

Notes du livre « **Méditation et psychothérapie** »
 Sous la direction De **Jean-Marc Mantel**
 Ed. Albin Michel Espaces libres 2006(1^{ère} 2000)
 Par Jacques Sanna le 08 janvier 2011

De Brigitte Kashtan (Psychologue clinicienne & psychothérapeute transpersonnelle) : Certains psychothérapeutes transpersonnels utilisent la méditation comme moyen d'ouvrir le patient à son soi-intérieur, et pour le mettre en contact avec « la partie de lui-même qui sait », le sage en lui.

Dans leur livre traduit en français sous le titre « Au-delà de l'égo » **Roger Walsh et Frances Vaughan** soulignent que « la psychologie transpersonnelle s'entend à élargir le champ d'investigations de la psychologie afin d'inclure l'étude des domaines de l'expérience et du comportement humain qui touche à une santé psychologique optimale et à un bien-être optimal ».

Ken Wilber dans son livre « Atman project » décrit ce développement progressif vers la totalité : depuis l'enfance, à chaque stade de développement psychologique, une structure + complexe et + unifiée est introduite dans la conscience. Au fur et à mesure de son évolution, le « moi » se désidentifie de la structure précédente pour s'identifier à la structure émergente, + complexe. Il en conclut : « Ayant vu que le développement psychologique des humains a le même but que l'évolution naturelle, à savoir la production d'unités de + en + élevées, et puisque l'unité ultime est ce qu'on appelle Bouddha, Dieu, ou Atman(en leur sens de réalités ultimes), il s'ensuit que la croissance psychologique a ce même but. »

De même, **Abraham Maslow** écrivait que « Le fait de devenir divin fait partie de la nature humaine ».

Ce processus de développement psychologique a également été défini comme une désidentification progressive d'avec les restrictions de la personnalité (d'avec le « moi » VOIR MEMOIRE EPC - JS) pour appréhender l'identité avec le **Soi total**.

D'après cette perspective, il s'agit donc de cultiver, développer la personnalité jusqu'à 1 certain point, point où elle s'identifie à qlq chose de + vaste.

Walsh et Vaughan écrivent que « de même que la perspective psychanalytique reconnaît que l'individu peut se désidentifier de cette instance intrapsychique qu'est le « surmoi », la perspective transpersonnelle admet en outre que le sujet peut aussi s'affranchir de l'identification au « moi ». A la limite, continuent-ils, on peut considérer la désidentification vis-à-vis du « moi » et la découverte de sa propre et vraie nature comme l'équivalent de la libération ou de l'éveil ». (((POUR LE MEMOIRE EPC - JS)(20.21)

Marc Alain Descamps dans « Qu'est-ce que le transpersonnel ? » :

« Bien avant les descriptions de la psychologie actuelle sur le développement de la personnalité au fil de ses identifications successives, la psychologie du yoga explique très finement comment s'est construite l'illusion de l'égo, du petit « moi », et comment s'en sortir. »

« L'énergie universelle, « Brahman », est présente aussi dans le cœur de l'homme ; c'est « l'Atman », qui est la source de l'être, l'origine sacrée. Puis intervient 1 processus de séparation dans lequel l'homme se coupe de son origine, oubliant son essence absolue. Il se sent alors séparé, coupé et donc seul, à part. Le mécanisme d'identification intervient alors ; le nouveau-né s'identifie à son histoire, et en particulier à ses principaux traumatismes : naissance, sevrage, castration, frustrations, manque d'amour, trahison, échecs, etc. les psychothérapies sont, en principe, faites pour quitter ces identifications abusives aux traumatismes ; mais elles ne vont généralement pas + loin, laissant le patient « guéri » - d'après les critères de la psychothérapie - identifié à ses émotions (colère, tristesse, angoisse...) » - et, ajouterons-nous, identifié à ses pensées.

La méditation(**ou/et la R.H. – JS**), poursuit le travail de désidentification commencé par la psychothérapie.(**donc, il convient dans un 1^{er} temps, d'identifier ou de laisser le patient mettre en mots, en émotions, ses traumas et ensuite, une fois le terrain nettoyé, lui proposer de partir vers l'inconnu en lui qu'il est... JS**).

