

A la recherche de soi

Christina et Stanislav Grof

Préface
de Patrick Drouot



L'ESPRIT ET LA MATIÈRE

À LA RECHERCHE
DE SOI

OUVRAGES DE STANISLAV GROF
dans la même collection

Royaumes de l'inconscient humain

Les Nouvelles Dimensions de la conscience

Psychologie transpersonnelle

La Rencontre de l'homme avec la mort (avec Joan Halifax)

CHRISTINA et STANISLAV GROF

À LA RECHERCHE DE SOI

Traduit de l'américain
par Emmanuel Scavée
et Paul Couturiau



L'Esprit et la Matière

ÉDITIONS DU ROCHER

Jean-Paul Bertrand
Éditeur

Titre original

The Stormy Search for the Self

Jeremy P. Tarcher, Inc., Los Angeles, 1990

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

© Christina Grof et Stanislav Grof, 1990.

© Éditions du Rocher, 1993.

ISBN 2-268-01479-7

Préface

Dans À la recherche de soi, comme dans leurs précédents ouvrages, Christina et Stanislav Grof n'hésitent pas à s'impliquer personnellement pour témoigner de leur parcours. Ils décrivent ainsi les phénomènes auxquels ils ont été confrontés, phénomènes proches des rites de passage du chamanisme et qu'ils appellent « extension spirituelle ». Ils prouvent que certaines crises dramatiques, certains symptômes et comportements que la psychiatrie traditionnelle diagnostique et traite comme des maladies mentales, ne sont en fait qu'un processus d'extension spirituelle, qu'une évolution tout à fait naturelle vers un état de conscience supérieur.

Christina Grof a grandi à Hawaï. Elle est diplômée du Sarah Lawrence College de New York. Sa carrière de professeur de dessin a été interrompue lorsqu'une expérience spirituelle intense l'a projetée pour des années dans un tourbillon émotionnel identifié plus tard comme étant un éveil de la Kundalini. Elle a enseigné ensuite le hatha-yoga et a été profondément influencée par Swami Muktananda Paramanhansa, disciple de Bhagawan Nityananda de Ganeshpuri, l'un des grands saints de l'Inde contemporaine. Christina fut l'élève de Muktananda jusqu'à la mort de ce dernier en 1982. Parallèlement, l'étrangeté de ses propres expériences a suscité chez elle un vif intérêt pour les états non ordinaires de conscience et pour la psychologie transpersonnelle. Avec la collaboration de son mari, Stanislav Grof, elle a élaboré une psychothérapie : la respiration holotropique (holotropic breathwork). Cette technique expérimentale associe contrôle de

la respiration, musique évocatrice et travail corporel. En 1980, elle a fondé le Spiritual Emergency Network (Réseau d'extension spirituelle), une organisation qui se propose de venir en aide aux personnes traversant une crise de transformation.

Stanislav Grof, médecin et psychiatre, poursuit ses recherches sur les états non ordinaires de conscience depuis plus de trente ans. Né à Prague, il y a fait ses études, obtenu son doctorat de médecine puis s'est spécialisé en psychiatrie. Très vite il fut chargé d'une étude sur les applications de la thérapie psychédélique à l'Institut de recherches psychiatriques de Prague. En 1967, la John Hopkins University lui a proposé un poste d'assistant de recherche, et il s'est donc rendu dans le Maryland sur la côte Est des États-Unis. En 1969, il devint responsable du service de recherche du Centre psychiatrique du Maryland. Son équipe a exploré systématiquement les effets de la thérapie psychédélique (notamment du LSD) chez les névropathes, les alcooliques, les drogués et les cancéreux au stade terminal. À la fin des années soixante, il se joignit à un petit groupe de spécialistes provenant d'horizons divers : médecins, anthropologues, physiciens, biologistes. Partageant les mêmes convictions, ils estimèrent opportun de lancer un mouvement en psychologie qui concentrerait ses recherches sur la conscience et les dimensions spirituelles de la psyché. La synthèse de ces différentes disciplines donna naissance à la psychologie transpersonnelle.

La perspective transpersonnelle dépasse le cadre étroit de la psychiatrie, de la psychologie et de la psychothérapie. Les découvertes révolutionnaires en physique quantique, l'examen des structures dissipatives – concept développé par Ilya Prigogine – la recherche sur les potentialités du cerveau, l'holographie, la thanatologie, l'étude comparative des religions, les expériences d'élargissement de la conscience vécues par un nombre de plus en plus important d'Occidentaux, tout cela semble confirmer les enseignements des grandes traditions spirituelles de l'Antiquité et de l'Orient, ainsi que les témoignages des anthropologues sur le chamanisme. Le terme « psychologie » étant trop restrictif pour l'ensemble de ces nouvelles données, le « mouvement transpersonnel » fut créé afin de prendre en compte tous les paramètres relatifs aux états subtils de la

matière et aux niveaux supérieurs de conscience. Ces données imposaient une révision radicale de notre conception de la nature humaine et de l'univers. De nombreux scientifiques et psychiatres ont dénoncé le fossé qui sépare la pensée occidentale, issue du rationalisme cartésien, des possibilités réelles de la psyché.

Pourtant, à toutes les époques, les textes sacrés ont fait état de phénomènes identiques, interprétés comme le résultat de pratiques méditatives et comme le signe indubitable d'un cheminement mystique. J'ai moi-même participé, il y a bientôt quinze ans, à divers programmes de recherche sur les états non ordinaires de conscience, et il m'est apparu que la science classique était incapable d'appréhender tout ce qui se rapportait à un au-delà de l'homme. Or, s'ils sont compris et acceptés, de tels états se révèlent détenir un fort potentiel de guérison et s'avèrent finalement extrêmement positifs. Nombre d'hommes et de femmes sous l'emprise d'états visionnaires ont joué un rôle important dans l'histoire. Des transes des chamans (ou des hommes-médecine) aux révélations des fondateurs des grands courants religieux – prophètes, saints, maîtres spirituels –, de telles élévations de conscience ont été à la source de mouvements de foi, de guérisons « miraculeuses » ou de chefs-d'œuvre artistiques. Toutes les civilisations antiques et pré-industrielles ont reconnu la valeur de ces états non ordinaires de conscience comme étant un moyen essentiel d'accéder à une réalité cachée et à une dimension spirituelle. Les révolutions scientifiques et industrielles des ^{xvii}e et ^{xviii}e siècles allaient remettre en cause cette conception du monde. Les états visionnaires ne furent plus considérés comme un prolongement de l'état normal de veille mais comme une distorsion de l'activité mentale. À partir de cette époque, les personnes présentant des désordres émotionnels et psychosomatiques furent automatiquement considérées comme les victimes d'une maladie d'origine inconnue. En outre, la science moderne n'opère aucune distinction entre psychose et éveil spirituel, et tend à traiter ce dernier état par des médications telles que les antidépresseurs et les anxiolytiques.

Au cours des trente dernières années, cette situation a commencé à évoluer. Nombre de thérapeutes ont noté que, aussi bien sur un plan physique que mental, les personnes

ayant traversé de telles crises en tiraient un bénéfice indéniable. Peu à peu des scientifiques éminents ont émis l'hypothèse que certains troubles psychologiques, voire certaines psychoses, pouvaient participer d'un processus de maturation, d'un développement personnel menant à un mieux-être psychologique et spirituel. Un examen approfondi de ces troubles jetterait une lumière nouvelle sur les rites de mort-renaissance, les extensions spirituelles et les initiations chamaniques. En principe, de telles crises se déroulent selon le schéma suivant : une perturbation psychologique passagère suivie d'une amélioration générale et d'une meilleure compréhension de soi et du monde. Les divers noms qu'on leur a attribués, traduisent bien leur spécificité : « désintégration positive », « processus de régénération », « renouvellement », « maladie créatrice ». Il apparaît que certaines crises et psychoses relèvent directement d'expériences transpersonnelles ou mystiques : elles ont été décrites comme des expériences mystiques à caractère psychotique, des maladies divines et des extensions spirituelles.

Les crises surgissent lorsque l'évolution psychologique du sujet, sa maturation, se fait non pas d'une manière lente et harmonieuse, mais brutalement. Toute croissance est marquée par des phases transitoires de confusion et de questionnement et, dans des cas extrêmes, par des périodes de chaos et de désespoir. Ainsi les deux lions qui encadrent les portes des temples orientaux sont-ils censés symboliser la confusion et le paradoxe, et toute personne en quête de la vraie sagesse doit être en mesure de surmonter ces obstacles.

Les crises présentent toujours un caractère très personnel et il n'existe jamais deux extensions spirituelles identiques. À la recherche de soi présente les types d'extensions spirituelles les plus importants et en détermine les symptômes. Certaines nous sont plus connues que d'autres, par exemple celles qui résultent d'une expérience de coma dépassé (NDE), d'un éveil des perceptions extrasensorielles, d'une communication avec des guides (channeling) ou d'un phénomène de possession. D'autres ont fait couler beaucoup d'encre en Occident, notamment les régressions dans des vies antérieures. Pour avoir exploré et expérimenté cette voie, nous savons aujourd'hui quel est l'impact

d'une telle prise de conscience. Malheureusement, trop de psychiatres, de psychologues et de thérapeutes refusent de reconnaître le phénomène karmique. Ils le confondent avec un simple système de croyances qui, du seul fait qu'il leur est étranger, ne mérite pas leur attention. Pourtant, il est démontré aujourd'hui, et cet ouvrage en apporte encore plusieurs preuves, que les souvenirs de vies antérieures peuvent provoquer des troubles graves. Lorsqu'ils affleurent à la surface de la conscience, sans toutefois se manifester complètement, ils sont la cause de sérieuses affections physiques et émotionnelles.

Il est d'autres caractéristiques plus rares telles que les crises chamaniques ou les récits d'enlèvements par des extra-terrestres. Les abductees (enlevés) soulèvent énormément de scepticisme en Europe. Pourtant, outre-Atlantique, ces témoignages sont pris très au sérieux. J'ai participé récemment à deux colloques sur une nouvelle approche du concept corps-conscience-esprit, l'un en Géorgie, l'autre à Kansas City. J'ai été surpris de constater la masse de travaux consacrés à ce sujet. Ainsi des psychothérapeutes révèlent avoir été consultés par un grand nombre de personnes présentant des syndromes proches de ceux dus à des stress post-traumatiques : phobies, rêves récurrents, flash-backs, crises d'anxiété. Or aucune de ces personnes n'avait subi de chocs majeurs tels que des guerres, des viols ou des agressions. Elles avouèrent pourtant, soit spontanément, soit sous l'emprise d'états non ordinaires de conscience, avoir vécu des expériences invraisemblables : par exemple avoir été victimes d'un enlèvement par d'étranges humanoïdes qui les auraient soumises à un examen physique approfondi.

Enfin la dernière contribution de ce livre, sans doute la plus importante, réside dans l'ensemble de stratégies qu'il nous propose pour traverser ces crises transpersonnelles ou aider ceux qui en sont frappés. Elle permet de vivre cette détresse, cette urgence spirituelle, comme une transformation profondément positive et un éveil de l'âme.

Depuis des décennies les cris d'alarme se multiplient, dénonçant les dangers qui menacent notre civilisation. Nous avons aujourd'hui le douteux privilège d'être les premiers hommes de l'histoire à posséder les moyens d'un suicide collectif, et, ce qui est pire, d'une extermination de

toutes les autres formes de vie. Nous devons faire face à une crise majeure affectant aussi bien notre système de pensée que notre conscience. Cette situation critique reflète l'état émotionnel, moral et spirituel de l'humanité contemporaine, qui se cherche. Le regain d'intérêt pour les anciennes traditions spirituelles et pour le mysticisme constitue l'un de nos plus grands espoirs. Depuis septembre 1992, je fais des séjours chez Wallace Black Elk et son petit-fils Andrew dans la Sierra Nevada. L'un et l'autre sont des hommes-médecine sioux, respectivement petit-fils et arrière-arrière-petit-fils de Nicholas Black Elk, l'un des plus grands chamans contemporains. Grâce à eux j'ai compris que le monde dans lequel nous vivons n'est que le reflet tangible de l'état de conscience dans lequel nous nous trouvons. Je crois qu'il convient de lire l'ouvrage de Christina et Stanislav Grof dans la même perspective.

*Patrick Drouot
physicien
New York, février 1993.*

Remerciements

Au cours des étapes, professionnelles et personnelles, qui ont abouti à la rédaction de ce livre, nous avons côtoyé diverses personnes qui nous ont marqués d'une empreinte profonde et décisive. À celles-là nous voudrions témoigner ici notre gratitude pour tout ce qu'elles nous ont apporté.

En premier lieu, merci à nos familles qui nous ont aimés et encouragés tout au long de nos errances, et particulièrement à nos chers enfants, Nathaniel et Sarah Healy, qui occupent tant de place dans nos vies et sont pour nous une source intarissable d'espoir, d'humour et de joie.

