

Méditation et psychothérapie

L'art des contraires?

«Tant que l'homme sera mortel, il ne sera jamais vraiment décontracté.»

Woody Allen

«La destruction du corps, des organes, des esprits vitaux ou du mental n'a pas plus d'importance que celle des feuilles, des fleurs, ou des fruits de l'arbre. Elle ne touche aucunement l'âtman, la réalité absolue dont la nature est la félicité; car tel l'arbre «cela» survit».

Shankarâchaya

Je préciserai d'abord que *yoga* et méditation sont essentiellement la même chose et que le seul but du *yoga* est une invitation insistante à sortir du fonctionnement «ordinaire» de l'état humain qui est de s'identifier à lui-même. En ce sens nous verrons que le *yoga* traditionnel est une psychothérapie mais qui n'a que faire des organisations psychopathologiques particulières ou des singularités individuelles. En ce qui concerne le *Hatha-yoga*, sa seule perspective est en fait l'arrêt du souffle, c'est-à-dire la mort, afin de découvrir que celle-ci n'est qu'une vue de l'esprit.

Ensuite, j'illustrerai ce que le *yoga* entend par «l'unification des états de conscience», selon le terme proposé par Mircea Eliade, et je dégagerai enfin quelques points essentiels de la pratique méditative pour montrer l'intérêt qu'elle présente pour la psychothérapie, le psychothérapeute et ses patients.

* * *

Il n'y a pas en fait de différence fondamentale entre *yoga* et méditation et le *yoga* traditionnel peut être considéré comme une psychothérapie, disons, «essentialiste». Bien sûr, il

faut d'emblée sortir des clichés: s'agit-il encore de *yoga* ce qui est vendu dans les instituts de beauté, les supermarchés de la forme, ou même dans les centres dits de *yoga*?

Méthodologie et technologie de la réalisation spirituelle, le *yoga* est multiple dans ses formes, modulable à l'infini selon le contexte culturel, ajustable à tout individu doué de bonne volonté. Ainsi l'état de méditation (*dhyâna*) peut aussi bien être amené par le *Kriya-yoga*, le *Hatha-yoga*, le *Tantra-yoga*, le *Bhakti-yoga*, le *Râja-yoga*, et toutes les formes traditionnelles de *yoga* que vous pouvez rencontrer.

Mais un *yoga* authentique ne se réduit pas à des exercices physiques mineurs qui pourraient tout au plus favoriser la méditation. De même, si la méditation n'est qu'une gymnastique de l'esprit, elle n'est pas un *yoga*, et si le *yoga* n'est qu'une gymnastique du corps, ce n'est pas un *yoga* non plus.



Sage là-bas, fou ici!

Ainsi le *Hatha-yoga*, ou «yoga de l'effort violent», est par définition à l'opposé du *Hatha-yoga-gymnastique-douce* généralement proposé chez nous. Il est aussi appelé *Ghatasta-yoga*, *yoga* du récipient, c'est-à-dire du corps. Selon la belle image traditionnelle du tir à l'arc, l'arc est le corps, la flèche est l'esprit et la cible est l'éveil. La finalité du *Hatha-yoga* est en effet de précipiter le *yogi* dans l'état de *dhyâna*, ou profonde absorption méditative jusqu'à l'éveil (*samâdhi*). Cet éveil consiste à sortir d'un état de rêve ou de sommeil et permet la «réalisation», le fait de réaliser vraiment, totalement, la nature fondamentale de l'esprit.

Si le *Hatha-yoga* utilise un travail postural, il ne faut pas s'y tromper: le maintien de la posture n'est pas de quelques minutes mais de trois à huit heures, disent les textes. Quant aux techniques de souffle (*prânâyâma*) nombreuses, variées et complexes, il ne s'agit pas de maintenir un contrôle parfait dans une technique précise pendant quelques minutes mais pendant des journées et des nuits entières. Selon le *Skanda Purâna*, un *prânâyâma* continu, sans interruption de deux heures est appelé *dhâranâ*, c'est-à-dire un état parfait de concentration; un jour entier, sans arrêt, d'une même technique, c'est *dhyâna*, la pleine absorption méditative, et si l'on réussit un *prânâyâma* de douze jours, sans interruption, même de quelques secondes, c'est le *samâdhi*, la mort maîtrisée.