Ce travail a néanmoins été poursuivi par **Roberto Assagioli**, psychiatre italien, créateur de la voie thérapeutique appelée « psychosynthèse », dans laquelle il a mis au point des techniques thérapeutiques semblant venir de diverses formes de méditation : usage de symboles, d'évocations auditives, de visualisations, ... Sa technique de désidentification est particulièrement intéressante. Elle aide le patient à se désidentifier de ses sensations, émotions, pensées, et même subpersonnalités, en lui faisant prendre conscience du fait qu'il « n'est pas » ces manifestations illusoire. Le but de cette technique est la prise de conscience que l'on est, comme il l'écrit : « 1 centre de pure conscience, 1 centre de volonté, capable de maîtriser, diriger et utiliser tous ses processus psychologiques et ses émotions ». **Il ne s'agit alors plus seulement de « réalisation de soi »(au sens de croissance psychologique, d'actualisation des potentialités latentes de chacun)(comme dans l'individuation de CG Jung – JS)**, mais de réalisation du Soi transcendant.

Le « moi » n'est alors conçu que comme le reflet du Soi spirituel, ou sa projection dans le champ de la personnalité. Comme il l'écrit encore : « L'expérience du Soi peut être favorisée ou bien provoquée par l'emploi de différentes méthode de méditation et de concentration. Le processus d'individuation de **CG Jung**, le rêve éveillé de Robert Desoille, les techniques de raja-yoga, l'exercice de désidentification peuvent favoriser cette exp.(**la R.H. de Grof – JS**). (22.23)

Parmi ces approches, on retrouve précisément **les 1^{ers} thérapeutes** désignés par ce terme même, les Thérapeutes d'Alexandrie décrits par Philon au 1^{er} siècle de notre ère.

Jean-Yves Leloup, dans « Prendre soin de l'Être », nous les présente et soulignant l'importance de revenir aux sources, aux origines de la pratique impliquée par ce terme, il rappelle les 2 sens du mot grec « therapeuein » désignant d'une part l'action de « servir, prendre soin, rendre 1 culte », et de l'autre celle de « soigner, guérir »...(24)

Maître Eckhart : « Sors de la créature et laisse Dieu être en toi ».(34)

La phrase du **Coran** : « Celui qui se connaît lui-même, celui-là connaît son Seigneur. » Cette phrase est commentée par le grand mystique **Ibn Arabi** :

« Celui qui se connaît lui-même ne voit rien d'autre que Dieu, puisque le Soi est identique à l'essence divine elle-même. Lorsque ce secret se dévoile à toi, tu sais que tu es toi-même le but de ta quête. Tu vois ses attributs comme tiens et son essence comme ton essence. »
« Lorsque tu te connais, ton ego illusoire est enlevé et tu sais que tu n'es autre que Dieu. » « Celui qui se connaît sait qu'il est l'Être même. ».

Ici encore l'on retrouve **Maître Eckhart** qui écrivait : « Il y a dans l'homme une partie qui est une avec Dieu et qui ne lui est pas simplement unie. »...(35)

Depuis son origine, **la Kabbale** (voie visionnaire juive) a fait valoir que l'état mental ordinaire, de par son essence même, est rempli de pensées et de désirs conflictuels...(36)

Comme l'écrit **Maître Eckhart** : « Si Dieu est moi, il n'y a plus de moi, il n'y a que l'Absolu, l'Unique, l'Eternel. » (42)

Et : « A quoi bon errer dans les champs et les églises, pour trouver cela(notre source, notre origine) il faut entrer en soi-même, plonger au + profond de son âme(**de son inconscient – JS**) ». (44)

De Jacques Castermane :

La transcendance dont il est question ici (a-percevoir ce que je suis au-delà du « moi », dépasser le cadre restreint du « moi » JS), ne demande pas qu'on s'appuie sur une foi traditionnelle ou sur 1 système de croyances, mais sur des exp. irrécusables dans lesquelles une autre dimension nous touche sans laisser place au doute...(92)

Saisi par « l'effroi essentiel » du « je ne sais pas », cette interrogation émotionnelle (qui m'a pris lorsque j'étais pris par cette dimension hors du matériel – JS), l'homme est tenté d'y échapper. Comment ? Par la « spiritualisation » qui agit en 2 étapes :

- Incorporation de cet effroi dans l'imagination (explication de l'inexpliqué dans les mythes qui permettent aux symboles de donner forme au « je sais »)

- La connaissance exacte par la raison qui mène de l'interrogation émotionnelle à l'interrogation intellectuelle.