Nous avons aussi eu la chance de rencontrer nombre de professeurs et de maîtres à penser qui nous ont offert leur amitié et ont su nous mettre sur la voie. Notre profonde gratitude va au regretté Swami Muktananda Paramahansa, guide spirituel du Siddha Yoga, pour son influence fondamentale sur nos existences; au défunt Joseph Campbell, qui fut notre ami, notre mentor et qui présida à notre union; à John Perry et Julian Silverman, pour leur œuvre de pionniers et pour leurs encouragements lorsque nous nous heurtâmes aux barrières sociales et professionnelles qu'ils ne connaissent que trop bien; à Anne et Jim Armstrong, Angeles Arrien, Sandra et Michael Harner, Dora Kalff, Jack et Liana Campbell, au père Thomas Matus, au frère Davis Steindl-Rast, à Frances Vaughan et Roger Walsh, nos collègues et amis dans l'univers transpersonnel, qui, par leurs recherches, leur enseignement et leur mode de vie, ont contribué à nous faire découvrir nos propres possibilités.

Merci aussi aux nombreuses personnes qui consacrent leur talent et leur enthousiasme à la thérapie holotrope¹ et qui ont entrepris avec courage leur propre transformation personnelle, ainsi qu'à Jacquelyn Small et Gregory Zelonka pour le soutien qu'ils ont apporté à notre travail.

Il nous faut également exprimer toute notre reconnaissance à Rod Allison, Sam Freeman, Betty Monaghan, Noelle Nichols, Mickey Reny, Nette Whitmore et aux autres membres de la charmante équipe de l'ex-Centre de traitement de la dépendance chimique de Brightside à Carmel, en Californie, qui ont su, aux heures les plus sombres, nous entourer de leur patience, de leur compassion, de leur compréhension et de leur humour, afin de nous aider à transformer cette crise en une miraculeuse chance de guérison et d'expansion.

Nous remercions tout spécialement Margaret Stevens pour son aide sincère, spontanée et généreuse durant l'élaboration de ce projet. Nous devons encore rendre hommage à l'équipe et aux volontaires du Spiritual Emergence Network et spécialement à ceux qui y ont assumé le rôle de coordinateur, Rita Rohen, Charles Lonsdale, Megan Nolan, Nicola Kester et Jeneane Prevatt. Leur précieuse contribution et leur engagement personnel furent, contre vents et marées, d'un grand secours pour d'innombrables personnes en détresse. Enfin, il nous faut saluer tous ceux qui, au fil des années, nous ont apporté des témoignages très personnels sur leur expérience du processus de tension spirituelle. Sans eux, cet ouvrage n'aurait pu voir le jour.

1. Cette méthode, mise au point par les auteurs, vise à favoriser l'accès à des états non ordinaires de la conscience. Il s'agit, en anglais, d'une marque déposée : *Holotropic Breathwork* (TM). (N.d.T.)

Note des auteurs

C'est avec affection et respect que nous dédions ce livre à la mémoire de Richard Price, cofondateur de l'Institut d'Esalen à Big Sur, qui fut tout à la fois un praticien de la Gestalt thérapie, un pédagogue fervent, un époux, un père attentionné et un être en tout point remarquable. Dès l'éclosion de notre intérêt pour le domaine de la tension spirituelle, il a su nous offrir un enthousiasme, un soutien inestimable et une amitié sincère qui ne se sont jamais démentis tout au long de notre progression dans cette voie qui semblait parfois bien solitaire, voire impopulaire.

Richard connaissait d'expérience les vicissitudes du parcours spirituel, pour avoir lui-même traversé deux crises de mutation. Au cours de la première, il dut, dans sa jeunesse, être hospitalisé pendant de nombreux mois et subir de fortes doses de tranquillisants, des électrochocs et pas moins de soixante-sept comas diabétiques. La seconde crise survint plusieurs années plus tard et fut prise en charge par des personnes compréhensives animées d'une réelle volonté de lui venir en aide.

Depuis de nombreuses années, Richard était convaincu que de telles expériences représentent en réalité une chance d'épanouissement, de guérison et de développement. Il avait observé et subi lui-même la violence qui souvent caractérise les interventions cliniques. Aussi s'employait-il à promouvoir des alternatives aux méthodes traditionnelles de traitement, jusqu'à ce que la mort le surprenne, dans un tragique accident au cours d'une randonnée. Son engagement fut pour nous une

source d'inspiration et, sans son aide, le Spiritual Emergence Network n'eût rien été d'autre qu'une vue de l'esprit. En publiant ce livre, nous espérons mettre en œuvre des idées, des informations et des suggestions pratiques qui aideront à la réalisation de l'un ou l'autre des rêves que nous partageons avec notre ami Richard Price.

Christina et Stanislav Grof
Mill Valley, Californie
Février 1990

Introduction

Le développement spirituel est une faculté innée présente chez tous les êtres humains : une aspiration à l'absolu, une découverte du potentiel véritable de l'individu, qui, au même titre que la naissance, la croissance et la mort, fait partie intégrante de notre existence. Pendant des siècles, cette métamorphose intime a représenté aux yeux de toutes les civilisations un aspect nécessaire et souhaitable de la vie. Nombre de sociétés ont d'ailleurs élaboré des rituels sophistiqués et des pratiques métaphysiques visant à susciter et à encourager le développement spirituel. Que ce soit en peinture, en poésie, en littérature, en musique ou à travers des témoignages mystiques et prophétiques, l'humanité a conservé le trésor de ces émotions, de ces visions, de ces intuitions qui participent du processus d'éveil de la conscience. Quelques-unes des plus belles réalisations artistiques et architecturales célèbrent ces royaumes mystiques.

Toutefois, chez certains, la métamorphose que représente le développement spirituel prend la forme d'une « tension spirituelle¹ », d'une crise caractérisée par des

1. En créant les expressions « spiritual emergency » et « spiritual emergence », les auteurs entendaient jouer sur l'homophonie pour désigner un même phénomène selon qu'il est vécu de manière critique ou harmonieuse. En outre, du fait de ce parallélisme, ils associent dans l'expression « spiritual emergency » des valeurs négative (urgence, crise) et positive (émergence, émergence). Dans le texte français, c'est le couple « tension » – « extension » spirituelle qui nous a semblé le mieux à même de restituer, sans doute imparfaitement, le propos des auteurs. (*N.d.T.*)

changements si brutaux et des implications personnelles si prenantes qu'ils peuvent temporairement éprouver des difficultés à assumer la réalité quotidienne. Ces personnes sont au seuil d'une transformation intérieure, ce que l'on soupçonne rarement à notre époque. On a plutôt tendance à les observer avec l'œil du clinicien et à les traiter par des méthodes qui occultent le potentiel positif de leurs expériences.

Or, si un tel état d'esprit représente une période délicate, il peut, dans un environnement favorable et compréhensif, se révéler extrêmement bénéfique et ouvrir la voie à un mieux-être tant physique qu'émotionnel, à une acuité nouvelle, à une activité artistique et à une évolution constante et positive de la personnalité.

Ce livre, *À la recherche de soi*, nous l'avons écrit pour tous ceux dont l'existence est soumise à une tension spirituelle, pour ceux qui vivent ou ont vécu une telle crise, pour leur famille, leurs amis et pour les prêtres, les psychologues, les psychiatres, les thérapeutes qui pourraient être impliqués dans ce processus extraordinaire mais parfaitement naturel. Puisse-t-il également venir en aide à tous ceux qui traversent une période de transformation.

Bien que ces pages soient plus particulièrement consacrées aux aspects difficiles de la crise spirituelle, elles recèlent des enseignements dont profiteront les personnes en proie à une mutation qui, pour légère qu'elle soit, n'en demeure pas moins déroutante et, parfois, inconfortable. Ceux qui ont connu ce genre d'expérience pourront s'inspirer de nos suggestions afin de mieux vivre cet important processus et d'en tirer le meilleur parti.

Au cours de l'histoire, de nombreuses civilisations ont tenu pour sacrés les êtres subissant des crises spirituelles intenses. On pensait qu'ils étaient en communication directe avec les sphères célestes et les divinités. Leur communauté les assistait pendant ces épisodes cruciaux, leur construisait des sanctuaires et pourvoyait à leurs besoins. Les membres les plus éminents de ces sociétés étaient eux-mêmes passés par de telles périodes. Ils étaient donc en mesure de reconnaître chez les autres des processus similaires et, partant, d'accueillir avec tout le respect nécessaire les expressions de ces impulsions créatrices et mystiques. C'est à dessein que les personnes

sujettes à ces expériences, souvent spectaculaires et même dramatiques, étaient pris en charge par la communauté. Celle-ci ne doutait pas que ces épreuves leur apporteraient plus de sagesse et une aptitude renforcée à appréhender l'univers, dont ils sauraient, en retour, faire profiter la société.

Avec l'avènement de la science moderne et de l'ère industrielle, cette attitude tolérante, voire bienveillante, a changé du tout au tout. La notion de réalité acceptable s'est étriquée jusqu'à n'inclure que les aspects matériels, tangibles et mesurables de l'existence. La vision scientifique du monde moderne a exclu la spiritualité sous quelque forme que ce soit. Les cultures occidentales ont adopté une interprétation étroite et rigide de ce qui est « normal » dans l'expérience et le comportement humains. Ceux qui se risquaient à franchir ces limites étaient rarement acceptés.

La psychiatrie a découvert pour certains troubles mentaux des explications biologiques, telles que les infections, les tumeurs, les déséquilibres chimiques et autres affections du cerveau et du corps. Elle a en outre développé des moyens efficaces pour maîtriser les symptômes de différents phénomènes dont les causes demeurent inconnues, notamment les manifestations de crises spirituelles. Ces succès ont eu pour effet de faire admettre la psychiatrie au rang des disciplines médicales, et de qualifier de « maladie mentale » de nombreux états qui, à proprement parler, sont des situations naturelles qu'on ne saurait en aucun cas rattacher à des causes biologiques. D'une manière générale, on en est venu à considérer le processus d'extension spirituelle, dans ses manifestations les plus dramatiques, comme une affection, et à tenir désormais pour malade quiconque laisse apparaître des signes de ce que l'on considérait auparavant comme une transformation et un épanouissement intérieurs.

En conséquence, on estime que les nombreuses personnes qui présentent des symptômes émotionnels ou psychosomatiques relèvent automatiquement de la médecine, et leurs difficultés sont perçues comme des maladies d'origine inconnue, bien que les examens cliniques et les tests de laboratoire n'apportent aucune preuve qui vienne étayer cette approche. La plupart des états non ordinaires

de conscience sont ainsi considérés comme pathologiques et traités par des méthodes psychiatriques traditionnelles telles les médications palliatives et l'hospitalisation. Ainsi nombre de personnes qui traversent un processus d'extension spirituelle, pourtant naturel et positif, se trouvent rangées d'office parmi les malades mentaux, surtout si leurs expériences s'accompagnent d'une crise existentielle ou de difficultés familiales.

Cette interprétation se trouve confortée par notre culture, qui dans son ensemble méconnaît la signification et la valeur de la dimension mystique des êtres humains. Les éléments spirituels inhérents à une transformation personnelle paraissent étranges et menaçants pour qui n'y est pas habitué.

Toutefois, depuis une vingtaine d'années, cette situation a beaucoup évolué. Un intérêt renouvelé pour les structures sacrées, que l'on rencontre par exemple dans les religions orientales, dans la littérature mystique de l'Occident ou dans les traditions amérindiennes, a favorisé le retour de la spiritualité dans la culture dominante. Nombre de gens s'initient à la méditation ou à d'autres pratiques spirituelles; certains, par le biais de diverses thérapies nouvelles, se livrent à l'auto-exploration et découvrent ainsi en eux-mêmes des dimensions et des potentiels insoupçonnés. Dans le même temps, les progrès révolutionnaires dans quantité de domaines sont rapidement venus combler le fossé entre science et spiritualité, de sorte que les physiciens modernes et les chercheurs d'autres disciplines évoluent désormais dans une vision du monde proche de celle décrite par les mystiques.

Parallèlement à ce regain d'intérêt pour le mysticisme, on observe un autre phénomène : de plus en plus de gens connaissent des expériences spirituelles et paranormales dont ils souhaitent parler plus ouvertement. Un sondage révèle que 43 % des personnes interrogées reconnaissent avoir vécu des expériences spirituelles, et que 95 % déclarent croire en Dieu ou en un esprit universel. Selon nos propres observations, ce surcroît d'intérêt semble coïncider avec les difficultés propres au processus de transformation personnelle.

C'est au cours des dix dernières années, alors que nous

parcourions le monde pour présenter les groupes de travail et les ouvrages relatifs à nos expériences personnelles et à notre interprétation divergente de certains états systématiquement qualifiés de psychotiques, que nous avons pleinement pris conscience de ce développement manifeste des tensions spirituelles. Nous étions stupéfaits du nombre de personnes qui se reconnaissaient dans l'un ou l'autre épisode de notre histoire. D'aucunes avaient traversé des expériences de transformation dont elles étaient sorties plus épanouies. D'autres nous faisaient le tragique récit de l'incompréhension de leur famille et des médecins, d'hospitalisations forcées, d'administrations inutiles de tranquillisants et d'un étiquetage psychiatrique traumatisant. Il arrivait souvent qu'un processus vécu d'abord comme une transformation et un accomplissement ait été interrompu, voire perverti par une intervention psychiatrique.