Pour le *Hatha-yoga* traditionnel, l'essentiel n'est donc pas dans la posture mais dans le souffle. Les seules postures incontournables sont, dans tous les textes, les postures assises, celles qui permettent le plus aisément, efficacement et rapidement le contrôle absolu des pensées, sentiments, émotions, fantasmes, souvenirs, etc. Finalement, le seul but du *yoga* sur le plan technique est l'arrêt du souffle, le *kevala kumbhaka*, le souffle stupéfié, parce que le *yogi* cherche la mort initiatique, mort à sa propre identité illusoire.

Si le souffle est maîtrisé, tout est maîtrisé, la vie bien sûr, mais aussi la mort: «Celui dont l'esprit n'est ni endormi, ni éveillé, est exempt de souvenirs et d'oublis, ne meurt ni ne naît. En vérité, c'est un être libéré», dit-on dans la *Hatha-yoga Pradîpikâ*. Toutes les formes de *yoga* n'ont de cesse que de conduire l'humain au-delà de lui-même.

L'efficacité thérapeutique du *Hatha-yoga*, même malencontreusement limité, édulcoré,

dénaturé, est indéniable; c'est ce pourquoi d'ailleurs, on l'a réduit chez nous, la plupart du temps, à une technique de santé. Quatre-vingt pour cent de la clientèle des cours de *yoga* y vient pour tenter de surmonter des difficultés physiques et/ou psychologiques, ou globalement pour résoudre un mal-être existentiel.

En Inde même, ce réductionnisme se rencontre également et peut-être même surtout chez les maîtres les plus connus en Occident: les *yogi* les plus célèbres ne sont pas forcément les plus accomplis et ceux qu'il conviendrait de connaître se cachent dans les grottes et les forêts.

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

Prenons pour illustration la prise de posture, l'*âsana*, qui fonctionne comme un véritable piège: le corps est immobilisé pendant au minimum un *ghatikâ*, environ une demi-heure; le souffle et les souffles subtils (*vâyû*) canalisés dans les circuits (*nâdi*) et fixés dans des rythmes spécifiques (*prânâyâma*); des scellements (*mûdrâ et bandha*) évitent toute perte du flux subtil des énergies; non content d'une telle vigilance, l'esprit s'absorbe dans la représentation dynamique d'un centre énergétique (*chakra*). La parole enfin est absorbée par la répétition constante et silencieuse de formules sonores (*mantra*). Le tout est évidemment pratiqué dans la légèreté et le «sourire du cœur», sinon on fait une technique et ça n'a aucun intérêt.

Chaque élément renforçant l'autre, on n'a guère la possibilité de penser à autre chose. De toute façon, si on pense à autre chose c'est fini. C'est extrêmement difficile. Si on s'échappe un quart de seconde, il faut tout de suite ramener l'esprit qui, ainsi pris

au piège, finit par se taire! "*Yogash-citta vritti nirodhah*", le *yoga* est la cessation de toute fluctuation ou de tout tourbillon de la substance mentale, disent les *Yoga-sûtra*.

Cet état non-mental, *unmanî*, état de paix, de liberté, est recherché par toutes les écoles de sagesse: les méditations dynamiques du *Hatha-yoga* traditionnel sont particulièrement étudiées pour y précipiter l'esprit et le guérir radicalement et définitivement de ses pathologies multiples et variées.

Le *yoga* en ce sens est donc bien une psychothérapie, mais le but de cette thérapie est le sommet de la montagne! Il faut donc s'informer (on ne part pas en montagne n'importe comment), s'entraîner, s'équiper, s'organiser, trouver un guide qualifié, dégager de «l'espace-temps» et évidemment partir. Il ne sert à rien de préparer tout cela et de ne pas partir!

S'engager dans le *yoga*, c'est y consacrer du temps mais un bon musicien amateur ou un sportif de haut niveau consacrent forcément et avec bonheur, beaucoup d'heures chaque semaine à leur pratique respective. Et puis, s'il faut y consacrer du temps, disons que c'est aussi une manière de le sacrifier. Ce n'est pas donné à tout le monde, mais c'est déjà guérir la dispersion que de pouvoir prendre du temps pour soi, ou pour le Soi, et le cheminement peut supporter le travail progressif.

