains moments, si je parvenais à discerner le jeu des mentalisations en les reconnaissant pour ce qu'elles sont, ainsi que les effets qu'elles entraînent, l'existence serait différente.

« Je ne peux empêcher les oiseaux du malheur de tourner autour de ma tête, mais je peux les empêcher de s'y poser. » (*Proverbe taoïste*)

Je retirais de ces « émanations intérieures » que j'ai à me centrer sur ce qui est là, ce qui se présente, et accepter que les événements viennent remplir, ou pas, cet « espace vide » initial comme la vie l'agencera pour moi.

Je vivais là une complète reconstruction de ma conscience : La plupart des notions installées en moi n'étaient plus valides. Une sorte de réinitialisation psychique s'offrait à moi.

Pour réaliser ce travail, il m'apparaissait évident d'arriver à connaître quel était ce « moi » qui a commencé à prendre forme dans le sein maternel fin juin 1961 pour apparaître en ce monde manifesté le 20 février 1962. Ce corps appelé Jacques Sanna et auquel je commençais à m'identifier de plus en plus. J'avais à comprendre comment ce « moi » s'était constitué. Comment et pourquoi il avait emmagasiné toutes ces données, ces programmations qui m'ont fait me prendre pour ce que je ne suis pas vraiment. En fait, comment ma psyché s'est organisée de façon à avoir la croyance d'être une entité autonome et individuelle, un sujet, alors que je suis un objet parmi tant d'autres dans la conscience que je suis vraiment et qui est le seul sujet de ce « jeu vivant ».

Cette recherche, j'ai choisi de la faire du côté face de l'être humain, mon côté face, sa face cachée, ma face cachée, son inconscient, mon inconscient, sa psychologie et donc la mienne. Je me rendais bien compte que ce travail était immensément vaste et que beaucoup d'autres s'y étaient attachés toute leur vie et à toutes les époques de l'humanité.

Peu importait, je me disais que si je ne faisais pas cette étude sur moi-même, personne ne la ferait à ma place.

« Ce n'est pas vous qui avez choisi d'être un chercheur. Cette quête a débuté à partir d'une pensée venue de l'extérieur. Une pensée qui vous a contraint, vous a invoqué à découvrir votre vraie Nature. » (**22** p.371)

Alors, pris par cette dynamique de la connaissance de soi, les événements et les relations des années passées sont aussi allés dans ce sens, sans que je saisisse toujours où ils voulaient en venir.

Il me semblait que tout un pan de l'individu que je suis m'était inconnu. Que toute une face de « Ce » que je suis m'était cachée.

Ce constat peut paraître naïf aujourd'hui, mais c'est en ces termes que je pouvais exprimer le sentiment qui m'habitait. Je me sentais aussi très seul avec ces questionnements qui sortaient des banalités matérielles que je pouvais entendre à mes côtés.

Cependant, une certitude était là en moi : l'oubli de mon origine première était la cause principale du mal-être que je ressentais, des situations pénibles et douloureuses qui se vivaient en moi.

c) Le mal-être, voie d'accès vers « Ce » que je suis :

Ce constat, je l'ai fait d'abord en le vivant en moi, dans mon corps et ma psyché.

Ensuite, j'ai pu le vérifier de maintes fois dans l'histoire de beaucoup d'autres personnes et chez de nombreux professionnels œuvrant dans la relation d'aide. Je n'en dresserais pas une liste ici, seulement le regard qu'en a le docteur Jean-Marc Mantel :

« Si nous regardons ce qu'a été notre propre cheminement, nous pouvons constater que la souffrance a été un moteur important dans la recherche de la vérité.

C'est souvent dans des situations de grand inconfort, que le regard, ne trouvant plus rien à quoi s'accrocher dans le monde manifesté, se tourne vers le non-manifesté.

Lorsque nous avons complètement intégré ces chemins, vers la réalité de ce que nous sommes, la souffrance, qui est perçue chez les « autres », est alors mieux acceptée comme faisant partie de leur propre chemin vers la réalisation de ce qui est sans chemin. De ce point de vue, tout est juste. Ou plutôt l'idée du juste et de l'injuste est absente. Ce qui est ne se discute pas. » (16 p.66)

Je ne veux pas dire ici que c'est la seule voie qui donne accès à l'être authentique et total que nous sommes. Il existe bien d'autres causes non agressives, et même non calculées, – introspection automatique, méditation, contact avec la nature, simplicité d'esprit, amour inconditionnel des autres, pleine conscience, par exemple –, pour que le « moi », si cela l'interpelle, puisse opérer un retour sur lui-même et apercevoir ainsi l'essence de sa nature. J'ai donc constaté que très souvent, les états de mal-être, les situations pénibles ou douloureuses, les souffrances psychiques ou les traumatismes cherchaient à déclencher, chez la personne atteinte, des remises en question sur elle-même, sa relation au monde/aux autres, et sur le sens de son existence.

La première situation (amorcée ~ en 1974) créatrice de perturbations psychiques chez moi a été celle de la vision d'un « au-delà de tout », où j'étais encore là, conscient d'exister malgré l'absence de toutes choses.

Comme j'essaie de l'expliquer ci-dessus, ces expériences, éprouvantes pour moi, ont été à l'origine de la quête de la connaissance de « l'être en vie » que je suis.

Communément appelées « crises existentielles », Stanislav Grof parle « d'émergences psychospirituelles » (19 p.25) pour évoquer ces états de conscience particuliers.