Nous avons aussi rencontré des psychiatres, des psychologues et d'autres spécialistes de la santé mentale, tous passionnés, qui, dans une optique créatrice et novatrice, recherchaient des solutions alternatives. Certains les avaient même déjà mises en pratique. Beaucoup d'entre eux nous ont fait part de leur frustration face aux réticences d'un corps médical soumis à des modèles rigides, à la politique administrative traditionnelle et aux contraintes bureaucratiques qui ne leur permettaient pas de pousser plus avant leurs idées et leur approche dans le cadre de leurs hôpitaux ou de leurs cliniques. Ils nous ont dit leur solitude professionnelle et leur désir d'entrer en relation avec des gens partageant leur point de vue.

L'augmentation du nombre de personnes impliquées dans des phénomènes de tension spirituelle va de pair avec une insatisfaction croissante face à l'application des traitements psychiatriques classiques. Tout comme, depuis quelques années, on observe un mouvement des futurs parents qui souhaitent que le personnel médical retrouve le respect voué à l'enfantement depuis la nuit des temps, on voit les personnes impliquées dans une crise de transformation réclamer que leurs difficultés soient enfin reconnues pour ce qu'elles sont : les étapes stimulantes d'un processus de métamorphose existentielle.

On peut donc en conclure qu'il est désormais crucial de s'intéresser aux manifestations entourant l'extension et la tension spirituelles, de parvenir à une meilleure compréhension des divers états en question et de définir de nouvelles stratégies de traitement qui puissent aider les gens à les traverser et à en tirer profit. En raison d'une implication personnelle très importante, nous nous sommes beaucoup intéressés à la relation entre le développement spirituel et l'équilibre psychologique au sens le plus large.

En ce qui me concerne, ma curiosité pour les approches alternatives du traitement des psychoses s'est développée au cours des trente années de recherches que j'ai menées en tant que psychiatre sur le potentiel thérapeutique des états non ordinaires de conscience. Ayant moi-même travaillé selon des modèles traditionnels, je me suis aperçu que la conception scientifique généralement admise de la psyché humaine était trop réductrice, et que de nombreux états systématiquement perçus en psychiatrie comme des symptômes de maladie mentale étaient en réalité des composants importants et nécessaires d'un processus de guérison en profondeur.

Quant à Christina, sa rencontre initiale avec la tension spirituelle s'est produite lors de la naissance de son premier enfant, sous la forme d'un éveil spirituel puissant et spontané. À cette expérience succédèrent pendant plusieurs années des périodes difficiles et accaparantes, tant au point de vue mental et émotionnel que physique. Elle a découvert que ces manifestations s'apparentaient étroitement à ce que les livres de yoga appellent « l'éveil de la Kundalini ». La façon dont le processus de transformation de Christina a investi presque quotidiennement notre vie commune nous a contraints à expérimenter par nous-mêmes nombre des enseignements qui constituent la substance de cet ouvrage.

Pour donner une image plus complète de notre investissement personnel dans ce domaine, nous avons raconté en détail notre propre histoire dans les deux prologues de cet ouvrage.

Ce livre est divisé en trois grandes parties, consacrées chacune à un aspect différent de la tension spirituelle. Dans la première, nous définissons cette notion, nous clarifions quelques-uns des concepts qui la sous-tendent,

nous décrivons les sensations qu'elle engendre et les formes qu'elle revêt. Le premier chapitre, « Qu'est-ce que la tension spirituelle? », traite des éléments qui caractérisent une crise de transformation et précise en quoi ce phénomène se distingue d'une part de la maladie mentale et d'autre part de l'extension spirituelle.

Dans les deux chapitres suivants, nous explorons le monde intérieur d'une personne en état de tension spirituelle. « La nuit noire de l'âme » décrit les expériences « négatives » qui peuvent se manifester durant une crise spirituelle, tandis que « Rencontre avec le divin » évoque les états d'esprit « positifs ».

Le quatrième chapitre, « Les types de tension spirituelle », distingue dix grandes catégories de crises de transformation et décrit les particularités et les défis propres à chacune d'elles. Le cinquième chapitre, « La dépendance considérée comme une tension spirituelle », développe l'idée que l'alcoolisme, la toxicomanie et d'autres types de dépendance peuvent eux aussi être perçus comme des tensions spirituelles, qui, au même titre que les autres formes de crise de transformation, recèlent un potentiel bénéfique de développement intérieur.

La deuxième partie définit un certain nombre de topographies, anciennes et modernes, du parcours spirituel. Ainsi le sixième chapitre, « L'héritage spirituel du passé », est consacré aux cultures ayant marqué un intérêt pour les expériences spirituelles et pris conscience de leur potentiel d'épanouissement. Le septième chapitre, « Les cartes modernes de la conscience », rappelle quelques-uns des développements de la recherche moderne dans ce domaine et la compréhension nouvelle de la psyché humaine qu'ils ont engendrée.

La troisième partie présente des suggestions pratiques à l'intention de ceux qui traversent une tension spirituelle. Le huitième chapitre, « Stratégies pour la vie quotidienne », est consacré au difficile équilibre qu'il faut assurer entre les exigences d'un processus intérieur intense et dramatique et les contingences quotidiennes du monde extérieur. Dans le neuvième chapitre, « Suggestions pour la famille et les amis », nous adressons quelques recommandations aux parents et aux proches, en ce qui concerne leurs relations avec la personne en crise et ce qu'ils peuvent faire pour eux-mêmes.

Le dixième chapitre, « Qui peut vous aider et comment? », indique le moyen de trouver le soutien de thérapeutes sans préjugés, de professionnels de la santé, de maîtres spirituels, de communautés ou de groupes d'entraide. Enfin, « Le retour au foyer » traite de la vie après une tension spirituelle et donne quelques conseils pour exploiter les résultats de cette croissance intérieure.

L'épilogue, « L'extension spirituelle et la crise globale contemporaine », se demande dans quelle mesure la tension spirituelle peut améliorer la situation du monde. Au cours de leur processus de transformation, de nombreuses personnes acquièrent une plus grande tolérance envers les autres, le sens de la convivialité, une conscience écologique et un profond respect de la vie. L'augmentation manifeste du nombre de tensions spirituelles dans le monde permet d'espérer que cette dynamique d'éveil intérieur, si elle est bien comprise et encouragée, pourra contribuer à atténuer une multitude de problèmes auxquels la société se trouve aujourd'hui confrontée.

Suivent enfin trois appendices; le premier est consacré à l'histoire et aux services du *Spiritual Emergence Network*; le second esquisse une vue générale de ce que pourrait être un centre de séjour et de soins pour ceux qui traversent une tension spirituelle; le troisième propose quelques remarques à l'attention des spécialistes de la santé mentale.

L'ambition de ce livre est de brosser un tableau équilibré et complet de la tension spirituelle : certaines parties dispensent des conseils pratiques, d'autres une interprétation théorique. Les personnes aux prises avec les difficultés du processus de transformation intérieure, et leur entourage, auront peut-être intérêt à commencer par la troisième partie, qui contient les informations pratiques.

Les expériences évoquées dans ce livre sont plus aiguës et plus éprouvantes que celles que l'on rencontre habituellement au cours d'un processus de croissance et de transformation. Quiconque s'adonne à des pratiques spirituelles ou à d'autres formes d'auto-exploration en profondeur ne connaîtra pas nécessairement la brutalité d'une tension spirituelle. En fait, c'est même rarement le cas. Nous sommes bien conscients que, pour la plupart des gens, ce processus s'avère relativement facile et bénin.

Néanmoins, il nous a paru important de nous concentrer ici sur les aspects critiques d'une transformation.

En envisageant des approches alternatives pour les états liés à une transformation, nous ne proposons nullement que celles-ci viennent se substituer aux démarches médicales et psychiatriques. Nous voulons insister sur le fait qu'il existe de véritables maladies mentales, qui nécessitent un traitement. Cependant, nous croyons fermement que *certaines* personnes réputées psychotiques traversent en réalité les phases difficiles d'une ouverture spirituelle. Nous ne prétendons en aucune façon que toutes les psychoses sont des crises de transformation. Et nous tenons à mettre en garde le lecteur contre de telles généralisations. C'est pourquoi, tant dans le premier chapitre que dans l'appendice destiné aux professionnels, nous abordons les critères de distinction entre la tension spirituelle et les états réclamant un traitement psychiatrique ou médical.

Le milieu psychiatrique ne manque pas de spécialistes qui apportent à leurs patients des soins empreints d'humanité, d'affection et de compréhension. Dans nos considérations générales sur les approches psychiatriques traditionnelles et sur la nécessité de changements dans ce domaine, nous ne voudrions pour rien au monde dénigrer ces personnes qui, en dépit du contexte, ont su dépasser les limites et le rôle que leur assignait la routine afin de traiter leurs patients plus efficacement. Dans de nombreux hôpitaux et cliniques, on peut observer, et on observe effectivement, des guérisons remarquables; toutefois, elles sont souvent à mettre au crédit de personnalités exceptionnelles, dont la présence et l'influence ne sauraient être ignorées. Avec ce livre, nous espérons notamment encourager ces spécialistes novateurs et contribuer à ce qu'ils soient toujours plus nombreux.

Pour nous, cet ouvrage a représenté une collaboration comme nous n'en avons jamais connu auparavant. Nous avons pris un immense plaisir non seulement à l'écrire, mais encore à œuvrer ensemble à l'exploration d'une part significative de nos propres existences tant professionnelles que personnelles. Nos personnalités et nos formations étant très différentes, nous nous sommes réparti le travail d'écriture de façon à ce que chacun de nous exploite au mieux ses possibilités.

Christina s'est principalement consacrée aux chapitres descriptifs et pratiques de la première et de la dernière partie, à celui traitant de la dépendance et aux appendices portant sur le Spiritual Emergence Network et sur les centres de séjour et de soins. Quant à moi, je me suis surtout occupé des réflexions historiques et anthropologiques, des résultats cliniques et des considérations scientifiques de la partie centrale, ainsi que de l'épilogue sur la crise globale et de l'appendice destiné aux professionnels.

Nous avons ainsi voulu écrire le livre qui nous avait tant manqué au cours de notre propre tension spirituelle. Nous espérons qu'il pourra apporter à ceux qui traversent un processus de transformation un réconfort, une information et une inspiration qui les aideront à faire de cette crise un facteur d'épanouissement.

Prologue I

L'hôte inattendu : L'histoire de Christina

L'hôte est en toi, comme il est en moi;
Tu sais que le germe est caché dans le grain.
Tous, nous luttons; mais aucun de nous n'est
[allé bien loin.
Laisse là ton arrogance, et regarde à l'intérieur de
[toi.

Le ciel bleu s'ouvre à l'infini,
Et s'éloignent mes échecs quotidiens,
Et s'estompe le mal que je me suis fait,
Un million de soleils m'apportent leur lumière,
Tandis que je repose de tout mon poids dans
[ce monde.

Kabir, *The Kabir Book*

C'est tout d'abord à mon propre parcours de transformation que je dois mon intense intérêt pour la tension spirituelle et mon investissement dans ce domaine. Pendant de nombreuses années, je fus plongée dans un processus d'éveil dramatique et éprouvant que je ressentais comme un « intrus ». Au cours de son accomplissement, il a changé ma vie et nous a profondément affectés, Stanislav et moi. Tous deux, nous avons vécu au quotidien les méandres de mon aventure. Aussi en avons-nous retiré de nombreux enseignements qui furent d'un grand secours à d'autres personnes et qui ont fourni sa substance à l'élaboration de ce livre, tout comme pour notre premier ouvrage dans ce domaine, *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*.

C'est, bien sûr, le cas de tension spirituelle que nous connaissons le mieux. Mais je me suis rendu compte que, lorsque je raconte ma propre histoire, de nombreuses personnes s'y reconnaissent. Elles se sentent moins seules et en tirent un réconfort. Sans doute les détails varient-ils d'un individu à l'autre, mais la dynamique générale semble commune à beaucoup d'entre nous. Peut-être quelques-uns des thèmes décrits dans ces pages vous paraîtront-ils familiers, rappelant votre propre vie ou celle d'un de vos proches. Ne perdez pas de vue que je raconte ici ma propre tension spirituelle et que, par rapport à d'autres expériences, celle-ci fut probablement plus violente et dramatique. Tout le monde ne passe pas par de telles extrémités.

Bien que, pendant de nombreuses années, mon itinéraire ait été troublé et chaotique, j'ai fini par surmonter les étapes les plus difficiles pour atteindre une forme d'existence plus limpide, plus complète. Les énergies, d'abord conflictuelles, sont devenues harmonieuses et naturelles, et le chaos des années passées s'est transformé en créativité. Les barrières émotionnelles derrière lesquelles j'étais cloîtrée se sont, pour la plupart, ouvertes, et beaucoup de mes anciennes angoisses ont disparu. Les épreuves que j'ai traversées ont donc abouti à un sentiment de bonheur et de paix sans commune mesure avec ce que j'avais pu connaître jusque-là.