Auto-discipline, le *yoga* poussé en durée et en intensité porte à la bonne saison ses fruits: les organisations plus ou moins complexes de la personnalité s'épuisent et se dissolvent d'elles-mêmes, les attachements (*râga*) et les répulsions (*dvesha*) se réduisent, la soif de vivre dans la ronde des désirs (*abhinivesha*) s'amenuise, l'autoritarisme du sens du moi (*asmitâ*) s'apaise, tout devient plus simple, plus léger, plus clair et plus transparent. On se sent peut-être devenir un peu moins ignorant (*avidyâ*). La soif de vivre, l'attraction, la répulsion, le sens du moi et l'ignorance sont considérées com-

me les cinq causes fondamentales de la souffrance (*klesha*) dans la tradition du *yoga*.

Le *yoga*, comme la psychanalyse, travaille au niveau du corps subtil tant psychique qu'énergétique. De même, il reconnaît et travaille avec l'inconscient qu'il s'agit de nettoyer de fond en comble (*citta shuddhi*). Le *yoga* n'a de cesse que de résoudre nos complexités internes (*samskâra*) et nos tendances répétitives, nos empreintes psychiques (*vâsanâ*) mais il se propose, comme aurait dit Ramana Maharshi, d'aller aux racines du moi, là où justement «moi» n'est jamais allé et n'ira jamais (!) puisque ce dont il est question est au-delà du moi.

Pourtant le *yoga* est une psychothérapie non psychanalytique: il ne s'agit pas d'analyser les contenus de conscience mais d'apprendre à les laisser pour ce qu'ils sont, c'est-à-dire des contenus de conscience ni plus ni moins dont les charges affectives ne sont opérantes que s'il y a un moi qui s'y intéresse et les nourrit.

S'il est question de psychothérapie comportementale, il s'agirait de conditionner le moi à ne plus être. Ce conditionnement est intense, comme on l'a vu pour la posture, sans cesse répété et bien sûr ça résiste. Mais le *yoga* est puissant et a les moyens de faire céder ce pauvre moi! Il peut d'ailleurs être facilitant de cheminer parallèlement dans telle ou telle forme de psychothérapie.

Mais le *yoga* est avant tout et essentiellement une psychothérapie «conscientielle» qui ne s'intéresse réellement qu'aux modifications des niveaux et des états de conscience. Et comme psychothérapie «existentielle» le *yoga* fait prendre conscience à ses usagers que leur souffrance, tout bien considéré, est une vue de l'esprit et que l'esprit, le psychisme est aussi maléable et inconsistant que de la pâte à modeler. Au fond il n'y a pas d'esprit; l'esprit est essentiellement vide.

C'est avec ce vide (*shûnyatâ*), dans le silence absolu, qu'il s'agit de jouer. C'est bien de ce vide que le secret se révèle comme par magie et la magie est tout l'art du *yoga*..

Le projet thérapeutique du yoga

Dans la plupart des cas, disions-nous précédemment, ce qui garde l'appellation - non contrôlée! - de «*yoga*» dans notre culture

n'est guère plus qu'une hygiène de vie, qu'une technique de bonne santé. Mais à bien regarder, le *yoga* n'est au fond rien d'autre qu'une science médicale. La tradition indienne en effet peut se résumer en quatre idées-forces fondamentales:

1) L'état humain «ordinaire» est de toute façon «maladie», nécessairement conditionné, lié à la souffrance quelle qu'en soit la forme. Dans les textes, il est fait constamment référence à cette notion de souffrance (*dukha*), empêtrée par les rouages particulièrement puissants et complexes du *karma* et infiniment perpétuée à travers le *samsâra*.

2) Cette souffrance, cette maladie, s'origine dans -et se maintient par- la nescience (*avidyâ*): l'état humain ordinaire est en quelque sorte obnubilé par le voile de la *mâyâ*.

3) Au delà de cette souffrance, il existe un état de santé fondamentale: *moksha*, *mukti*, *nirvâna*...

4) Il existe aussi des moyens pour obtenir cette parfaite santé: «Cette somme de moyens, nous précise Mircéa Eliade, constitue à proprement parler le *yoga*».