Je trouve une dénomination plus correspondante au vécu que j'ai eu donnée par Jacques Castermane (Directeur du centre Dürckheim) : « l'effroi essentiel » du « je ne sais pas ». (17 p.94)

La grosse difficulté pour moi à l'époque, a été de passer ce « cap terrifiant » de mon évolution psychique, sans pouvoir en parler et sans avoir de repères autres que ceux, très flous, dus à une réminiscence mémorielle de « Ce » que je suis.

J'avais donc à faire face à une situation sidérante où il me semblait que je pouvais perdre la raison, devenir « fou » par rapport aux autres qui paraissaient tranquilles avec leur quotidien réglé et leur disposition mentale apparemment imperturbable.

« La peur de la folie n'est autre que la peur de soi-même. La peur de découvrir des aspects de notre être que nous ne connaissons pas encore. De plus, la folie ne consiste pas à perdre ses facultés mentales mais plutôt à être perdu dans sa fonction mentale. » (21 p.97)

Suite à cette entrée stupéfiante dans une dimension autre que celle qui m'était proposée extérieurement, et qui changeait d'emblée mes dispositions psychiques, la vie me porta à continuer son cours.

Je tentais de ne pas me laisser accaparer par cette perspective incompréhensible mais c'était sans compter l'énergie puissante qui cherchait à me rappeler à elle.

Régulièrement et sans en comprendre la ou les raisons, dans les périodes où cela se passait, j'étais sujet à des arrêts brutaux dans mon activité professionnelle. Cela se traduisait par des blocages du dos, m'obligeant à stopper toute action et à rester là, face à moi-même.

Bien sûr, je ne faisais pas la liaison avec ces états de conscience « bizarres » que je vivais depuis une dizaine d'années, avec l'éventuelle continuation d'une initiation naturelle.

Malgré ces arrêts douloureux et handicapants, je persistais dans le but de mettre en place ma vie selon les normes établies par mes prédécesseurs et avec lesquelles mon mental était configuré : travail, constitution d'une famille, maison, aisance financière, loisirs.

C'est dans ces rapports avec l'environnement social, professionnel et l'activité spéléologique, que je commençais à percevoir les caractères de ma personnalité. Cette vision a été amplifiée par la première grande relation amoureuse avec Cathy. La passion de vivre en couple nous porta vers le mariage (1985). Elle donna naissance à Marc (1986). Sa présence naturellement simple, et l'amour qu'il dégageait m'aida beaucoup. Je pouvais transmettre, à l'être qu'il est, ce que je détenais sur la vie et ses modalités.

Dans cette relation à l'autre, du sexe opposé, outre les plaisirs sincères et les moments « roses », apparaissaient aussi toutes les particularités de chacun. En me concentrant sur les miennes (après avoir tenté de changer l'autre), j'ai pu découvrir, avec beaucoup de souffrance, des attitudes installées chez moi et avec lesquelles je n'étais pas en accord (transmissions générationnelles, programmations de l'enfance).

Combien fut difficile à réaliser le tri entre, ce qui m'avait été transmis de fait et qui ne m'appartenait pas, et les valeurs profondes de l'être que je suis.

Je commençais à sentir l'appel du changement.

Des états dépressifs venaient couper ma course dans le système matériel et moral qui imprégnait mon mental. En l'absence de causes apparentes, je ne comprenais pas pourquoi quelque chose en moi mettait en veille tout mon dynamisme de jeune adulte et me plaçait face à l'ombre qui m'accompagne. Probablement pour que je lui fasse face.

C'est avec un accident de la route fracassant (1991), physiquement et psychologiquement, que j'ai vraiment compris qu'un grand changement de l'ensemble de ma personnalité était nécessaire. Le bilan physique était lourd : fracture du cotyle droit (puis prothèse totale de la hanche en 1993), dents cassées.

Sur le plan psychique tout s'écroulait. Cet évènement traumatisant enlevait chez moi toute l'énergie requise pour me maintenir dans le monde extérieur.

Des difficultés relationnelles de couple, qui aboutirent à un divorce (1999), m'apportèrent une foule de remises en question concernant l'évolution propre à l'autre, les attachements aux « choses » installées (affectives et matérielles), mes rapports avec le monde féminin et l'anima.

« Les circonstances les plus dramatiques sont parfois des opportunités remarquables d'enseignement, dès lors que l'esprit n'est pas enfermé dans le schéma de la victime. Les circonstances viennent alors briser les résistances du Moi, et permettre l'éveil d'une saine humilité, non pas celle issue du vouloir, mais celle qui est lorsque « je », (le Moi), n'est pas. » (16 p.135)

La décision d'arrêter l'activité professionnelle (2001) que j'avais créé depuis 17 ans, me permit d'aller dans le sens que je sentais de donner à mon existence. Pour la première fois, dans les événements surprenant qui m'arrivaient, ce choix de reconversion était appuyé par une force lumineuse et n'était pas accompagné d'un mal-être. Il était certes difficile, car laisser un fonctionnement rempli d'occupations extérieures, de sécurités matérielles, d'habitudes réconfortantes provoquant un bien être illusoire, a fait surgir en moi le véritable, l'authentique, l'essence de mon être. De la position de travailleur indépendant, acquise dans la société, je me trouvais transporté dans le monde des sans emploi. Ce « sacrifice choisi » me portait à tout recommencer, à tout reconsidérer et à me placer dans le vaste champ des possibilités qu'offre la vie.

« En pratique, lorsqu'on emploie spontanément le mot « sacrifice », il s'agit presque toujours d'un choix... Ces choix ne sont pas seulement des renoncements. Lorsqu'on les vit dans leur intensité, on remarque qu'ils entraînent une certaine transformation, que des modifications libidinales, des comportements, des rêves viennent manifester. » (36 p.151)

Ce nouveau départ m'a fait vivre une période qui s'étala sur une dizaine d'années et où les changements se sont bousculés.