J'ai vécu la plus grande partie de mon enfance dans la banlieue d'Honolulu. Selon toute apparence, je ne me distinguais en rien des autres jeunes filles des années quarante et cinquante. À l'instar de toute ma génération, je m'efforçais d'être une « bonne fille », pénétrée des valeurs traditionnelles, qui fait ce que l'on attend d'elle sans jamais se départir de sa maîtrise de soi. Quand je n'étais pas à l'école, je passais le plus clair de mon temps dehors – à nager, pratiquer le surf ou l'équitation. À l'âge de dix ans, je découvris l'église épiscopale non loin de notre maison et je me pris de passion pour Jésus. Deux années plus tard, je reçus la confirmation.

J'aimais la douceur et le faste de la célébration de la nativité; Noël était une période magique et émouvante. Mais c'était surtout le mystère pascal qui me fascinait. À mes yeux, Jésus ne représentait pas un quelconque per-

sonnage historique qui avait vécu voici deux mille ans ; sa mort et sa résurrection lui conféraient un caractère si vivant que je pouvais y participer. Il était réel, présent et disponible pour moi, ici et maintenant.

Au fil du temps, ma relation avec la religion conventionnelle s'altéra. La passion que m'avait inspirée l'Église, je la trouvais désormais en explorant l'art, la littérature et la mythologie. Au collège, j'eus pour professeur le grand mythologue Joseph Campbell et je fus très troublée en reconnaissant, dans les mythes de nombreuses cultures, les thèmes de mort et de renaissance. Pourtant, en dépit de ces études qui auraient dû m'ouvrir l'esprit, ma vision personnelle du monde restait limitée et j'étais angoissée. La vie m'effrayait par quantité d'aspects ; quant à la mort, elle me terrifiait littéralement. J'étais convaincue que notre passage dans ce monde se bornait à un court séjour : nous naissions, nous faisons de notre mieux avant que la mort ne nous rattrape, et c'était fini.

Juin 1964

Quelques jours après avoir obtenu mon diplôme, j'ai épousé un professeur d'université que j'avais rencontré à Hawaï. Nous vivions à Honolulu, où j'enseignais l'art et animais des ateliers d'écriture. Mon goût pour l'exercice physique m'amena à pratiquer la gymnastique, à laquelle j'ajoutais, une fois par semaine, une séance de Hatha yoga. Ma conception de la vie demeurait très traditionnelle et je pensais que mes sentiments de malaise, que je m'efforçais de contenir, n'étaient rien d'autre qu'un aspect de l'existence qu'il me fallait bien accepter. Déjà, au plus profond de moi, je sentais une vague aspiration intérieure.

Au bout de quatre années de vie commune, nous avons décidé de fonder une famille et, très vite, je fus enceinte de notre premier enfant. Pendant les neuf mois de grossesse, je combinai les exercices de Hatha yoga avec les techniques d'accouchement sans douleur. J'aimais me sentir enceinte, j'avais le sentiment de participer à un

miracle, et j'attendais avec impatience la naissance de notre bébé.

28 septembre 1968

Étendue sur la table d'accouchement, je lève les yeux vers l'immense lampe de la salle d'opération, vers les visages bienveillants et attentifs du médecin, de l'interne qui l'assiste, des infirmières et de mon mari. Mon fils, après seulement quelques heures de travail, a brutalement et rapidement commencé à venir au monde et je collabore de mon mieux à sa naissance. Tandis que l'on m'encourage à pousser et à respirer, je sens soudain comme une digue qui se rompt quelque part à l'intérieur de moi : un flot d'énergies puissantes et inconnues se libère inexplicablement et commence à déferler à travers mon corps. Je suis prise de tremblements incontrôlables. Des secousses électriques très fortes m'agitent, des orteils au sommet du crâne, en passant par les jambes et la colonne vertébrale. Une mosaïque de lumières explose dans ma tête, et, au lieu de poursuivre la méthode respiratoire de Lamaze, je me mets involontairement à respirer à un rythme étrange.

C'est comme si je venais d'être frappée par une force miraculeuse, mais effrayante, qui m'excite et me terrifie à la fois. Après tant de mois de préparation, je ne m'attendais absolument pas à ces tremblements, à ces visions et à cette respiration spontanée. Sitôt après la délivrance, je reçois deux injections de morphine, qui arrêtèrent tout le processus. Bientôt, la dimension merveilleuse s'évanouit, me laissant seule avec mon embarras et mon angoisse. Ma retenue, mes bonnes manières, ma stricte maîtrise de moi m'avaient subitement échappé, mais très vite je me reprenais.

2 novembre 1970

Deux ans après la naissance de Nathaniel, je vécus une expérience similaire en accouchant de ma fille Sarah. Ce fut une sensation plus violente encore, bien que l'on m'ait administré de fortes doses de tranquillisants, ce qui renforça ma conviction que tout ce qui m'advenait était d'ordre pathologique.

Par la suite, je m'efforçai de refouler et d'oublier ce que je considérais comme un événement malvenu et humiliant. J'aimais beaucoup mon rôle de mère, et je consacrais presque tout mon temps à mes enfants. Je continuais à pratiquer le Hatha yoga pour garder la forme et j'acquis beaucoup d'habileté dans l'accomplissement d'exercices physiques complexes.

Un jour, un membre de ma classe de yoga raconta, avec une certaine excitation, qu'il y avait à Honolulu un gourou indien qui organisait une retraite de trois jours consacrée au chant et à la méditation, entrecoupés de discussions spirituelles. Après plusieurs années de mésentente, mon mariage se désagrégeait. J'avais besoin de passer un week-end hors de chez moi, aussi me suis-je inscrite à cette retraite, sans grand enthousiasme et sans trop savoir ce qui m'y attendait.

Juillet 1974

Le gourou s'appelait Swami Muktananda, « Baba » pour ses disciples. Originaire du Sud de l'Inde, il avait entamé à l'âge de quinze ans une fervente recherche spirituelle qui l'avait conduit jusqu'à son maître, Bhagawan Nityananda. Après avoir, pendant des années, pratiqué intensément la méditation sous l'égide de ce dernier, il avait atteint la pleine réalisation de soi. Il devint un maître reconnu du *shaktipat*, c'est-à-dire qu'il était capable de réveiller chez les autres les impulsions et les

énergies spirituelles par un simple regard, un contact ou un mot. Par la suite, Muktananda accomplit de nombreux voyages en Occident, où il initia des milliers de personnes à sa tradition de Siddha yoga, non seulement par le *shaktipat*, mais aussi par ses conférences et ses écrits sur la méditation, le yoga, l'esprit, etc.

Comment décrire ma rencontre avec Muktananda ? On pourrait dire que c'est exactement comme si j'étais tombée profondément amoureuse, comme si j'avais trouvé l'âme sœur. Le cours de ma vie en a été bouleversé. Alors que j'ignorais presque tout de Muktananda et de son univers, je reçus le *shaktipat*, de manière totalement inattendue, dès le second jour de la retraite. C'était au cours d'une période de méditation : il m'a d'abord regardée puis, à plusieurs reprises, m'a frappé le front de sa main. Cet impact, en apparence tout simple, a suffi à libérer les expériences, les émotions et les énergies que j'avais refoulées depuis la naissance de Sarah.

Je me sentis soudain comme branchée sur une ligne à haute tension, et je me mis à trembler sans pouvoir me maîtriser. Ma respiration adopta un rythme rapide et automatique sur lequel, semble-t-il, je n'avais aucun contrôle, et quantité de visions déferlèrent dans ma conscience. J'éprouvai en pleurant le sentiment de vivre ma propre naissance ; je fis l'expérience de la mort ; je connus la douleur et l'extase, la violence et la douceur, l'amour et l'angoisse, les abîmes et les sommets. J'étais comme lancée sur des montagnes russes et je savais qu'il était trop tard pour freiner. Le génie venait de sortir de sa bouteille.

Au cours des neuf mois qui suivirent, ma vie tout entière changea. Ma conception du monde, étriquée et méthodique, vola en éclats. À mesure que je poursuivais mes expériences de méditation, je commençais à découvrir en moi de nouvelles possibilités. Par un concours de circonstances, tout ce qui avait constitué mon existence jusqu'alors disparut en peu de temps : mon mariage prit fin, emportant avec lui mon statut social, mon argent et jusqu'à mes cartes de crédit. J'avais le sentiment que ma vie défilait à grande vitesse, que bien des choses qui auraient dû venir en leur temps se trouvaient soudain accélérées. Une force intérieure inconnue me poussait de

plus en plus à la méditation et à la pratique du yoga, et je reconnus Muktananda comme mon maître spirituel. Mais ces nouvelles préoccupations eurent des répercussions sur mon travail et, bientôt, je dus démissionner. Dès lors, de nombreux amis et parents, déroutés par mes nouveaux centres d'intérêt et bouleversés par l'échec de mon mariage, prirent le parti de m'éviter.

Je commençais à avoir ce que je croyais être des crises d'anxiété – des chocs énergétiques qui, par moments, m'empêchaient de me concentrer sur les tâches quotidiennes. Je me consumais dans un mélange de panique, d'angoisse et de colère. Mais, en même temps, je ressentais une douce et profonde union avec une spiritualité nouvelle, une source inconnue qui se répandait au plus profond de moi, m'apportant la joie et la paix. Je ne savais plus qui j'étais ni où j'allais, je n'avais plus d'identité dans ce monde et pas davantage le sentiment d'être maîtresse de ma vie.

Mai 1975

Ces phénomènes prirent une acuité nouvelle lors d'un accident automobile qui me mit face à face avec la mort. Au milieu du chaos, dans un fracas de métal et de verre, je vis défiler ma vie sous mes yeux, comme un film. J'étais persuadée que j'allais mourir. Soudain, il me sembla traverser le voile opaque de la mort et accéder à une intense sensation d'union avec l'univers tout entier. Je me percevais comme une partie d'un réseau compliqué et dense qui englobait tout éternellement. Je compris alors que je ne cesserais jamais d'exister sous quelque forme que ce soit. Ma conception de la mort comme une fin était battue en brèche par un phénomène si réel qu'il ne pouvait être nié; j'étais désormais incapable d'envisager la mort comme le terme de toute chose.

Après cette découverte, je vécus une période d'intense exaltation. La chute n'en fut que plus dure. Je fus arrachée à ma nouvelle conscience par une exacerbation des courants énergétiques et des émotions violentes qui tra-

versaient mon corps – les secousses électriques, l'anxiété et l'angoisse, qui faisaient désormais partie de ma vie quotidienne. J'étais expulsée d'une réalité confortable, celle généralement admise, et plongée dans un univers englobant la mort, la naissance, la renaissance, la spiritualité et quantité de nouvelles sensations physiques et émotionnelles. Je me sentais craintive et seule : personne, à ma connaissance, n'avait jamais vécu de telles expériences ; je m'étais éloignée de la norme et la seule interprétation qui s'offrait à moi était d'ordre pathologique. Je me crus folle et m'imaginai passant le reste de mes jours dans un institut psychiatrique.

Été 1975

En juin, mon divorce fut prononcé, et c'est avec tristesse et angoisse que je m'aventurai vers une vie solitaire et inconnue. Je décidai de me rendre sur la côte est pour voir quelques amis et, peut-être, trouver un nouveau sens à ma vie. Là-bas, j'eus soudain l'inspiration d'appeler Joseph Campbell, dont l'amitié ne s'était jamais démentie depuis le collège. Nous nous sommes retrouvés dans un petit restaurant italien de New York. Je lui ai débarrassé toute mon histoire, sans dissimuler mon désarroi. Joseph m'écoutait avec attention et sympathie et, après avoir réfléchi un moment, il me dit : « J'ai un ami en Californie, dans un endroit nommé Esalen, qui s'y connaît dans ce domaine. Il s'appelle Stanislav Grof. Pourquoi n'irais-tu pas le voir ? »

Je suivis le conseil de mon mentor. Ma rencontre avec Stanislav, à Big Sur, marqua le début d'une relation personnelle et professionnelle ininterrompue. Après avoir écouté mon histoire, Stanislav me donna son premier livre, récemment publié, *Royaumes de l'inconscient humain*, et me recommanda de parcourir les chapitres consacrés au processus de mort-renaissance et aux expériences transpersonnelles.

Je me plongeai dans cette lecture avec stupéfaction. L'ouvrage portait sur les recherches menées pendant près

de vingt ans par Stanislav sur le LSD. Il y décrivait un schéma de l'esprit humain issu de rapports détaillés recueillis au cours de plus de quatre mille séances. Je ne connaissais pas grand-chose aux drogues et en aucun cas je n'avais touché au LSD; pourtant, les descriptions que j'avais sous les yeux évoquaient avec une grande précision nombre de mes expériences spontanées de naissance, de mort, de renaissance, aussi bien dans leur valeur spirituelle que dans la gamme d'émotions et de sensations physiques qui y étaient associées. La découverte de pistes susceptibles de m'aider à comprendre ce qui m'était arrivé fut pour moi une révélation.