Voyons cela d'un peu plus près.

1) Diagnostic de la maladie

L'état humain est soumis à la souffrance qu'elle soit physique ou morale, à l'insatisfaction, à l'angoisse, à l'insécurité, à la frustration... Exemple très classique: la naissance, la maladie, la vieillesse et la mort. Autre exemple tiré d'un cours de psychiatrie: «l'angoisse fondamentale de l'espèce humaine est, en effet, liée à cette impossibilité à admettre le vide, le néant, la non-existence. Celle-ci prendra l'identité d'angoisse de mort, angoisse de morcellement, angoisse de castration, suivant les mécanismes psycho-affectifs mis en jeu.»

On pourrait parler de «castration existentielle». Il est évident que ce vide, ce manque, cette angoisse, cette souffrance existentielle, est le lot de nombre d'entre nous avec son cortège d'ennui, de lassitude, de fatigue, d'insomnies, de dépressions, voire de désespérance et de suicide. Les psychothérapeutes ont de plus en plus affaire à cette clientèle d'états-limites, en crise, qui ne trouve d'étayage ni dans la satisfaction des désirs matériels (trop désabusés), ni dans une tradition religieuse ressentie comme inopérante et souvent rejetée avec le scientisme nihiliste, ni dans l'espoir d'une réussite familiale et professionnel-

le (divorce, crise économique, et chômage).

C'est la souffrance de l'errance, du vide, du néant. Le suicide est alors perçu comme la solution miracle: si on ne peut jouir, au moins ne souffrons plus, et la cessation de la vie devient la cessation de toute souffrance. (C'est bien le sens de toutes les traditions, seulement ce n'est pas de cette mort-là dont il s'agit!). Mais l'Orient va plus loin que cela: justement cette souffrance ne s'arrêtera pas là et l'idée d'une suite après cette mort effraie l'Oriental: c'est le cycle infernal des morts et des renaissances, le *samsâra*, et la loi du *karma*.

2) L'origine de la maladie

L'origine de la maladie est la croyance en, et l'attachement à, «moi-je», à un ego perçu comme définitivement immuable, matérialisé dans une organisation corporello-psychique individuelle et autonome: «Moi-Je». C'est ce que le *yoga* appelle: *mâyâ* sur un plan général, *avidyâ*, sur un plan individuel: l'illusion, l'ignorance fondamentale, l'identification massive et passive aux corps, émotions, pensées, sentiments, intuitions, sensations, etc.

Précisions que le *yoga* ne prône pas la perte d'identité (comme on le conclut parfois un peu vite): il affirme même la nécessité d'une identité dans le monde relatif (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 n'est pas une: une entité est par définition, indemne de toute contamination relationnelle, hors du relatif, ce qui n'est pas le cas du «moi-je». Cette identification égotique est nécessairement liée à la peur: peur de la perte d'identité, de la déréalisation, de la dépersonnalisation, de la décorporisation.

Il y a en fait trois états où la conscience sort de ses ornières habituelles: la folie, l'état mystique et l'état psychédélique. Barte écrit dans *Les Chemins de la Libération*: «Le mys-

tique, comme le psychotique ou l'halluciné psychédélique, casse, brise, fait éclater les limites habituelles de la conscience». En ce sens on est en droit de se demander si la régression psychotique ou la position dépressive n'auraient pas sens quant à des tentatives d'accès à l'expérience spirituelle mais généralement on ne sait pas les reconnaître et on a très rarement les moyens, les techniques, les connaissances qui permettraient d'accompagner ces tentatives.

La démarche mystique quant à elle est parfois singulièrement tapageuse et troublante. La vie de Ramakrishna en est un exemple. Chez nous il aurait peut-être bien été interné et bourré de neuroleptiques... mais il était en Inde à une époque où justement il y avait des «spécialistes» qui pouvaient discerner ses qualités d'Être en train d'accéder à l'éveil. A certains moments l'expérience spirituelle est franchement psychiatrique mais... il faut laisser faire les choses et ultimement pourrait-on dire et pour reprendre Barte: «Cette expérience est déstructurée, inadaptée et déstructurante chez le toxicomane ou le psychotique, elle est libératrice, paisible chez le mystique.»