Les circonstances ont placé sur mon chemin tous les paramètres nécessaires à la juste réalisation d'un processus de transformation, initié par les événements désagréables cités plus haut. Ces mouvements de vie se jouaient sur plusieurs plans :

Sur le plan relationnel amoureux :

Trois rencontres avec des êtres féminins en qui je trouvais des aspects attirants de mon anima : Nelly avec qui je découvris d'autres aspects que pouvait avoir ma relation à la femme.

Avec Wania au Brésil, où ce « coup de foudre » me donna accès à l'œuvre de C.G. Jung.

Et Nadine la « femme/fée » au double cœur de fauve sauvage et de girafe bienveillante, qui est devenue celle qui m'accompagne et avec qui je suis marié (2007).

Sur le plan professionnel :

Après deux tentatives de travailler avec une société d'ingénierie souterraine et de travaux acrobatiques, qui n'ont pas abouti, j'ai pu découvrir d'autres ressources en moi que je ne n'avais jamais mis en valeur.

Un brevet d'animateur me poussa vers les enfants avec qui j'avais à retrouver le goût de transmettre mes connaissances.

Passer le diplôme d'Etat de technicien en médiation m'offrit la possibilité de reprendre les études menant vers la relation d'aide.

Suite à une formation intensive en communication non-violente donnée par Marshal Rosenberg (Elève de Carl Rogers), j'ai pu assainir les relations que j'avais avec moi-même et les autres. L'accueil de Bénédicte Uyttenhove, directrice de l'école de psychologie clinique d'Aix en Provence, me permettait de suivre une formation de thérapeute en psychologie.

Le souhait que j'avais depuis toujours devenait une réalité que je vivais avec bonheur : apprendre de manière professionnelle la psychologie de l'être humain, ses troubles et la possibilité de les traiter. Intégrer mes expériences personnelles et transmettre ces acquis à ceux et celles qui en exprimeraient le besoin.

Dans mon vécu, il est clair que toutes les situations à caractère négatif, sources de douleurs physiques et de souffrances psychologiques, ont contribué à un changement profond de l'individu que je représente. Cette évidence n'en était pas une lorsque ces situations pénibles se déroulaient en moi. De même, je suis conscient qu'il doit être terriblement difficile de l'apporter aux autres : le « moi/mental » est sûrement enclin à refuser de remettre en question ses positions. Cela lui ferait perdre le confort illusoire de son identité personnelle.

Je trouve que C.G. Jung allait dans ce sens lorsqu'il écrivait : « On ne doit pas chercher à annihiler une névrose ; on doit s'efforcer d'apprendre ce à quoi elle vise, ce qu'elle enseigne, sa signification et son but. Il faut même apprendre à lui être reconnaissant, sinon l'essentiel échappe et l'on a manqué l'occasion de connaître « Ce qu'on est en réalité ». » (11 p.206.207)

Il s'agit donc bien d'apprendre, ou d'indiquer à la personne en souffrance, le rôle potentiel de la problématique qui l'occupe.

« Le thérapeute a pour fonction d'aider la personne souffrante à retrouver la vision juste des choses, à voir clair. Lorsque nous sommes malades et malheureux nous ne voyons pas le sens de ce qui nous arrive. On peut souffrir, on peut avoir mal, mais si on peut donner du sens à cette souffrance, on souffre moins. A travers les expériences de la maladie, les expériences de la souffrance physique ou psychique, il peut y avoir un travail intérieur qui se fait, et cela doit être écouté et accueilli. » (Jean-Yves LELOUP extrait du livre « Cheminer » paru à Terre du Ciel en 1997)

J'ai pu constater que ces épisodes pénibles ont eu pour but de mobiliser l'inconscient pour ainsi tenter de rétablir un équilibre psychologique vital. En effet, dans ces moments, les résistances du « moi/mental/conscient » sont affaiblies et laissent la possibilité aux énergies inconscientes d'émerger à la conscience.

Dans cette dynamique, les éléments de guérisons et les problématiques psychologiques non achevées ou incomprises peuvent apparaître plus facilement et être mis à profit pour l'individu.

« Ce qui soulage l'homme souffrant, ce n'est jamais ce qu'il imagine lui-même, mais seulement une vérité qu'il ressent comme supra-humaine, comme révélée, et qui l'arrache à son état de souffrance... C'est pourquoi il nous faut emprunter la voie même que suit la maladie, le labyrinthe des erreurs, qui au début aggrave encore le conflit, accroît la solitude jusqu'à la rendre intenable, dans l'espoir que naitront, du fond de l'âme d'où proviennent les éléments destructeurs, également les facteurs de reconstruction. » (11 p.300)

Bien entendu, il serait préférable d'être accompagné dans ce processus de rappel à « Ce » que nous sommes. Dans mon cas, j'ai eu, pendant des années, à vivre et découvrir par moi-même toutes ces modalités menant au-delà de moi.

A mon avis, il n'y a pas de règles établies dans cette dynamique transcendante mais bien plutôt un mystère dans l'ordre des choses qui se produisent.

J'ai bien senti chez moi, à l'orée de ma vie d'homme, une forte intention de m'éveiller à autre chose que ce qui m'était proposé alors. Comme si c'était inscrit en moi, comme si il ne pouvait en être autrement.

Tout au long des expériences successives que j'ai eu à vivre, je me suis rendu compte que le fait d'avoir accepté, adopté et intégré consciemment ces modalités existentielles, aucun « faux pas » ne pouvait passer inaperçu pour moi. Plus j'en étais conscient et plus j'avais à « être et faire » en conscience. Lorsque les agissements de mon mental me font quitter le cap, vers l'être que je suis, des réactions de mon corps et des événements extérieurs se présentent et cherchent à me ramener sur « les rails ». Lors de ces scénarios déroutants, j'ai alors à me poser au sein de « Ce » que je suis et laisser le regard impersonnel situer la nature de ce qui se passe pour moi, en moi. Alors, tout revient à sa juste place, l'ordre des choses est rétabli en moi et à l'extérieur de moi.