Les méthodes de Stanislav avaient elles aussi leur importance. Il disait que, malgré l'aspect souvent dramatique, pénible, déroutant et effrayant de ces phénomènes, il convenait de ne pas refuser le processus, mais au contraire de l'accompagner. Et si l'on parvenait à bien supporter les expériences, à y réagir et à les intégrer de manière appropriée, elles pouvaient se révéler un facteur de transformation, de mieux-être, de guérison – peut-être même d'évolution.

C'était exactement ce que j'avais besoin d'entendre. J'étais arrivée désespérée, tremblant pour ma santé et, soudain, mon attitude se modifiait. Je cessais de me croire folle. Peut-être, après tout, vivais-je simplement une étape difficile d'un processus qui, à terme, transformerait l'individu limité, malheureux et solitaire que j'étais en un être humain accompli, créatif et serein.

Octobre 1975

Nous nous sommes installés en Californie, Stanislav et moi. Mais, bien que l'ardeur de cette relation enrichissante me réchauffât et me stimulât, mon chaos intérieur ne cessait de croître. J'étais constamment poussée en avant par ces énergies que je commençais à bien connaître. Des secousses électriques intenses continuaient à me parcourir le corps, entraînant des tremblements de plus en plus violents et un rythme respiratoire involon-

tairement accéléré. La douleur physique devint une réalité quotidienne, qui se traduisait par des tensions dans les jambes, dans le bas du dos, les épaules et le cou. Je souffrais également de migraines épouvantables, particulièrement derrière les yeux. Je commençais à avoir des visions spontanées de toute sorte, dont certaines semblaient sorties d'autres temps et d'autres lieux.

Un nouveau phénomène vint envahir ma réalité : des coïncidences curieuses surgissaient régulièrement dans ma vie. Que j'évoque une personne de mon passé et, dans l'après-midi, je recevais d'elle une lettre importante ou un coup de téléphone. Que je dessine quelque chose entrevu dans une vision et, le lendemain, la même image surgissait d'un livre que je feuilletais. Au début, je fus fascinée par ces manifestations inhabituelles. Mais elles devinrent de plus en plus fréquentes et finirent par m'effrayer : la plupart avaient trait à de douloureux problèmes familiaux, à la mort, à un préjudice ou à un chagrin. Mon ex-mari avait obtenu la garde de nos enfants, et l'idée de les perdre m'était insupportable. Mon bon vieil univers, solidement bâti sur des relations de cause à effet, était devenu caduc ; j'eus à nouveau l'impression que je perdais toute maîtrise et que « quelque chose d'autre » régissait mon existence.

11 mai 1976

En me levant ce matin-là, je me rendis compte qu'il ne m'était plus possible, désormais, de me raccrocher à ma réalité quotidienne : je glissai dans une période sombre et angoissante qui dura cinq jours et cinq nuits. À mesure que je sommais sans réagir dans ce tourbillon intérieur, je pensais désespérément : « Me voici au stade final. J'ai tout perdu de ce qui faisait ma vie et, maintenant, je perds la raison. »

Stanislav, de son côté, avait une conception toute différente. Son travail sur le LSD l'avait familiarisé avec les manifestations quelquefois dramatiques du processus de transformation personnelle, et il estimait que je traversais

un épisode identique, à ceci près que, dans mon cas, il s'agissait d'un phénomène spontané, sans catalyseur chimique, mais la gamme d'expériences était similaire. Il employait toute sa douceur et son enthousiasme à me convaincre qu'il ne s'agissait pas d'une psychose irréversible, mais bien d'une étape extrêmement importante de mon parcours spirituel. Nous l'avons baptisée « tension spirituelle ».

Stanislav m'assurait que je traversais en fait un processus de purification visant à libérer les vieilles émotions refoulées, les souvenirs et les expériences à l'origine de mes problèmes. Ce n'était pas une maladie mais, au contraire, un pas vers la guérison. Et, pour douloureux que cela fût, je pouvais espérer en sortir avec un sentiment tout nouveau de clarté, de liberté et de paix. Stanislav considérait que c'était pour moi la chance d'une évolution radicale et m'encourageait à aller au-devant des événements : « La pire des choses que tu puisses faire serait de résister ; cela ne ferait qu'accroître la difficulté. Le mieux est de s'intégrer complètement au phénomène, de le vivre pleinement et d'en explorer tous les aspects. »

Grâce à ce soutien énorme, je fus finalement capable de me laisser pénétrer assez librement par ces expériences et ces émotions. On aurait dit une augmentation du voltage : des chocs énergétiques m'envahirent le corps, une multitude d'images et de séquences incontrôlables apparurent. J'étais agressée par de hideux démons, lacérée par des monstres voraces et destructeurs. Je voyais des yeux énucléés flottant dans un ciel noir, telles des planètes malveillantes et inquisitrices. Je passais par des phases de démence et de sorcellerie qui semblaient des réminiscences de temps anciens. Je m'identifiais, avec horreur, aussi bien au Christ mourant sur la croix qu'à ses bourreaux. Je connus mille morts, tantôt vivant ma propre agonie, tantôt m'incarnant au fil de l'histoire dans les victimes des guerres, des persécutions ou des tortures. Je hurlais de douleur et d'effroi. Je me roulais par terre dans des contorsions d'agonie. Et cela ne cessait de s'aggraver.

La plupart du temps, Stanislav était à mes côtés. Il me rassurait gentiment tout en pourvoyant à mes besoins quotidiens. Il me rappelait que, de toute éternité, les êtres

humains avaient mis en place des rituels, des formes de méditation et de prière, des chants, des danses et d'autres pratiques dont l'objectif était précisément de provoquer de telles expériences. Il disait que j'avais de la chance que tout cela m'arrive si facilement...

Je savais, même si je n'avais jamais rien connu de tel auparavant, que Stanislav avait raison : cet épisode de ma vie, pour effrayant et déroutant qu'il parût, avait le caractère sacré d'une expansion soudaine de l'âme. D'une certaine façon, au-delà de la confusion et de la douleur, je pressentais le potentiel positif de l'expérience.

Au bout de cinq jours, je me mis à renaître à la réalité, émergeant de ce que je considérais comme la nuit noire de mon âme; je n'étais plus en proie aux visions et aux sensations des jours précédents et je recommençais peu à peu à témoigner de l'intérêt pour les activités quotidiennes, comme prendre un bain ou fouiller dans le réfrigérateur à la recherche d'un en-cas. L'épisode que je venais de vivre n'était en aucune façon révolu, mais au moins étais-je à nouveau capable de me comporter, dans une certaine mesure, comme d'habitude. Dans les mois qui suivirent, mon existence fut encore ponctuée de secousses énergétiques, d'extrêmes tensions physiques, de fluctuations émotionnelles et de visions. Il ne m'était donc pas facile de mener une vie « normale » car je me sentais, en quelque sorte, écartelée entre deux mondes : celui de la réalité et celui, complexe, expressif et accaparant, de mon inconscient.

Je ressentais cependant le côté bénéfique de cette crise qui m'avait apporté une nouvelle lucidité. J'avais conscience de n'être pas seulement un corps : dans cette enveloppe physique, attendant d'être découvert, se trouvait un moi spirituel potentiel que j'estimais illimité. Aussi devais-je m'employer à lever les barrières personnelles qui m'empêchaient d'en réaliser les possibilités. Toutefois, j'étais encore profondément perturbée par la forme qu'adoptait ce processus. Je me rendais compte que le modèle mis en place par Stanislav était d'un grand secours pour expliquer les aspects liés à la naissance, à la mort et à la spiritualité, mais il ne décrivait pas la trajectoire générale du processus, l'étrange agencement des sensations physiques, ou certaines de mes visions très spécifiques.

Quel était ce processus qui investissait chaque aspect

de ma nature physique, émotionnelle et spirituelle? D'où venait cette énergie étrange qui courait le long de mes jambes, remontait vers ma tête par ma colonne vertébrale, puis continuait par delà le sommet de mon crâne puis redescendait le long de mon corps? Pourquoi mon activité intérieure revêtait-elle cette violence implacable et s'emparait-elle toujours de ma conscience au plus mauvais moment?

Un jour de 1977

Ces questions m'auraient vite menée au désespoir si je n'étais tombée sur deux livres consacrés à l'éveil de la Kundalini, une forme complexe de transformation spirituelle dont les yogis indiens ont apporté au cours des siècles de nombreux témoignages. (On en trouvera une description au chapitre 4.) À mesure que je lisais ces ouvrages, je fus envahie par un sentiment de reconnaissance et de réconfort. Ils contenaient de très nombreuses descriptions évoquant avec précision mes propres expériences. J'exultais. Je disposais soudain d'une nouvelle carte pour me guider dans mon voyage intérieur.

Commença alors une autre phase de mon odyssée. J'avais d'abord traversé une initiation effrayante, mais à présent je savais de quoi il retournait et j'étais décidée à apprendre à vivre avec ce processus. Je découvris ainsi les aliments et les activités qui me convenaient et ceux qu'il valait mieux éviter. Je m'efforçai de garder à l'esprit la conviction que même les moments pénibles représentaient une chance de changement et je tâchai de participer pleinement à ces expériences et de coopérer avec les énergies qui se présentaient.

Printemps 1980

Lorsque j'eus commencé à comprendre mon propre processus d'extension et à y participer, je me mis à

raconter mon histoire au cours de séminaires que nous dirigions, Stanislav et moi. J'eus ainsi l'occasion de discuter avec d'autres personnes ayant connu des expériences comparables. Je fus stupéfaite par le nombre de gens qui avaient suivi un parcours similaire au mien ou qui continuaient à s'y débattre, souvent englués dans leurs propres aventures intérieures. Je me rendis compte alors que beaucoup d'individus engagés dans une crise de transformation étaient mal compris, mal jugés et mal traités par la psychiatrie et la psychologie traditionnelle. J'étais heureuse d'y avoir échappé et il me semblait qu'il aurait dû exister, pour ceux qui le souhaitaient, une alternative à l'approche et aux soins psychiatriques.

C'est dans cet esprit que j'ai fondé le Spiritual Emergence Network, un réseau international d'aide et d'information qui apporte son soutien aux personnes en crise, aussi bien qu'à leurs proches. On en trouvera une description plus détaillée dans l'appendice 1.

Août 1989

Voici trois ans et demi que les manifestations les plus difficiles et les plus chaotiques de mon extension spirituelle, après avoir envahi ma vie quotidienne pendant douze années, se sont modifiées et dissipées. Le chemin qui m'a permis d'arriver jusque-là fut sinueux et pénible : pour atténuer les manifestations les plus éprouvantes du processus de la Kundalini, j'avais eu recours à l'alcool et, avec le temps, j'avais fini par verser dans l'éthylisme. (Dans le chapitre 5, je traiterai plus longuement de mon alcoolisme et de son influence sur mon processus de transformation.) Sans entrer ici dans les détails, je dirai qu'il me fallut un certain temps pour me rétablir. À l'heure où j'écris ces lignes, j'ai trouvé une équanimité, une sérénité et une harmonie que je n'avais jamais connues auparavant. Cela ne signifie pas que ma vie soit toujours simple et facile, mais ses fluctuations naturelles ont cessé de m'anéantir. Et, bien que mon travail intérieur soit loin d'être achevé, je ressens dans mon exis-

tence un bien-être général et j'ai une grande confiance en la sagesse du processus spirituel. Après avoir, pendant toute une période de ma vie, ardemment souhaité entrer en relation avec cette force, que j'identifie à la Divinité, j'ai fini par découvrir qu'au prix de quelques efforts il était possible de maintenir le contact avec elle d'une façon quotidienne. Depuis, une paix nouvelle, mais aussi un sens profond de la beauté de l'existence m'habitent.

Prologue II

Dieu dans le laboratoire : L'histoire de Stanislav

La plus belle émotion qui se puisse éprouver est l'émotion mystique. Elle est le germe de toute vérité en art comme en science. L'homme qui ignore cette émotion ne vaut pas mieux que s'il était mort.

Albert Einstein

Mon histoire personnelle et professionnelle présente ceci de particulier que ce sont mes recherches scientifiques et mes observations quotidiennes, cliniques et expérimentales, qui sont venues ébranler mon athéisme et ont attiré mon attention sur le domaine spirituel. On ne saurait parler d'une exception, puisque d'autres scientifiques ont également vu leurs recherches les conduire vers une compréhension mystique de l'univers et une sorte de spiritualité cosmique. Toutefois, le phénomène inverse est beaucoup plus courant : les individus qui ont reçu une éducation religieuse très stricte en arrivent souvent à considérer la démarche spirituelle comme inacceptable lorsqu'ils accèdent aux informations que la science occidentale a rassemblées sur l'univers.

Je suis né en 1931 à Prague et mon enfance fut partagée entre cette cité et une petite ville de Tchécoslovaquie. Dès les premières années de ma vie, mes intérêts et mes loisirs traduisirent une grande curiosité pour la psyché humaine et la culture. Mon engagement dans le domaine psychiatrique et psychologique remonte à la fin de mes études

secondaires lorsqu'un ami me prêta, en me la recommandant vivement, l'*Introduction à la psychanalyse* de Sigmund Freud.