Retrouvons maintenant notre rassurant «moi-je». Cette croyance en «moi-je» est entretenue pour éviter ce qui serait une «décompensation» pour nous, chercheurs constants de compensations (accomplissement de désirs, jouissances sensorielles ou intellectuelles, distractions de toutes sortes qui sont là pour masquer le vide, la béance, et qui au bout du compte, ô comble!, ne comblent rien... Devoir masquer à ce point signifie bien le gigantisme de ce manque).

Que l'on ait à craindre la décompensation psychotique, ou que l'on ait du mal à sortir des inhibitions névrotiques, on ne fonctionne fondamentalement qu'en terme pseudo-névrotique d'étayage. L'angoisse fondamentale de l'espèce humaine est, en effet, liée à une impossibilité à admettre le vide, le néant, la non-exis-

tence. Cette phrase, ici, pourrait concerner curieusement l'impossibilité que nous avons à admettre la non-existence finalement de cette existence!

Ainsi, notre sens de la réalité perçu comme «réalité réelle» est dénoncé par les *yogi* comme illusoire imaginaire, au sens du petit Larousse, c'est-à-dire «qui n'existe que dans l'esprit, sans réalité, fictif». Traditionnellement on dit que «toutes les apparences sont projection de l'esprit». Voilà qui élargit singulièrement la fonction défensive de la projection névrotique! L'analogie avec le rêve est d'ailleurs souvent soulignée d'autant que la conscience élargie du *yogi* le maintient en lucidité heureuse dans le réel ordinaire, dans l'état de rêve et même dans le sommeil profond. Il est dit dans la *Bhagavad-Gîtâ*: «Ce qui est nuit pour tous les êtres est veille pour celui qui s'est maîtrisé; et ce qui est veille pour eux n'est que nuit pour le sage qui voit». Aux vues des *yogi* nous rêvons, nous planons; notre «réel» est fictif, purement imaginaire, simplement projectif. C'est pourquoi il est question d'éveil spirituel, «d'illumination».