« La différence entre le processus d'individuation naturel se déroulant inconsciemment et ce même processus rendu conscient est considérable. Dans le 1^{er} cas la conscience n'intervient nulle part ; c'est pourquoi la terminaison de l'évolution demeure aussi obscure que son début. Dans le 2^{ème} cas, par contre, tant d'obscurités se trouvent amenées à la lumière que, d'une part, toute la personnalité s'en voit éclairée, comme passée aux rayons X, et que, d'autre part, le conscient, immanquablement, gagne en ampleur et en profondeur... Les alchimistes disent : « il a mille noms » en faisant allusion au fait que ce dont le processus d'individuation provient causalement, de même que ce à quoi il vise, constitue un indicible, qu'on ne pourrait nommer. » (5 p.236)

Oui, cette dynamique naturelle, qui rappelle « l'objet humain » vers son essence d'origine, réhabilite la réalité de l'existence à travers les éclairages que la conscience individuelle reçoit. Paradoxalement, et comme je l'apporte ici, c'est parfois dans des circonstances psychologiques et physiques relativement sombres ou négatives (sur le plan du « moi/mental ») qu'un contraste signifiant enlève le voile de l'oubli.

« Ce » que je ne peux nommer et qui cherche à se révéler après s'être oublié en moi, est bien le sujet de toute cette composition vivante. Cet « indicible » organisateur du « jeu de la vie » semblerait vouloir s'éveiller à lui-même quand cela lui convient le mieux.

L'œuvre mystérieuse continue encore et encore. C'est avec les aides rencontrées autour de nous que notre apparition participative dans le monde manifesté pourra se réaliser en toute sérénité. C'est peut être pour cela que le rappel à nous-mêmes est une phase importante pour un élargissement d'ouverture de la conscience impersonnelle dans laquelle nos images incarnées apparaissent.

Je suis confiant que cette entreprise transcendante, ouverte à tous et à toutes, sera facilité par des éveilleurs/ses, ou facilitateurs/trices de vie.

d) Les éléments thérapeutiques :

J'emploie le mot thérapeutique, non pas pour désigner ce qui guérit mais pour qualifier les agents qui prennent soin de l'être que nous sommes.

J'ai choisi l'expression « éléments thérapeutiques » pour mettre en évidence certaines aides pouvant intervenir dans l'évolution d'un individu.

J'entends par « aides » tout ce qui pourrait apporter un apaisement du « moi/corps/mental » et/ou une ouverture de sa conscience. Ces aides correspondraient à un accompagnement, un soutien, un soin médical, une thérapie, une écoute, une lecture, un entretien, une relation, une activité ou, l'intuition signifiante de « Ce » que nous sommes.

En fait, tout ce qui peut permettre d'entraîner et maintenir la dynamique de vie chez un être humain. Tout ce qui allégera le poids de sa condition d'existence réduite à la dimension « corps/mental », et cela, tant que la mémoire de « Ce » qu'il est en totalité ne commence à revenir à lui.

Je vais donner un petit aperçu des « éléments thérapeutiques » qui ont accompagné mon histoire et qui pourraient servir à d'autres.

Je me suis aperçu que le tout premier élément est, même si son action est on ne peut plus énigmatique, **la vie** et les expériences qu'elle propose : je n'aurais jamais imaginé que toutes les activités par lesquelles je suis passé m'amèneraient à rédiger ce mémoire de psychologie. La vie faisait (et fait encore) se présenter à moi les orientations, les aides et les apports nécessaires au moment voulu. Que ce soit pour soulager un problème physique, pour apporter une compréhension manquante ou pour régler un problème matériel, des circonstances pleines de sens s'organisaient.

Au début, je n'y prêtais pas attention, tout cela me paraissait découler d'une chance fortuite. Plus tard, et en formulant des demandes conscientes portant sur mes besoins et les difficultés rencontrées, je pouvais observer de fortes correspondances qu'avaient les synchronicités qui se manifestaient dans mon histoire.

C'est en découvrant **la spéléologie** (1977) et le monde souterrain que j'ai rencontré, sans en avoir conscience au départ, la première « assistance thérapeutique » et les premiers grands émois effrayants.

« La caverne devient ainsi l'ancre des mystères ; sa forme même, peut évoquer l'image de l'œuf primordial d'où la substance androgyne provient ; mais elle est aussi un ventre – celui de la terre régénératrice – puisqu'en ce lieu l'initié meurt fictivement pour renaître épuré. Libéré de sa gangue. » (37 p.95)

Cette activité qu'est la science/sportive de la face cachée de la terre m'a invité à ouvrir et dépasser de nombreux aspects avec lesquels j'éprouvais des blocages ou appréhensions dérangeantes : confiance en moi et envers les autres, passages d'étranglements restrictives, descente dans les grands vides des puits, me retrouver dans les cheminements labyrinthiques, la découverte de l'inconnu, la discipline dans les techniques d'évolutions et de sécurité, être et rester seul 6 jours sous terre (- 80m.) en autonomie complète, l'unicité du plein et du vide.

Le domaine souterrain a été, depuis l'aube de l'humanité, un lieu accueillant et protecteur. Il est un symbole lié au passage d'un état non-manifesté à celui de manifesté et vice versa.