La lecture de cet ouvrage représenta l'une des expériences les plus intenses et les plus importantes de ma vie. Je fus très impressionné par la perspicacité de Freud, par sa logique implacable et par sa capacité à appliquer la pensée rationnelle à des secteurs aussi obscurs que le symbolisme et le langage des rêves, la dynamique des symptômes névrotiques, la psychopathologie de tous les jours et la psychologie de l'art. Avec l'approche de la remise des diplômes, le temps vint pour moi de prendre certaines décisions importantes quant à mon avenir. C'est au cours de ces quelques jours durant lesquels je terminais la lecture du livre de Freud que je décidai de suivre des études médicales, préalable indispensable pour devenir psychanalyste.

Mon enfance s'était déroulée sans que je fusse influencé d'une manière ou d'une autre dans mes choix religieux. Mes parents s'étaient abstenus de nous donner une éducation religieuse, à mon jeune frère et à moi, considérant que nous devions prendre notre décision le moment venu. En ce qui me concerne, si intellectuellement je m'intéressais aux religions et à la philosophie orientales, je demeurais fondamentalement athée. Et mes convictions furent encore renforcées par mes six années d'études à la faculté de médecine de Prague. Partout dans le monde, la formation médicale occidentale se caractérise par son orientation matérialiste et sa pensée mécaniste. Qui plus est, à Prague comme dans les autres pays d'Europe de l'Est, le système éducatif était, à cette époque, dominé par l'idéologie marxiste, particulièrement hostile à toute déviation par rapport à la doctrine matérialiste. Tous les concepts susceptibles de déboucher sur l'idéalisme et le mysticisme étaient soit soigneusement écartés du programme des cours, soit tournés en dérision.

C'est dans de telles conditions que j'ai étudié un large éventail de disciplines scientifiques, qui ne firent qu'affermir ma conviction que toute forme de croyance religieuse ou de spiritualité était absurde et incompatible avec la pensée scientifique. J'avais également lu la littérature psy-

chiatrique qui, dans son ensemble, suggère que les expériences strictement spirituelles et mystiques des grands prophètes, des saints et des fondateurs des religions n'étaient que des manifestations de maladies mentales portant aujourd'hui des noms très scientifiques.

Bien que les causes de ces maladies mentales, ou psychoses, aient jusqu'alors échappé aux efforts acharnés d'innombrables équipes scientifiques, l'opinion générale considérait que les expériences et comportements extrêmes étaient sous-tendus par un processus pathologique. Sans doute la médecine n'avait-elle pas encore cerné la nature exacte du problème et mis en place des mesures thérapeutiques efficaces, mais, semble-t-il, ce n'était qu'une question de temps. Pour ma part, bien que je n'eusse guère de raisons de mettre en doute les affirmations de tant de scientifiques éminents et des autorités académiques à cet égard, je me demandais souvent comment des millions de personnes, à travers l'histoire, avaient pu se laisser influencer aussi profondément par les expériences visionnaires si celles-ci ne correspondaient à rien d'autre qu'à d'insignifiants produits d'une pathologie cérébrale. Quoi qu'il en soit, ce doute n'était pas assez fort pour ébranler ma confiance en la psychiatrie traditionnelle.

Au cours de mes études médicales, je rejoignis un petit groupe psychanalytique pragois dirigé par trois analystes, membres libres de l'Association psychanalytique internationale. C'était tout ce qui restait du mouvement freudien en Tchécoslovaquie après les purges nazies de la Seconde Guerre mondiale. Nous organisions des séminaires réguliers au cours desquels nous discutons de divers travaux importants dans la littérature psychanalytique et d'exemples de cas médicaux. Plus tard, j'entrepris une analyse de formation avec l'ancien président de l'Association psychanalytique tchécoslovaque. Comme étudiant, je m'étais également porté volontaire pour le département psychiatrique de la faculté de médecine de Prague, afin de me familiariser dès le départ avec la psychiatrie clinique.

À mesure que je m'initiais à la psychanalyse, je commençais à éprouver un profond dilemme, voire une fêlure. La lecture des travaux de Freud et de ses disciples

me faisait miroiter des interprétations brillantes et fascinantes des différents aspects de la vie mentale. Toutefois, la situation était tout autre en ce qui concernait l'application pratique de l'analyse freudienne en milieu clinique. Celle-ci, je ne tardai pas à m'en rendre compte, se révélait assez exclusive, très prenante et plutôt inefficace. Pour accéder à une psychanalyse, les patients devaient répondre à des critères spécifiques, et beaucoup d'entre eux étaient automatiquement écartés. Mais il y avait plus grave encore : le facteur temps. Les rares patients sélectionnés comme sujets appropriés devaient suivre de trois à cinq séances thérapeutiques de cinquante minutes par semaine pendant de nombreuses années. Au regard des résultats, le sacrifice en temps, en énergie et en argent était énorme.

J'avais du mal à comprendre pourquoi un système conceptuel qui paraissait détenir toutes les réponses théoriques ne produisait pas de résultats plus impressionnants, appliqué à des problèmes cliniques. Ma formation médicale m'avait appris que, si je comprenais parfaitement un problème, je devais être en mesure d'agir sur lui de manière tout à fait spectaculaire. (En ce qui concerne les maladies incurables, au moins avions-nous quelque idée des raisons pour lesquelles un problème résistait aux efforts thérapeutiques et savions-nous ce qu'il aurait fallu changer pour pouvoir le traiter.) Mais dans le cas de la psychanalyse, on me demandait d'admettre que, bien que nous ayons une compréhension complète des problèmes sur lesquels nous travaillions, nous n'avions sur eux qu'une influence restreinte, et ce au bout d'une période de temps extrêmement longue.

Alors que je me débattais dans ces contradictions, le département où je travaillais reçut, à titre gratuit, un colis provenant des laboratoires pharmaceutiques Sandoz de Bâle, en Suisse. L'ayant déballé, je remarquai un sigle mystérieux composé de trois lettres et de deux chiffres : LSD-25. Il s'agissait d'un échantillon d'une nouvelle substance expérimentale dotée de propriétés psychotropes remarquables, découverte de manière tout à fait fortuite par le chimiste en chef de Sandoz, le docteur Albert Hofmann. Certains travaux psychiatriques préliminaires avaient été menés en Suisse et la compagnie

souhaitait maintenant mettre des échantillons de cette drogue à la disposition des chercheurs du monde entier, à charge pour eux de l'informer en contrepartie des effets et du potentiel de celle-ci. Parmi ses utilisations possibles figuraient l'exploration de la nature et des causes des psychoses, en particulier de la schizophrénie, et la formation des psychiatres et des psychologues.

Les premières expériences menées en Suisse révélaient que des doses infimes de cette substance étonnante pouvaient modifier profondément la conscience des sujets pour une période de six à dix heures. Les chercheurs avaient relevé quelques similitudes intéressantes entre ces états et la symptomatologie des psychoses naturelles. Il semblait donc que l'on pouvait tirer parti de l'étude de ces « psychoses expérimentales », susceptibles de fournir des éléments d'interprétation sur les causes des troubles psychiatriques de cette catégorie, la plus énigmatique qui soit. La possibilité d'expérimenter soi-même un « état psychotique » représentait pour tous les spécialistes une chance unique d'acquérir une connaissance intime de l'univers intérieur des patients psychotiques, de mieux les comprendre et, partant, de les traiter plus efficacement.

La perspective d'une telle formation m'enthousiasmait et, en 1956, je devins l'un des premiers sujets expérimentaux. Ma première séance LSD fut un événement qui, dans ses conséquences, bouleversa profondément ma vie professionnelle et personnelle. Ce fut une rencontre extraordinaire, une confrontation avec ma psyché inconsciente qui éclipsa instantanément mon intérêt antérieur pour la psychanalyse freudienne. Ce jour marqua le début de mon éloignement radical de la tendance psychiatrique traditionnelle. J'eus droit à un fantastique éventail de visions hautes en couleurs, certaines abstraites et géométriques, d'autres figuratives et riches de significations symboliques. Je passais aussi par une gamme surprenante d'émotions, avec une intensité que je ne soupçonnais pas. Je n'aurais pas cru pouvoir, en quelques heures, apprendre tant sur ma psyché. Un aspect de cette première séance mérite une mention spéciale, sa portée dépassant de beaucoup les frontières des connaissances psychologiques : l'un de mes professeurs à la faculté s'intéressait beaucoup à l'étude de l'activité électrique du

cerveau, son sujet de prédilection était l'exploration de l'influence sur les ondes cérébrales de lumières clignotant à des fréquences variées. J'acceptai donc d'intégrer à l'expérience le contrôle de mes ondes cérébrales par un électro-encéphalogramme.

Au cours des troisième et quatrième heures de mon expérience, je fus soumis à des flashes de lumière stroboscopique. À l'heure prévue, une assistante de recherche apparut et m'emmena dans une petite pièce. Elle fixa soigneusement des électrodes sur mon cuir chevelu et me demanda de m'étendre et de fermer les yeux. Ensuite, elle plaça au-dessus de ma tête un stroboscope géant, qu'elle alluma.

À ce moment, les effets de la drogue atteignaient leur point culminant. Ce qui eut pour conséquence de renforcer énormément l'impact de la lumière stroboscopique. Je fus frappé par un rayonnement que je comparai à l'épicentre d'une explosion atomique ou, peut-être, à cette lumière d'un éclat surnaturel qui, si l'on en croit les textes orientaux, nous apparaît au moment de la mort. Ce fut comme un éclair qui me catapulta hors de mon propre corps. Je commençai par oublier la présence de l'assistante et du laboratoire, ensuite de la clinique psychiatrique, puis de Prague et, finalement, de la planète tout entière. Ma conscience s'élargissait à une vitesse inconcevable et atteignit des dimensions cosmiques.

À mesure que la jeune assistante modifiait la fréquence du stroboscope, je me sentais transporté au cœur d'un spectacle cosmique aux proportions inimaginables. Je vécus le Big Bang, je traversai l'univers avec ses trous noirs, je me confondis avec des supernovæ et j'assistai à quantité de phénomènes étranges tels que les pulsars, les quasars et d'autres fantastiques événements cosmiques.

Il ne faisait aucun doute que mon expérience était très proche de celle que j'avais rencontrée dans les grands textes mystiques de ce monde. Mon esprit, bien que profondément affecté par la drogue, était parfaitement capable de saisir l'ironie et le paradoxe de la situation. C'est dans un laboratoire moderne, au beau milieu d'une expérience scientifique très sérieuse, menée dans un pays communiste, à l'aide d'une substance née dans les éprouvettes d'un chimiste du xx^e siècle, que le Divin se manifestait et m'emportait.

Je sortis de cette expérience ébranlé jusqu'au plus profond de moi et immensément impressionné par son potentiel. Si j'en suis aujourd'hui convaincu, je ne pensais pas à l'époque que l'accès à une expérience mystique était un droit inné et naturel de tous les êtres humains, c'est pourquoi je ne voyais dans tout cela rien d'autre que les effets de la drogue. Persuadé désormais que l'étude des états non ordinaires de conscience en général, et de ceux induits par les substances psychédéliques en particulier, était de loin le secteur le plus intéressant de la psychiatrie, je décidai de m'y consacrer.

Je m'aperçus ainsi que les expériences psychédéliques – plus encore que les rêves, qui jouent un rôle si important dans la psychanalyse – étaient réellement, pour employer l'expression de Freud, la « voie royale de l'inconscient ». Elles constituaient un puissant catalyseur susceptible de combler le fossé entre la grande valeur théorique de la psychanalyse et son manque d'efficacité thérapeutique. J'étais profondément convaincu que l'analyse sous LSD pouvait approfondir, intensifier et accélérer le processus thérapeutique, en combinant les résultats pratiques et les spéculations ingénieuses de Freud.

Dans les semaines qui suivirent ma séance, je me joignis à un groupe de chercheurs qui comparaient les effets des différentes substances psychédéliques et les psychoses naturelles. Tout en travaillant avec les sujets de ces expériences, j'en vins à envisager l'élaboration d'un projet dans lequel les drogues psychotropes pourraient être utilisées comme catalyseurs pour une psychanalyse.

Mon rêve devint réalité lorsque j'obtins un poste à l'Institut de recherche psychiatrique de Prague, tout récemment fondé. Grâce à l'ouverture d'esprit de son directeur, je fus chargé de diriger une étude clinique portant sur le potentiel thérapeutique de la psychothérapie LSD. Je mis sur pied un programme de recherche basé sur une série de séances à doses moyennes avec des patients atteints de troubles psychiatriques divers. À l'occasion, nous admettions également des spécialistes de la santé mentale, des artistes, des scientifiques et des philosophes que le phénomène intéressait et qui pouvaient faire valoir des motivations sérieuses, telles que le désir d'accéder à une meilleure compréhension de la psyché

humaine, de trouver un stimulant à leur créativité ou un adjuvant dans la résolution d'un problème. Le recours répété à de telles séances acquit une certaine popularité auprès des thérapeutes européens sous l'appellation de « traitement psycholytique », dont l'étymologie suggère un processus de dissolution des conflits et des tensions psychologiques.