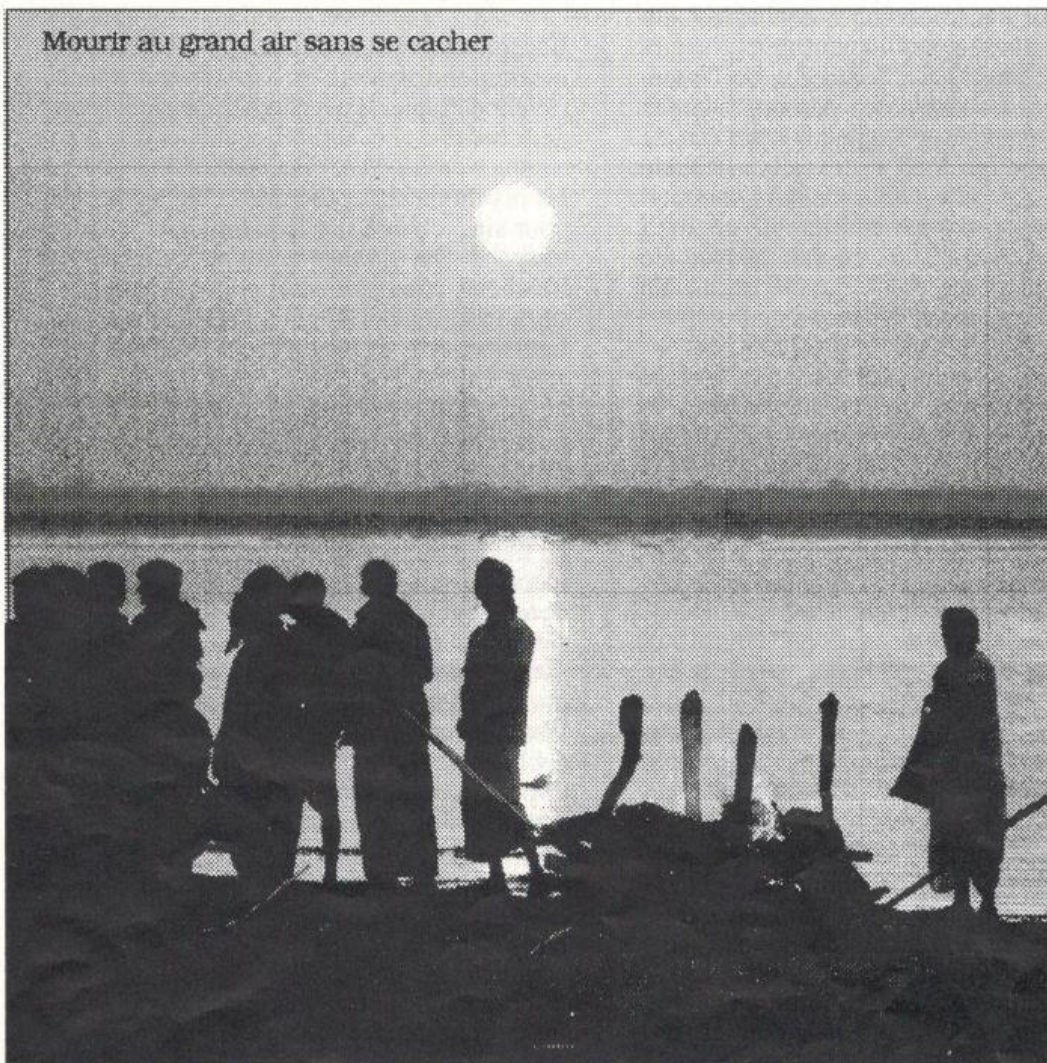
On pourrait donc dire pour conclure ce deuxième point: la vie, si on y regarde bien, est une absurdité désespérante et la mort ne résoud même pas le problème! Accepter de vide, ce néant, cette non-existence comme «réalité ontologique» est en effet inadmissible mais là les *yogi* nous mettent en garde: accepter cela, c'est prendre des vessies pour des lanternes! Il s'agit d'un déni de la réalité au sens métaphysique du terme, de la Réalité-réelle, en dehors des projections inhérentes au fonctionnement humain. C'est bien la non-acceptation de cela qui est à l'origine du *yoga*, ainsi que le précisait M. Eliade: «Ce problème du conditionnement de l'homme et son corollaire plutôt négligé en Occident: le «dé-conditionnement», constitue le problème central de la pensée indienne».

3) L'état de «santé fondamentale»

C'est l'affirmation d'un affranchissement possible, d'un au-delà de la souffrance, hors des conditionnements ordinaires. Pour cette guérison-là, il est question de réaliser expérimentalement la nature ultime de l'esprit, définie par exemple par *sat-chit-ânanda*, c'est-à-dire, l'Être comme béatitude.

Mircea Eliade écrivait à propos de cet «état»: «A la différence de la psychanalyse, le *yoga* croit que le subconscient peut être dominé par

Mourir au grand air sans se cacher



l'ascèse et même conquis moyennant la technique d'unification des états de conscience... L'expérience psychologique et para-psychologique de l'Orient en général et du *yoga* en particulier étant incontestablement plus étendue et plus organisée que l'expérience sur laquelle ont été édifiées les théories occidentales sur la structure de la psyché, il est probable que, sur ce point aussi, le *yoga* a raison, et que le subconscient — si paradoxal que cela puisse paraître — peut être connu, maîtrisé et conquis».

Et Médard Boss de préciser: «Les vrais sages de l'Inde semblent réussir à délivrer du mal l'être humain véritablement et complètement. Je me convainquis peu à peu qu'il n'existe plus en eux ni méchanceté, ni avidité, ni instinct de destruction, ni angoisse, ni seulement de culpabilité à réfréner consciemment ou à refouler dans l'inconscient».