Suite à des années de pratique et des centaines d'heures passées sous la terre, j'ai réalisé qu'il existe beaucoup de parallèles entre la spéléologie et le domaine de la psychologie. J'ai donné le nom de « psychospéléologiques » à ses similitudes : découverte des dispositions mentales personnelles positives ou négatives, guidance vers la totalité de soi, interactivité du conscient et de l'inconscient, discernement entre le nouménal et le phénoménal.

Cela me ramène à l'histoire de la « Caverne » de Platon, que je peux interpréter comme une image du « moi/mental » prisonnier de son conditionnement humain, et qui chercherait à révéler à l'humain qu'il peut aller au-delà de sa vision réduite de la réalité de l'existence.

Un/e guide ou accompagnant/e, est recommandé pour faire les premiers pas dans ce monde intérieur, car s'il offre une possible ouverture de conscience, il peut aussi retenir le visiteur fasciné, épouvanté ou perdu dans ses profondeurs (sortir d'une « dépression » ou d'une inflation du « moi » dû à la force d'emprise de l'inconscient, par exemple).

N'est ce pas le rôle du thérapeute en psychologie ?

Une analogie frappante pour moi : j'ai passé le brevet fédéral d'initiateur en spéléologie en 1984.

Le contact avec **la pleine nature extérieure**, complémentaire à celle que présente le monde souterrain, a contribué à un retour en moi de la vision du simple fonctionnement de la vie. Même si ces deux ambiances ont un effet rééquilibrant (avec un apport d'ions négatifs dans un organisme en excès d'ions positifs – (« Fines particules chargées électriquement, les ions négatifs nous dynamisent et nous apaisent, les ions positifs nous stressent et nous fatiguent » - psychologies.com) pour la personne qui s'y rend, elles m'ont révélé des aspects différents et oubliés de l'existence.

J'ai le sentiment que le quotidien de la vie dans les grandes villes, et dans les sociétés ultra modernes en général, est porté sur le « faire ». L'action effrénée paraît être la seule possible, ou du moins la seule qui ait cours dans ces systèmes du « toujours plus ».

La tendance fonctionnelle et relationnelle me semblent démesurément « yang » (« dans la philosophie taoïste, principe fondamental - avec le yin - qui correspond au mouvement, à l'activité. » - mediadico.com), c'est-à-dire, régi par une polarité de type masculine, positive, complexe, rationnelle, calculée.

En allant vers la pleine nature (sources, rivières, garrigues, forêt, cascades, criques, entrées de grottes, par exemple), en restant là avec elle, en l'observant, en l'écoutant et en accueillant sa présence, tout le remue ménage de mon mental se figeait.

De grandes compréhensions concernant des dilemmes, ou des questions du moment, arrivaient dans l'espace devenu libre de mon esprit. La mémoire revenait à moi.

Je repartais vers le monde « agité » avec une conscience élargie par ces apports manquants ou oubliés.

Je peux dire aussi, suite à des ressentis personnels, que ces ambiances énergétiques à polarité négative de ces lieux plutôt « yin », c'est-à-dire, remplis des authentiques attributs féminins tels que : l'accueil paisible et inconditionné, l'enseignement intuitif, le silence écoutant, ont souvent eu sur moi un effet ressourçant, rééquilibrant et restructurant. Ici, ce qui est, est, sans être refusé, sans évaluations, sans volonté qu'il en soit autrement. C'est ..., si simple.

« le féminin porte en lui, comme le disait déjà Ruzbëhan, la lumière de l'Esprit. »

(cgjung.net/alchimie « Une et multiple, la femme chez C.G. Jung » de Rolande Biès – Doc. PDF 2002)

Cela voudrait-il signifier que l'état premier (nouménal), dans lequel apparaît la « manifestation » (toute la création), serait un état féminin ? Ne serait-ce pas alors la raison du plaisir de retourner dans ces lieux imprégnés par les effluves de la « matrice » d'origine, et d'où le « moi/objet » est issu ?

Une aide à la connaissance de ma personnalité : **les relations avec les autres.**

Elles révélaient, de manières brutales ou douces, les modalités cachées de mes agissements. Comme face à un miroir, je pouvais voir en elles ce que je transportais malgré moi, qui m'était dissimulé et auquel je réagissais en le voyant à l'extérieur de moi.

Avant d'avoir compris le réel bénéfique que ces contacts occasionnaient, le résultat de mes réactions était toujours attribué à l'attitude de la personne ou de la situation.

Plus tard, j'ai pu me rendre compte que l'action d'autrui, ou l'évènement dérangeant, faisait surgir les programmations personnelles inscrites dans ma psyché et avec lesquelles j'étais en conflit.

Alors, le réflexe n'était plus de critiquer, de me mettre en colère ou d'être en désaccord avec la relation concernée, mais plutôt de tourner mon regard à l'intérieur et étudier patiemment les mécanismes déclencheurs qui se trouvaient en moi.

Je peux dire que la vision que j'ai sur les relations avec des personnes ou circonstances est confirmée par le vécu.

Les relations interpersonnelles et situationnelles servent à débusquer et comprendre ce qui s'est installé sournoisement en moi. Ainsi, en faisant cette analyse (seul ou accompagné), je peux décider de trier les éléments psychiques avec lesquels je me sens mal à l'aise et prisonnier, ou qui causeraient chez moi une souffrance.

Oui, cette prise de conscience est thérapeutique. Les relations avec les autres êtres ou avec les événements sont thérapeutiques, ou aliénantes. Mais si les perturbations qu'elles entraînent peuvent amener des remises en questions provoquant des envies de changements, alors cela revient quand même, au bout du compte, à un rééquilibrage de la personnalité éparpillée.