C'est ainsi que je me lançai dans une formidable aventure intellectuelle, philosophique et spirituelle qui devait durer plus de trente années. Au cours de cette période, ma vision du monde fut, à plusieurs reprises, ébranlée, voire renversée, par une confrontation quotidienne à des observations et des expériences extraordinaires. L'un des résultats de mon étude systématique des expériences psycholytiques, tant comme observateur que comme sujet, fut une transformation en tous points remarquable : avec la force implacable de l'évidence, ma compréhension de l'univers a graduellement évolué de l'athéisme vers une conception fondamentalement mystique. Ce que je n'avais fait qu'entrevoir sous une forme cataclysmale au cours de ma première expérience de conscience cosmique a été éclairé par un travail patient et ininterrompu sur les données de ma recherche.

Dans un premier temps, mon approche de la psychothérapie LSD demeura profondément influencée par la conception freudienne de la psyché, qui se limite à l'existence postnatale et à l'inconscient individuel. Mais il a suffi de séances répétées avec des patients relevant de différentes catégories psychiatriques pour que ce canevas conceptuel se révèle douloureusement étriqué. S'il pouvait convenir à certaines formes de psychothérapie verbale, il était manifestement inapproprié dans des situations où la psyché était activée par un puissant catalyseur. Tant que nous recourions à des doses moyennes, la plupart des expériences initiales faisaient apparaître un matériau biographique issu de la petite enfance et de l'enfance individuelles, ainsi que Freud l'a décrit. Toutefois, dans les sessions ultérieures, chaque patient remontait plus avant ou explorait des royaumes de l'inconscient situés au delà de ce cadre. Le même phénomène tendait à se manifester, mais de façon plus rapide, lorsque les doses étaient augmentées.

C'est lorsque les séances eurent atteint ce point que je fus témoin d'expériences qui ne se distinguaient en rien de celles décrites par les anciennes traditions mystiques et les philosophies spirituelles orientales. Certaines correspondaient à des séquences impressionnantes de mort psychologique et de renaissance; d'autres suscitaient des sentiments d'union avec l'humanité, la nature et le cosmos. Nombre de patients ont également évoqué des visions de divinités et de démons issus de cultures différentes et des rencontres avec des univers mythologiques divers. Parmi les cas les plus étonnants se trouvaient des séquences dramatiques et particulièrement vivantes que le sujet percevait comme des souvenirs d'incarnations passées.

Je n'étais pas du tout préparé à rencontrer de tels phénomènes lors de séances de psychothérapie. J'en avais entendu parler au cours de mes études sur les religions comparées, mais ma formation psychiatrique m'inclinait à les considérer comme des manifestations psychotiques dépourvues de valeur thérapeutique. Je fus surpris par leur pouvoir émotionnel, leur authenticité et leur potentiel de transformation. Mais, au départ, j'accueillis assez mal leur irruption inattendue dans ma démarche thérapeutique. Il y avait dans leur intensité quelque chose d'effrayant qui, par de nombreux aspects, menaçait le confort et la stabilité de ma conception du monde.

Néanmoins, à mesure que je me familiarisais avec ces phénomènes extraordinaires, il devint clair qu'il s'agissait de manifestations normales et naturelles des profondeurs de la psyché humaine. Elles émergeaient de l'inconscient peu après la mise au jour du matériau biographique relatif à l'enfance et à la petite enfance, que la psychothérapie traditionnelle regarde comme un sujet d'exploration légitime et digne d'intérêt. Il eût été absolument artificiel et arbitraire de considérer les souvenirs d'enfance comme normaux et acceptables et d'attribuer les expériences suivantes à un processus pathologique.

Lorsque ces recoins de la psyché se furent pleinement révélés dans leur nature et leur contenu, ils apparurent indubitablement comme une source non négligeable de sensations pénibles, tant sur le plan émotionnel que physique. Qui plus est, lorsqu'on laissait ces séquences poursuivre leur cours naturel, les résultats thérapeutiques

dépassaient tout ce à quoi j'avais jamais assisté. Il arrivait souvent qu'après des expériences telles que la mort psychologique et la renaissance, ou des sentiments d'unité cosmique, ou encore des séances décrites par les patients comme des souvenirs de vie antérieure, on vît disparaître des symptômes pénibles qui, durant des mois et même des années, avaient résisté au traitement conventionnel.

Mes observations sur les autres vinrent ainsi pleinement confirmer ce que j'avais retenu de mes propres séances psychédéliques : quantité d'états considérés comme bizarres et incompréhensibles par la psychiatrie traditionnelle sont des manifestations naturelles de la dynamique profonde de la psyché humaine. Leur émergence au niveau conscient, qui passe généralement pour un signe de maladie mentale, peut être perçue comme une tentative radicale de l'organisme pour se libérer de traumatismes variés, simplifier son fonctionnement et se guérir lui-même. Je me rendis compte qu'il ne nous appartenait pas de dicter sa conduite à la psyché humaine pour qu'elle vienne confirmer nos théories scientifiques et notre vision du monde. L'important, au contraire, est de découvrir et d'accepter la véritable nature de la psyché afin de coopérer avec elle de la meilleure façon possible.

Je m'efforçai de dresser une carte des territoires que ces expériences avaient rendus accessibles grâce à l'effet catalyseur du LSD. Pendant plusieurs années, je consacrai tout mon temps aux expériences psychédéliques, avec des patients présentant des diagnostics cliniques divers. Je rassemblai dans des rapports détaillés mes observations personnelles et leurs propres descriptions de ces séances. Je pensais ainsi créer une nouvelle cartographie de la psyché humaine. Mais lorsque j'eus terminé le schéma des états de conscience incluant les différents types et niveaux d'expériences observés au cours des séances psychédéliques, je m'aperçus que cela ne présentait rien de nouveau sauf du point de vue de la psychiatrie académique occidentale. De toute évidence, j'avais redécouvert ce qu'Aldous Huxley appelait « la philosophie éternelle ». Une compréhension de l'univers et de l'existence qui, à quelques variantes près, n'a cessé de réapparaître au cours de l'histoire en des lieux et des périodes différentes. Depuis des siècles, voire des millénaires, diverses cultures

faisaient état de schémas similaires. Des systèmes comme le yoga, les enseignements bouddhiques, le vajrayana tibétain, le shivaïsme du Cachemire, le taoïsme, le soufisme, la kabbale, le mysticisme chrétien n'en sont que quelques exemples.

Le processus dont je fus témoin chez d'autres et que j'avais moi-même vécu présentait également de profondes similitudes avec les initiations chamaniques, les rites de passage de diverses cultures et les anciens mystères de mort et renaissance. Les hommes de science occidentaux ont rejeté et tourné en ridicule ces procédures très élaborées, convaincus d'avoir su les remplacer par des approches rationnelles et scientifiquement irréprochables. Mes observations ont fini par me convaincre que des courants modernes comme la psychanalyse et le behaviorisme n'ont fait qu'effleurer la surface de la psyché humaine et ne pourraient soutenir la comparaison avec la profondeur et l'étendue de ces anciennes connaissances.

Dans les premières années de ma recherche, mon enthousiasme pour ces passionnantes observations m'amena à plusieurs reprises à tenter d'en discuter avec des collègues tchèques. Mais je compris rapidement que si je continuais ainsi, j'aurais tôt fait de ruiner ma réputation scientifique. C'est pourquoi, durant les dix premières années, je menai la plus grande partie de mon travail dans la solitude et je m'efforçai de censurer mes communications avec les autres spécialistes. Je n'osais parler ouvertement de mes découvertes qu'à une poignée d'amis.

Ma situation commença à se modifier quand, en 1967, je reçus une bourse universitaire d'une fondation pour la recherche psychiatrique de New Haven, dans le Connecticut. Je fus ainsi en mesure de me rendre aux États-Unis et de poursuivre ma recherche psychédélique au Centre de recherche psychiatrique du Maryland, à Baltimore. Au cours de mes conférences dans diverses villes d'Amérique, je rencontrai de nombreux collègues – chercheurs, anthropologues, parapsychologues, thanatologues et autres – dont le travail avait débouché sur une perspective scientifique qui ressemblait à la mienne ou la complétait.

De cette époque date un événement important de mon

existence, à savoir ma rencontre et mon amitié avec Abraham Maslow et Anthony Sutich, les fondateurs de la psychologie humaniste. Abraham avait mené une très large recherche sur les états mystiques spontanés, dits « expériences paroxystiques », et était parvenu à des conclusions très proches des miennes. Au cours de nos entretiens naquit l'idée de créer une nouvelle discipline qui combinerait science et spiritualité et assimilerait les enseignements de la sagesse séculaire relatifs aux différents niveaux et états de conscience.

Ce nouveau mouvement, que nous avons appelé « psychologie transpersonnelle », nous valut des émules nombreux et passionnés. Ce succès éveilla pour la première fois en moi le sentiment de mon identité et de mon appartenance professionnelles. Néanmoins, un problème demeurait : la psychologie transpersonnelle, pour étendue et cohérente qu'elle fût dans sa propre ligne, semblait désespérément coupée de la ligne scientifique dominante.

Il s'écoula encore dix années avant qu'il devînt manifeste que la science traditionnelle elle-même traversait une révolution conceptuelle d'une ampleur sans précédent. À la suite des changements radicaux introduits dans la perspective scientifique par les théories d'Einstein sur la relativité et les quantas, nombre d'autres disciplines furent soumises à des révisions non moins profondes. De nouvelles connexions s'établissaient entre la psychologie transpersonnelle et la conception scientifique naissante qui commençait à s'imposer sous le nom de « nouveau paradigme ».

À l'heure actuelle, il nous manque toujours une synthèse satisfaisante de ces développements, qui sont venus remplacer les anciennes conceptions de l'univers. Toutefois, l'impressionnante mosaïque des nouvelles observations et des théories dont nous disposons désormais suggère qu'à l'avenir, les vieilles/nouvelles découvertes sur la conscience et la psyché humaine pourraient devenir partie intégrante d'une vision scientifique du monde au sens large.

On ne traverse pas trente années d'études détaillées et systématiques de l'esprit humain, d'observations sur les autres comme sur soi-même d'états non ordinaires de conscience, sans être amené à quelques conclusions radi-

cales. Je suis désormais convaincu que la conscience et la psyché humaines sont bien davantage que les produits accidentels de processus physiologiques à l'intérieur du cerveau ; elles sont le reflet de l'intelligence cosmique qui imprègne toutes les créatures. Nous ne sommes pas seulement des machines biologiques, des animaux perfectionnés, nous sommes aussi les hôtes d'une conscience sans bornes, qui transcende temps et espace.

On comprend, dès lors, toute l'importance de la dimension spirituelle dans l'existence, et cette prise de conscience représente dans la vie d'un homme une évolution bénéfique. Chez certains, ce processus prend la forme d'expériences inhabituelles, qui peuvent, pour un temps, se révéler perturbatrices et dramatiques ; pour désigner ces crises de transformation, Christina et moi avons créé le terme de *tension spirituelle*.

Dans le prologue précédent, Christina a raconté son histoire avec une honnêteté et une franchise remarquables ; pour elle comme pour moi, ces années d'éveil spirituel furent extrêmement exigeantes. Sans doute mes expériences personnelles et mon travail m'avaient-ils familiarisé avec les états non ordinaires de conscience, mais c'est en participant vingt-quatre heures sur vingt-quatre à ce processus, avec une personne à laquelle m'attachent de puissants liens affectifs, que je découvris de nouveaux aspects et de nouvelles dimensions, qui m'étaient jusqu'alors demeurés cachés dans le cadre de mes recherches. Avec le recul, Christina accorde une grande valeur aux épreuves qu'elle a traversées, même si, en certaines occasions, elle s'est sentie à bout. Je peux dire la même chose en ce qui me concerne ; cette période extrêmement difficile fut riche d'enseignements inestimables, comme seule peut en offrir la vraie vie.

Je fus renforcé dans mes convictions par nos observations des effets de la respiration holotropique, une puissante méthode que Christina et moi avons mise au point. Cette approche très simple – qui associe hyperventilation, musique et travail sur le corps – peut, dans un environnement favorable et sécurisant, induire un large éventail d'expériences comparables à celles que l'on rencontre au cours des épisodes spontanés de transformation. À cette différence près, toutefois, que ces expériences demeurent circonscrites à la durée des séances holotropiques.

Le concept de tension spirituelle et les conseils réunis dans ce livre pour gérer les crises de transformation sont le résultat d'un itinéraire personnel et professionnel tourmenté que nous avons parcouru de concert pendant quatorze années. De ce périple naquit chez Christina l'idée de fonder le SEN (Spiritual Emergence Network), un réseau de solidarité mondial qui, sur la base des nouveaux principes, vient en aide aux personnes vivant des crises de transformation.

PREMIÈRE PARTIE

À LA RECHERCHE DE SOI

Qu'est-ce que la tension spirituelle?

Et, à l'image de ceux qui défaillent d'un excès de plaisir, elle demeurerait comme pâmée entre les bras et contre la poitrine de Dieu. Elle ne se souciait plus de rien, si ce n'est de s'abandonner à la joie, de se rassasier du lait divin... Cette céleste ivresse qui la ravissait et l'effrayait tout à la fois... cette folie sacrée...