(je mettrais une 3^{ème} étapes qui fera passer de l'intellect à la vérité de l'a-perception intuitive dues aux mémoires qui sont en nous – JS).(94.95)

Si nous limitons le réel aux catégories conceptuelles du « moi » (l'objectivité, l'espace, le temps, la causalité, l'identité, la finalité), nous excluons du champ de notre recherche toute percée sur 1 autre Réel : Le « dedans » ! Il s'agit ici de l'exp. qui rend l'homme capable de sentir en lui-même la présence d'une dimension qu'il ne peut identifier aux structures du « moi » profane. Une dimension telle qu'il se sent libéré, ne serait-ce que le temps de son exp., de l'effroi essentiel.(99.100)

Dr. Bernard Auriol :

Etymologie de méditation, relaxation, libération(111.112.113), mystique(116.117.118)

Robert Dumel :

Yoga et méditation sont en fait la même chose. Le seul but auquel le yoga nous invite, de façon insistante, est de sortir de cette pathologie mentale si caractéristique du fonctionnement humain qui consiste pour l'homme à s'identifier à lui-même.(133)

Le yoga est 1 processus d'unification des états de conscience qui va à l'opposé de l'instabilité psychomotrice, de la dispersion, du mentisme obsédant, du théâtralisme hystéroïde, du morcellement psychotique ou même de la prostration catatonique, c-à-d, à l'encontre de toute forme de psychopathologie.(137)

L'origine de la maladie, c'est la croyance en/et l'attachement à « moi-je », à 1 ego perçu comme définitivement immuable, matérialisé dans une organisation psychocorporelle individuelle et autonome : « moi-je ». Cette croyance-là, cet attachement-là, c'est ce que le yoga appelle « Maya » ou « Avidya »... Avant d'aller + loin, précisons que le yoga ne prône pas la perte d'identité(comme on le conclut parfois 1 peu trop vite). Il affirme même la nécessité d'une identité dans le monde relatif(plutôt objectif – JS) sinon c'est la folie. Mais le problème vient de la fixation totale à cette identité, à cette entité « moi-je », qui justement n'en est pas une...(144)

... L'angoisse fondamentale de l'espèce humaine est liée à une impossibilité à admettre le vide, le néant, la non-existence(c-à-d, ce que nous sommes en essence, le Non-manifesté, l'énergie latente non consciente d'elle-même – JS). Or, notre sens de la réalité perçue comme « réalité réelle » est dénoncé par les yogis comme illusoire, imaginaire(au sens du « petit Larousse » : « qui n'existe que dans l'esprit, sans réalité, fictif »).(145)

Du Dr. Jacques Vigne :

Les enfants peuvent répéter indéfiniment le même son. Cela leur permet finalement d'intérioriser la mère. Par le mantra, on retrouve le même phénomène.

Chez l'adulte qui souffre de la séparation d'avec la mère(bien qu'il la refoule), le mantra produit une sorte de traitement en profondeur, en particulier si c'est « ma-ma »(comme Papa – JS), mais en fait cela peut être n'importe quel mantra(ou autres syllabes ou mots – JS).(202)

De Jean-Marc Mantel :

Tension détente et paix.

Habituellement ce qu'on appelle action est en fait une réaction. Il y a 1 état de tension. Une situation imprévue se présente. Cet état de tension implique une réaction. Et cette réaction induit une prétendue action. Il est utile de faire la distinction entre une action vraie, qui est une émergence spontanée du silence, et une réaction, qui est une forme de tentative de fuite d'1 état d'inconfort. Ce qu'on appelle dans le langage psychologique « compensation » est le reflet d'1 tel processus. Il y a 1 état de tension, puis apparaît 1 comportement conditionné destiné à relâcher la tension. Ce qu'on appelle habitude, qui peut concerner tous les registre du fonctionnement psychocorporel ordinaire, relève d'1 tel fonctionnement, d'une réaction.

Dans une attitude thérapeutique véritable, on peut apprendre, d'abord à soi-même ensuite aux autres, à faire face à cette sensation de souffrance. Ni la fuir, ni la refuser, ni la refouler, ni la négliger (ni l'amplifier – JS). Cet état de souffrance peut être objectivé au niveau corporel. Le corps est alors observé avec une attention ouverte, non sélective. Cette qualité d'écoute intérieure va permettre une résolution de la tension, une résolution de la contracture...

Cette détente, cette paix parfaite n'a pas de propriétaire. Elle est simplement là. Vouloir s'approprier une sensation de paix est encore une tentative de la personne de récupérer une sensation agréable. Il est donc souhaitable de voir que ce que l'on appelle la personne – la personnalité, le petit « moi », l'ego – a tendance à récupérer les sensations agréables, à les rechercher à nouveau, y compris les sensations de détente, y compris les sensations de paix.(224.225)