Les méthodes d'investigation scientifiques peuvent-elles objectiver cette unification d'états de conscience, ces états de paix et de béatitude? Il est maintenant bien vérifié que certains *yogi* parviennent à des processus de contrôle psychosomatique invraisemblables comme l'arrêt du cœur ou se faire enterrer pendant des heures et puis ressortir frais comme des gardons! Il existe aussi certaines épreuves initiatiques indo-tibétaines consistant à estimer le degré de préparation d'un disciple d'après sa capacité de sécher, à même son corps nu et en pleine neige, un grand nombre de draps trempés, durant une nuit d'hiver (cf. M. Eliade). Savoir jouer au sèche-linge serait un résultat peu intéressant en soi, s'il n'était le signe reconnu de la pratique de *tummo*,

«qui ouvre les portes de l'esprit libre par transmutation énergétique». Il y a d'autre part les nombreux travaux scientifiques, dont ceux de Green, qui attestent chez certains *yogi* les signes physiologiques d'un état de repos profond, et de vigilance lucide à l'état de veille, dans le sommeil paradoxal et même dans le sommeil profond. C'est en fait *turīya*, «le quatrième état» caractéristique de l'expérience yoguique.

En terme de modifications d'états de conscience, il s'agit de mourir à la conscience humaine ordinaire et d'expérimenter une conscience pure, claire, spacieuse, a-conceptuelle, sans contenus, c'est-à-dire une conscience élargie caractérisée par la béatitude, la paix, l'équanimité. Mais que dire des expériences de lucidité au moment de la mort? Dans toutes les écoles yoguiques, particulièrement tantriques, il faut saisir les failles, et la mort est une faille merveilleuse pour sortir du *samsāra*. Si cette sortie est ratée, dit-on, une renaissance aura lieu.

Que peut-on observer de cette éventuelle conscience lucide du moment de la mort? Lorsqu'un grand *yogi* vient à mourir, il se passe des choses peu ordinaires. Pour exemple, le compte-rendu officiel du directeur du cimetière de Glendale (U.S.A.) où allait être inhumé le cadavre d'un grand *yogi* indien en mars 1952, un maître du *Kriya-yoga*: «L'apparence physique de Parahansa Yogananda à la date du 27 mars, au moment de la fermeture du cercueil de bronze est restée inchangée depuis le 2 mars. Le corps paraissait aussi intact qu'il l'était au soir du décès. Le 27 mars, il n'avait subi le moindre signe de décomposition. Pour ces motifs, nous répétons que le cas de Parahansa Yogananda est unique dans nos annales» (P. Yogananda, Autobiographie d'un *Yogi*, p. 490). Un phénomène similaire a été observé par le personnel hospitalier lors de la mort du Karmapa, lama tibétain, en novembre 1981 à Chicago.

4) Les moyens de guérison

Il s'agit maintenant de dégager l'intérêt de la méditation, quelle qu'en soit la forme, pour la psychothérapie, le psychothérapeute et le patient.

La psychothérapie, comme la médecine, est pour ainsi dire née de la pathologie. Il serait temps de lui donner enfin une touche de fraîcheur, une dimension plus joyeuse, plus saine et surtout en fait plus réaliste. Parce que finalement, si comme disait Edgar Morin, après le sexe, la mort est un des derniers grands refoulés que l'Occident moderne a fait ressurgir, n'en adviendrait-il pas de même quant au sens du sacré et de la dimension spirituelle?

La médecine, quand elle sort de ses positions mécanicistes, organicistes, peut accepter la dynamique de l'inconscient et la dimension subtile et énergétique de l'être humain: il s'agit alors d'une médecine psychosomatique. Mais si la médecine organiciste ne voit l'homme qu'en une seule dimension, la médecine psychosomatique ne le voit qu'en deux dimensions.

Or l'homme est avant tout un être tri-dimensionnel: *corpus*, *anima*, *spiritus* selon notre propre tradition. Corps grossier, corps subtil, corps causal, dit-on dans le *yoga*. Ce corps causal, est bien à voir comme le noyau de l'être, comme le disait déjà Nacht, la dimension la plus fondamentale, la plus essentielle de l'état vivant. En terme de métapsychologie, c'est l'idée d'un surconscient, englué toutefois, comme il est dit du *jivâtman* dans le *yoga*, par les mécanismes de défense et en particulier le refoulement.

Ce thème apparaît déjà chez Jung, Maslow, Frankl, Assagiogli et bien d'autres avec les courants de psychologie humaniste, transpersonnelle ou holistique. A un niveau concret, la pratique de la méditation, voie d'accès efficiente à l'essentiel de l'être est souvent proposée parmi les méthodes et techniques de ces différents courants: s'agit-il toujours d'une véritable connexion avec cette troisième dimension ou d'une distraction de plus? Cela reste à voir pour chaque cas particulier. En tous cas, je considère que la psychothérapie, fut-elle transpersonnelle ou holistique, n'a pas à, et ne peut pas se substituer à une tradition complète et authentique.