Il ressort de cette observation que nous sommes tous interreliés et que nous pouvons tous être un miroir révélateur des facettes qui éclairent notre personnalité, et au-delà, « Ce » que nous sommes vraiment.

« La vigilance juste est une prise de conscience de tout ce qui peut être perçu à un moment donné. Or tout ce qui peut être perçu à chaque instant, c'est tout ce qui se passe en dehors de nous et tout ce qui se passe en nous, c'est-à-dire, la façon dont nous réagissons à ce avec quoi nous sommes en contact. Est-ce que musculairement, émotionnellement et mentalement nous nous contractons ou non ? » (yoga-taichi91.fr « Au-delà du moi » Arnaud Desjardins 1986 - doc.PDF)

En plus du contact avec la pleine nature et l'environnement, des relations interhumaines et de mes rapports avec les circonstances, **l'intuition profonde de « Ce » que je suis**, a servi au retour de mémoire que j'ai eu en moi.

Tant que la conscience en moi ne se fut installée, je n'avais pas à me questionner sur mon origine, ni sur autre chose d'ailleurs, je ne faisais qu'un avec le tout.

« Nous sommes donc tout à fait marqués dans les débuts de notre vie par cette non-dualité. On comprend mieux alors à quel point d'une part certains vont chercher partout dans leur vie adulte et vont donner comme une sorte de but à leur vie de retrouver cette non-dualité et on comprend aussi que la question puisse se poser : « qu'est-ce que tu retrouves quand tu fais vraiment l'expérience de la non-dualité ? » » (**35** p.122)

Mais lorsque la conscience m'habita et qu'un cerveau en moi se constitua, « on » m'a fait comprendre, et je l'ai cru, que je n'étais qu'une forme humaine parmi tant d'autres.

Pourtant, tout au fond de la conscience qui actualisait ma présence, un souvenir insignifiant me donnait le sentiment de ne connaître qu'une partie de la vérité concernant mon origine.

J'avais la nette impression d'avoir oublié l'essentiel et de n'être qu'une fraction de la totalité qui me compose.

Je peux dire que c'est cette perception intuitive, et oh combien répréhensible au départ, qui a servi de moteur à la recherche, ou à rappeler la mémoire de « Ce » que je suis totalement.

Je note « répréhensible au départ » car j'avais à me débattre avec cette rémanence mémorielle profonde. Elle était si subtile qu'elle disparaissait au moindre mouvement mental. Si recouverte de tant de couches successives d'histoires humaines que je n'arrivais pas à discerner sa présence.

Pourtant, elle était bien là, en moi, avec moi, cette intuition profonde. Je le sentais. Elle se rappelait à moi, sans que je puisse identifier qui était là.

Comment parler de « ça » aux autres ?

Plutôt que de parler, j'ai lu. À travers **la littérature**, je commençais petit à petit à découvrir ce qui se cachait dans cette mystérieuse perception intérieure.

A 32 ans, je lisais ces deux premiers livres : « La source noire » de Patrice van Eersel 1987 et « Le chemin le moins fréquenté » de Scott Peck 1976.

Ces titres me « parlaient » et m'appelaient. Ils résonnaient avec cette « fréquence lointaine » que je percevais en moi et qui avait un sens que je ne pouvais définir.

Ce sens s'est éclairci lorsque les sujets de mes lectures ont éclaté vers : la métaphysique, la spiritualité et les traditions de sagesse, la philosophie, la théologie, la psychologie/ neuropsychologie/psychopathologie/ psychothérapie, l'anatomie, la thanatologie, la communication, la pleine conscience/méditation, la médecine alternative.

Mais c'est avec la rencontre de l'œuvre de C.G. Jung (1999) que j'ai vraiment assouvi la soif que j'avais de connaître quels étaient les méandres de la psyché, comment ils se sont formés, leurs fonctionnements et leurs troubles.

En prenant connaissance d'une trentaine d'ouvrages sur la psychologie jungienne, celle des profondeurs, et du processus d'individuation, le sujet de mes recherches devenait de plus en plus clair : me comprendre, et découvrir « Ce » que je suis.

Cette étude autodidacte fut amplifiée et officialisée par les cours, les ateliers et les spécialisations reçus à l'École de Psychologie Clinique (EPC) d'Aix en Provence (fin 2007).

Au-delà de la connaissance de la structuration du « moi/mental », et de l'actualisation du rôle de ce dernier dans la création avec l'individuation, lorsque mon chemin de vie croisa la « source remémorisante » qu'est la tradition indienne de l'Advaita Vedānta (fin 2008), tout s'agençait en moi.

La « perception insignifiante » se changeait en un « souvenir récent » qui se rappelait avec force à ma conscience. Il me semblait que la plupart des éléments éparpillés, cachés ou oubliés en moi, s'assemblaient pour former une cohérence globale concernant « Ce » que je suis.

La vie fait tout de manière juste. Cela peut paraître surprenant comme affirmation, mais avec une analyse du passé, l'expérience révélée de chacun/e et une conscience élargie, elle s'avère vraie. C'est ce que je peux déduire à l'orée de 50 ans d'existence.

Voici donc, de manière succincte, un aperçu des « éléments thérapeutiques » qui ont contribué à alléger mon parcours et à retrouver une partie de la mémoire de « Ce » que je suis.

J'en laisse tant d'autres qui ont été et sont encore là aussi, comme : l'expression musicale, le contact avec le monde animal, l'histoire évolutive de l'humanité, la sexualité.



Conclusion :

Au terme de cet écrit, qui a mis plus d'un an à s'élaborer, le sentiment d'avoir pu restituer les grandes lignes de l'histoire de l'évolution de la conscience qui m'habite est là en moi. Se rapprocher ou s'éloigner de « Ce » que nous sommes, de « Ce » que je suis ? C'est, à mon sens, la question fondamentale qui me vient et que peut se poser l'individu pris (qu'il en soit conscient ou pas) par la recherche du soi.