Sans même parler d'un éventuel contexte religieux, une tradition complète et authentique se réfère à une culture, une cosmologie, une cosmogonie, une mythologie, un symbolisme, une métaphysique, une philosophie, une spiritualité, une éthique, une méthodologie, une technologie, etc. Cet ensemble constitue en quelque sorte un corpus d'enseignements et une praxis correspondante dont il serait erroné, à mon sens, de n'extraire que quelques éléments. C'est peut-être bien là le danger des cocktails spirituels propres aux propositions «new age» alors que, au contraire, une tradition complète et authentique présente une unité cohérente qui lui donne réellement puissance, profondeur, valeur et efficacité.

S'il est essentiel que la psychothérapie s'ouvre réellement à la tri-dimensionnalité de l'être, il me paraît encore plus essentiel que ça ne reste pas pour le psychothérapeute qu'un vague concept. Tout d'abord, parce qu'il en a besoin: on parle de plus en plus de l'épuisement des soignants et les psychothérapeutes à force de jouer les «shadocks» auraient une espérance de vie plus courte que la moyenne. De la même manière que le sportif a besoin de se reposer après une épreuve, le psychothérapeute a besoin lui aussi de se remettre d'aplomb après une journée à écouter la misère humaine.

Écouter la misère c'est y participer, y participer c'est y «laisser des plumes» nécessairement. Ce n'est pas dans des groupes de lecture ou de supervision que le psychothérapeute va les retrouver et pas vraiment non plus dans les groupes Balint. La pratique méditative plus encore si elle s'inscrit dans un contexte traditionnel me semble être une des manières les plus sûres pour permettre au psychothérapeute de se ressourcer, de se rasséréner, de se relier à l'essentiel.

Méditer c'est être capable à tout moment de décrocher, de lâcher prise, de se dégager, de mettre l'esprit au repos, de faire le vide ou mieux le silence entre chaque patient par exemple ou même lors d'une consultation, ce qui ne perturbe pas la qualité d'écoute, au contraire. C'est aussi apprendre à se protéger des mauvaises influences, j'oserai même dire des mauvais esprits et il existe par exemple des méditations de protection.

Méditer c'est aussi développer l'attention, la fameuse attention flottante si nécessaire au

psychothérapeute, attention fluide dans la mesure où l'esprit n'est pas crispé, figé sur son point de référence, sur son objet: cela développe nécessairement les qualités d'intuition et d'empathie. On y apprend par excellence la neutralité bienveillante par la vigilance accrue, sans jugement, sans attraction ni répulsion ni indifférence non plus, dit-on dans les enseignements. Ce non-jugement favorise une vision plus détachée et plus équilibrée tant par rapport à son propre matériel psychique en situation de psychothérapie qu'à celui de l'autre. Les manifestations contre-transférentielles sont alors plus digestes.

Le patient bénéficie de tout de qui précède. Parallèlement, il peut être utile et agréable, voire nécessaire, pour lui, de découvrir et d'installer dans sa vie une pratique méditative. Le plus intéressant resterait, en l'aménageant selon sa structure et sa pathologie, à l'aider à se désidentifier, c'est-à-dire déjà «à ne pas se prendre la tête» pour parler simplement, et de laisser entendre qu'au fond, il n'y a pas de problème, que les conflits avec papa et maman, au boulot ou ailleurs, tout cela, tout ce qui fait la vie pour nous autres mortels (ou qui croyons l'être) vraiment, comme le dit sagement la tortue dans «Histoire Sans Fin»: «Ça n'a pas d'importance».

Comme le souligne le dicton tibétain énoncé par le Dalaï-Lama à B. Pivot lors d'un interview: «S'il y a un problème, c'est bien qu'il doit y avoir une solution, et s'il n'y a pas de solution, alors c'est qu'il n'y a pas de problème».

Robert DUMEL

Cet article est issu d'une conférence donnée au congrès «Méditation et Psychothérapie», organisé par l'Association Internationale de Psychiatrie Spirituelle en mars 1994.