En effet, il ressort de ce mémoire que pour assister une personne dans la souffrance, la confusion, l'égarement ou dans l'oubli, une présence d'être est nécessaire. L'écoute et la vision d'une présence vide de tout concepts préétablis, et pleine d'accueil inconditionnel. De cette manière, l'individu peut accéder à l'image qu'il a de lui à ce moment là, à celle du statut qu'il se donne sur l'échiquier de la vie et ainsi réaliser par lui-même ce qu'il est, et ce qu'il n'est pas.

Cette assistance donne des repères, invite à voir ce sur quoi nous posons notre regard : sur nos pensées ? Ou sur « Ce » qui observe ces mouvements mentaux ?

Elle apporte la possibilité de remettre en question des croyances installées et déclenche des prises de conscience unifiantes : Là réside la clé du repositionnement menant à plus de clarté à propos d'où nous sommes (dans quel méandre du mental), et de « Ce » que nous sommes (en totalité).

Pour cela, il m'apparaît nécessaire que le thérapeute ait acquis une connaissance globale du système psychique et qu'il soit lui-même au plus proche de « Ce » qu'il est, dans la vie et lors de ses séances d'accompagnement. C'est ainsi que je tiens à être face à ceux et celles qui viendraient vers moi.

« Des méta-analyses assez anciennes ou récentes ont étudié et confronté différentes approches thérapeutiques et ont montré qu'en effet ce n'est pas uniquement la technique thérapeutique qui pèse sur la thérapie, mais aussi la personnalité du thérapeute (ou tout simplement son inconscient ?) Ce qui pourrait être en excellente cohérence avec le modèle esquissé ici. Jung, qui s'était particulièrement intéressé aux archétypes de l'inconscient collectif avait parlé de cette influence réciproque entre le thérapeute et le patient lors de différents exposés dont l'un en 1931, retransmis par Cahen, en 1953. » (cunimb.com « Information quantique, oscillations et psychisme » par François Martin, Federico Carminati et Giuliana Galli Carminati – 2009 Doc. PDF)

Suite à ce travail, il se dégage pour moi une évidence que je qualifie de « donnée sensée » : le collectif est imbriqué dans le personnel et vice versa, et ne font qu'un.

Cependant, une fois que les deux parties du tout sont connues et considérées pour ce qu'elles sont, il est crucial de ne s'identifier ni à l'une ni à l'autre. Elles sont toutes deux en nous, mais pas « Ce » que nous sommes.

Cela implique, pour ceux et celles qui désirent mettre le « cap vers l'être » que nous sommes, une vigilance accrue dans nos rapports à nous-mêmes, les autres et la création. Cet état de conscience se transformera, peut être (cela n'étant pas de l'ordre de la volonté du « moi/mental »), en une réintégration complète de « l'état d'être initial » qui est le notre avant tout conditionnement.

Garder la distance entre le « moi/mentalisé » et l'être que nous sommes, vierge de toutes programmations collectives ou personnelles permettra, dans un premier temps, de réhabiliter notre véritable statut et de jouer singulièrement et sereinement notre rôle dans le grand film (ou rêve) de la vie.

Pour la suite, une fois ce paradigme adopté, il suffit de laisser la vie s'articuler à travers nous, objets qui manifestent la conscience silencieuse que nous sommes tous. Cela veut dire que le « moi/mental », après une acceptation sincère et totale, laisse la libre expression, non plus à ses penchants égotiques, mais à la volonté de « Ce » qu'il est.

« Cette conscience silencieuse est ce que tu es. C'est à partir d'elle que tu perçois le moi. La pensée "moi" est indissociable de la conscience dont elle émerge. Sa seule particularité est son intermittence. Lorsqu'elle est absente, tu es dans ta nature pure, sans projection. Lorsqu'elle est présente, tu es aussi dans ta nature pure, mais qui se prolonge d'une pensée... Fusionné à la conscience sans pensée, ton vécu est ample, spacieux et non limité. C'est ce vécu qui se cherche derrière les expériences multiples de lâcher-prise. La voie d'accès à ce vécu est directe et sans intermédiaire. Elle est sans distance, car tu es déjà ce que tu es. La négligence de ce que tu n'es pas se fait à partir de ce que tu es, comme le feu qui élimine tout ce qu'il n'est pas. Elle n'est pas du domaine du faire, car il est de la nature du feu de brûler tout sauf lui-même. Il est ainsi aussi de la nature de la conscience d'éliminer tout ce qu'elle n'est pas. C'est ainsi qu'elle s'éveille à elle même. » (Le forum du site jmmantel.net)

Dans la dynamique de la conscience que j'ai vécu jusqu'à maintenant, je sais que tous les éléments psychologiques apportés dans ce mémoire résonnent en moi comme une vérité sur la réalité de « Ce » qui est et que je suis. Cela ne veut pas dire que j'habite constamment « Ce » que je suis, mais que j'arrive à observer et écouter ce qui se passe en moi et à le situer à sa juste place. Je demande de l'aide lorsque j'en ressens le besoin, que cela soit en moi-même ou aux autres. Mon désir est de faire profiter et de partager l'état de conscience qui m'habite et qui résulte des enseignements professionnels et des expériences personnelles vécus.

Seul, ou accompagné des « éléments thérapeutiques » ou d'une aide psychologique « professionnelle », c'est la vie qui mène le jeu. A nous de suivre, ou pas, son organisation naturelle.

Tout parle en toi et autour de toi. Ecoute. Que te dit le corps qui te porte ? Que te disent les rêves qui se passent en toi ? Que te dit la douce voix qui parle en toi ? Nous ne savons plus écouter et avons souvent besoin d'un/e autre qui écoute avec nous. Dans le silence tout s'entend. Qu'entends-tu ?

(Jacques Sanna le 12 aout 2011)



Remerciements :

En premier lieu, je désire exprimer un sentiment de gratitude pour tous les « éléments thérapeutiques » apportés par la vie.

Je me sens profondément reconnaissant envers l'Ecole de Psychologie Clinique d'Aix en Provence et sa Directrice Bénédicte Uyttenhove qui m'ont accueilli et accepté tel que je suis.

Je tiens à remercier du fond du cœur le Docteur Jean-Marc Mantel pour sa clarté d'être, son accompagnement et son rappel sans faille vers la totalité qui nous anime et que nous sommes, ainsi que son épouse, Marion pour son soutien au démarrage de ce mémoire.



Bibliographie :

- 1 - Carl Gustav Jung** « Dialectique du moi et de l'inconscient » Folio essais n°46 - 1964
2 - « Essai d'exploration de l'inconscient » Folio essais n°90 - 1964
3 - « Introduction à l'essence de la mythologie » avec **Charles Kérényi** Payot n°168 – 2001
4 - « L'homme à la découverte de son âme » Albin Michel 1987
5 - « Réponse à Job » Edition Buchet/Chastel 2001
6 - « Types psychologiques » Librairie de l'Université Genève 1950
7 - « Les 7 sermons aux morts » - Traduction et commentaires de **Christine Maillard** Presses universitaires de Nancy 1993
8 - non utilisé « Aïon » Edition Albin Michel 1983
9 - non utilisé « L'Energétique psychique » Georg Editeur 1993
10 - « Psychologie et religion » Edition Buchet/Chastel 1996
11 - « La guérison psychologique » Georg Editeur 1993
12 - Maître Eckhart « Dieu au-delà de Dieu » Edition Albin Michel 1999 **non utilisé**
13 - « L'empreinte du désert » Edition Albin Michel 1995
14 - non utilisé « Sermons de 1 à 30 » Edition du Seuil 1974
15 - Jean-Marc Mantel « Au cœur de l'impensable » Edition Recto-Verseau 1999
16 - « Dîtes oui à ce que vous êtes vraiment » Edition Recto-Verseau 2007
17 - non utilisé « Méditation et psychothérapie » Sous la direction de Jean-Marc Mantel Edition Albin Michel 2006
18 - Stanislav Grof « Psychologie Transpersonnelle » Edition du Rocher 1996
19 - « Pour une psychologie du futur » Edition Dervy Poche 2009
20 - « Quand l'impossible arrive – Aventures dans les réalités non-ordinaires » Edition Guy Trédaniel 2007
21 - Patrick Baudin « La respiration holotropique » Edition Médicis 2009
22 - Ramesh Balsekar « L'appel de l'Être » Edition du Relié de poche 2007
23 - « Les Orient de l'Être ou L'enseignement de Nisargadatta Maharaj » Edition du Relié de poche 1995
24 - Alain Amselek « L'ouverture à la vie » Edition Desclée de Brouwer 2010
25 - Antonio R. Damasio « Spinoza avait raison » Edition Odile Jacob poches 2005
26 - Cahiers de l'Herne « JUNG » Edition de l'Herne 1984 **non utilisé**
27 - Maurice Vernet « L'Âme et la Vie » Flammarion Editeur 1955
28 - Jean-Yves Pecollo « La sophrologie » Edition du Rocher 1989/2000 **non utilisé**
29 - Marcel Gaumond « Du corps à l'âme » Editeur Le Loup de gouttière 1996 **non utilisé**
30 - Boris Cyrulnik « Sous le signe du lien » Hachette Littérature 1989
31 - Georges Canguilhem « Le normal et le pathologique » Edition Puf 1966 **non utilisé**
32 - Edouard Zarifian « Le goût de vivre » Edition Odile Jacob 2004
33 - « Les Jardiniers de la folie » Edition Odile Jacob 1988

- 34 - Etienne Perrot** « La voie de la transformation » Edition Fontaine de Pierre 1980
- 35 - Elie Humbert** « La dimension d'aimer » Edition Cahiers jungiens de psychanalyse 1994
- 36 -** « L'homme aux prises avec l'inconscient » Edition Albin Michel 1994
- 37 - Jean-Pierre Bayard** « La symbolique du monde souterrain et de la caverne » Edition Vega 2009

Sites internet :

- www.buddhaline.net/spip.php?article534 - (Base de départ adoptée p.6 - 1^{ère} Partie p.8/24/26/27/32)
- [Le forum du site jmmantel.net](#) - (1^{ère} Partie p.8/11/15/16/17/25/31/32/44)
- www.dicopsy.com - (1^{ère} Partie p.25)
- www.psychologies.com/Dico-Psycho/Psychologie-transpersonnelle - (1^{ère} Partie p.28)
- www.cgjung.net/alchimie/femme_cg_jung/la_femme_chez_cg_jung.pdf - (2^{ème} Partie p44)
- [www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Articles-et-Dossiers/Les-ions négatifs-100-positifs](http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Articles-et-Dossiers/Les-ions_négatifs-100-positifs) - (2^{ème} Partie p.44)
- mediadico.com - (2^{ème} Partie p.44)
- www.yoga-taichi91.fr/pdf/Soi_2_Au-dela_du_Moi.pdf - (2^{ème} Partie p.45)
- www.cunimb.com/francois/paper_f3.pdf - (2^{ème} Partie p.47)