Sainte Thérèse d'Avila,
Pensées de l'amour de Dieu

La société moderne ignore, dans une large mesure, les valeurs spirituelles et les a remplacées par des conceptions matérialistes. Or, il devient désormais de plus en plus manifeste que l'aspiration à la transcendance et au développement intérieur est un aspect fondamental et normal de la nature humaine. Les phases mystiques peuvent être profondément bénéfiques et avoir un impact extrêmement positif sur la vie de la personne concernée. Qui plus est, un grand nombre d'épisodes difficiles, où interviennent des états non ordinaires de conscience, peuvent apparaître comme des crises de transformation et d'ouverture spirituelles. Des expériences tourmentées de ce type – ou, comme nous les appelons, des « tensions spirituelles » – ont été décrites à maintes reprises dans la littérature sacrée de toutes les époques comme autant d'étapes délicates qui jalonnent l'itinéraire mystique.

Les *tensions spirituelles* peuvent être définies comme les phases critiques et difficiles à vivre d'une profonde transformation psychologique qui atteint l'existence tout

entière. Elles se manifestent par des états non ordinaires de conscience et englobent des émotions intenses, des visions et d'autres altérations sensorielles, de même que des pensées inhabituelles et diverses manifestations physiques. Souvent, ces épisodes gravitent autour de thèmes spirituels : on relève des séquences de mort psychologique et de renaissance, des expériences qui ressemblent à des réminiscences de vies antérieures, des sentiments d'union avec l'univers, des rencontres avec divers êtres mythologiques et autres représentations semblables.

Quelle est l'origine d'une tension spirituelle?

Dans la plupart des cas, on peut identifier la situation qui semble avoir provoqué la crise de transformation. Le point de départ peut être un facteur physique : une maladie, un accident, une opération, un effort intense ou un manque de sommeil prolongé. De telles circonstances peuvent, en affaiblissant le corps, diminuer la résistance psychologique ou encore faire resurgir avec force la conscience de la mort et de la fragilité de la vie humaine. L'exemple le plus dramatique en est la tension spirituelle qui résulte d'un état proche de la mort, associé à une grave crise biologique, débouchant sur des expériences transcendantales très profondes.

Chez les femmes, une crise de transformation peut être provoquée par le stress physique et affectif lié à l'accouchement. L'idée de mort est associée à la naissance, en ce que celle-ci recèle toujours, potentiellement du moins, une menace pour la vie. De sorte que la mère se trouve transportée aux frontières mêmes de l'existence : son commencement et sa fin. Cette expérience établit également une connexion entre les plans personnel et transpersonnel. Dans certains cas, une fausse-couche ou un avortement peuvent jouer un rôle similaire.

Il peut arriver qu'une transformation psycho-spirituelle trouve son origine dans une union sexuelle intense et d'une force affective irrésistible. La sexualité a également des dimensions transpersonnelles importantes : d'une

part, étant source de vie, elle est une manière de transcender la mort biologique d'un individu et, d'autre part, elle est en relation étroite avec la mort. L'orgasme n'est-il pas qualifié parfois de *petite mort*¹? L'union sexuelle, quand elle se situe dans le cadre d'un puissant lien émotionnel, peut prendre la forme d'une expérience mystique profonde. Toutes les limites individuelles semblent disparaître et les deux partenaires se sentent reliés à leur source divine. Plus que la simple union biologique de deux êtres humains, cette relation peut être vécue comme l'union spirituelle des principes féminin et masculin et prendre des dimensions célestes. Le rapport entre la sexualité et la spiritualité est d'ailleurs reconnu et cultivé par les traditions tantriques.

Parfois, la tension spirituelle résulte d'une expérience affective pénible, tout particulièrement dans le cas d'une perte douloureuse : rupture sentimentale, divorce, mort d'un enfant, d'un parent ou d'un proche. Plus rarement, le détonateur prendra la forme de déboires financiers inattendus, d'échecs répétés ou de la perte d'un emploi important.

Chez les individus prédisposés, il suffit d'une expérience avec des substances psychotropes ou d'une séance poussée de psychothérapie. Dans certains cas, les crises de transformation ont commencé dans le fauteuil du dentiste, lors de l'extraction d'une dent sous protoxyde d'azote. Durant la période de consommation sauvage et incontrôlée de drogues psychédéliques, nombreux sont ceux qui sont passés par une ouverture spirituelle et, pour certains, par une tension spirituelle. Nous avons également connaissance de situations où l'élément catalyseur n'était autre qu'une substance prescrite à des fins médicales.

Lors d'une séance hypnotique destinée à soulager une violente migraine peuvent surgir, de manière inattendue, des expériences de mort/renaissance, des réminiscences de vies antérieures et d'autres manifestations de la psyché difficiles à assimiler. Le même phénomène peut se produire au cours de séances de psychothérapie qui n'ont pas abouti à une résolution satisfaisante.

1. En français dans le texte.

Le large éventail des déclencheurs apparents d'une tension spirituelle suggère clairement que l'aptitude individuelle à une transformation intérieure est de loin plus importante que les stimuli extérieurs. Mais si l'on cherche un dénominateur commun aux situations qui servent de déclic, on constate que chacune d'entre elles implique un bouleversement de l'équilibre entre les processus conscients et inconscients. Quelque chose vient favoriser la dynamique inconsciente, au point qu'elle prend le pas sur la conscience ordinaire. Parfois, les défenses de l'ego sont affaiblies par une atteinte biologique; à d'autres moments, c'est un traumatisme psychologique qui interfère dans le comportement d'une personne: elle cesse alors de se projeter vers l'extérieur et se tourne vers son monde intérieur.

Le catalyseur le plus important reste incontestablement la pratique de diverses disciplines spirituelles. Nombre d'entre elles, en fait, n'ont d'autre but que de faciliter les expériences mystiques en isolant l'officiant des influences extérieures et en l'orientant vers le monde intérieur. Il est facile d'imaginer les impulsions spirituelles qui peuvent naître de la pratique de certains cultes, comme les transes induites par les danses, les tournolements des derviches, le martèlement puissant de tambours, le gospel ou la psalmodie. Mais les crises de transformation peuvent également trouver leur origine dans des circonstances moins spectaculaires, telles que la méditation assise ou en mouvement, la contemplation et la prière.

À mesure que les diverses disciplines spirituelles orientales et occidentales gagnent en popularité, de plus en plus de personnes semblent connaître des crises de transformation directement liées à leur pratique. À de nombreuses reprises, nous avons été en contact avec des personnes dont les expériences inhabituelles s'étaient manifestées au cours de la pratique du zen, de la méditation bouddhique vipassana, du yoga Kundalini, des exercices soufis, de la prière chrétienne ou de la contemplation monastique.

Qu'est-ce que l'extension spirituelle?

Pour être bien compris, le problème de la tension spirituelle doit être envisagé dans le contexte plus large de l'« extension spirituelle », et considéré en quelque sorte comme une complication d'un processus d'évolution vers un mode de vie plus mûr et plus accompli. Les enseignements mystiques, de quelque époque qu'ils soient, gravitent autour de l'idée que la poursuite exclusive des valeurs et des biens matériels n'exprime en aucune manière le potentiel réel des êtres humains. De ce point de vue, l'humanité fait partie intégrante de l'énergie créatrice et de l'intelligence cosmiques qui, en un sens, se retrouvent tout entières en elle. La découverte de sa nature divine peut conduire un être vers un mode de vie qui, d'un point de vue tant individuel que collectif, est incomparablement supérieur à ce que l'on tient généralement pour la norme.

C'est sans doute le philosophe néo-platonicien Plotin qui a le mieux résumé cette idée : « L'espèce humaine se tient en équilibre entre les dieux et les bêtes. » De nombreux systèmes spirituels ont décrit des niveaux plus élevés et des états d'esprit conduisant à la réalisation de la conscience et de la nature divines d'un être. Ces stades de l'existence se caractérisent par un raffinement et une subtilité croissante, une moindre pesanteur humaine, un élargissement de la conscience et une plus grande participation à l'intelligence cosmique.

Le plus connu des systèmes illustrant ces remarquables possibilités de développement de la conscience est le concept indien des sept *chakras*, ou centres d'énergie psychique. Les chakras sont situés à différents niveaux de l'axe central de l'organisme humain, dans ce que l'on appelle le corps énergétique ou « corps subtil ». Le degré d'ouverture ou d'obstruction des chakras détermine la manière dont une personne appréhende l'univers et son rapport avec celui-ci. Les trois chakras inférieurs régissent les forces qui gouvernent le comportement humain avant l'éveil spirituel : l'instinct de conservation, la sexualité,

l'agressivité, l'esprit de compétition et la convoitise. Les chakras supérieurs représentent le potentiel des expériences et des comportements progressivement imprégnés par la conscience cosmique et spirituelle.

En termes très généraux, l'*extension spirituelle* peut être définie comme l'évolution d'un individu vers un mode de vie plus épanoui qui se signale par un mieux-être émotionnel et psychosomatique, une plus grande liberté dans les choix personnels et un sens approfondi de ses relations avec les autres, avec la nature et le cosmos. Une part importante de ce développement réside dans la conscience accrue de la dimension spirituelle, tant dans la vie d'un être que dans l'ordre universel.

Ce potentiel d'extension spirituelle est une caractéristique innée des êtres humains. La croissance de l'esprit n'est pas moins naturelle que celle du corps, et la renaissance spirituelle participe de la vie des hommes de façon tout aussi normale que la naissance biologique. Dans de nombreuses cultures, l'extension spirituelle, de même que la naissance, fut pendant des siècles considérée comme un élément intrinsèque de l'existence; ce n'est que dans nos sociétés modernes qu'elle relève du domaine médical. Au cours de ce processus apparaissent de nombreuses expériences qui varient en profondeur et en intensité, des sensations les plus anodines aux troubles les plus graves, voire à un état d'accablement.

De l'extension spirituelle à la tension spirituelle

Parfois le processus d'éveil spirituel est si subtil et progressif qu'il demeure presque imperceptible. Après un certain nombre de mois ou d'années, une personne jette un regard en arrière et remarque un profond changement dans sa compréhension du monde, dans ses valeurs, dans ses conceptions éthiques et dans son mode de vie. Cela peut survenir avec la lecture d'un livre dont le message vous paraît si clair et convaincant que vous ne pouvez l'ignorer. Vous restez sur votre faim, avec l'irrépressible envie d'en savoir plus. C'est alors, précisément, que

l'auteur vient donner une conférence dans votre ville. Peu à peu, vous entrez en contact avec d'autres personnes qui partagent votre engouement, vous découvrez d'autres ouvrages, vous assistez à de nouvelles conférences et à des colloques. Et voilà : le parcours spirituel a commencé !

Ou encore, la conscience spirituelle peut faire irruption dans votre vie sous la forme d'une acuité nouvelle, d'une perception différente de certaines situations quotidiennes. Par exemple, au cours d'un voyage organisé, vous visitez la cathédrale de Chartres et, tout à coup, vous vous sentez bouleversé par les chœurs et les grandes orgues, par les jeux de lumière dans les vitraux et par la majesté des ogives gothiques. Vous conserverez le souvenir de cette extase et le sentiment d'une relation avec quelque chose de beaucoup plus grand que votre simple personne. D'autres éprouveront de semblables changements face à la beauté de la nature, au cours d'une descente en raft dans le Grand Canyon ou dans un autre site étourdissant. Pour la plupart des gens, c'est l'art qui leur ouvre les portes de l'univers transcendantal.

Désormais aucun d'entre eux ne pourra plus se considérer comme isolé. Tous ont vécu des expériences frappantes qui les ont transportés vers une union avec quelque chose les dépassant, au delà des limites de leur corps et des conceptions étroites qu'ils avaient d'eux-mêmes.

Toutefois, lorsque l'extension spirituelle est très rapide et dramatique, ce processus naturel peut engendrer une crise. Dès lors, l'extension spirituelle se transforme en tension spirituelle. Ceux qui connaissent une telle situation sont littéralement bombardés d'expériences intérieures qui viennent brutalement ébranler leurs convictions et leur mode de vie, bouleversant leurs relations avec la réalité. Ils se sentent soudain à l'étroit dans un monde qui, naguère, leur était familier, et ont du mal à se plier aux contingences de la vie quotidienne. Parfois, ils éprouvent d'énormes difficultés à établir une distinction entre leur univers intérieur et visionnaire et l'univers extérieur. Physiquement, ils se sentent envahis par de puissants courants énergétiques qui suscitent chez eux des tremblements incontrôlables.

Dans leur angoisse, ils consacrent l'essentiel de leur

temps et de leurs forces à tenter de résister à ce processus intérieur qui semble les accabler. Parfois ils se sentent poussés à parler de leurs expériences et de leurs sensations à tous ceux qu'ils rencontrent, leur tenant des discours sans relation avec la réalité, complètement incohérents, voire messianiques. Cependant, ils se montrent généralement coopératifs et reconnaissants quand ils trouvent quelqu'un qui, par sa compréhension et ses conseils, est disposé à les accompagner dans leur itinéraire. Le tableau 1 présente une synthèse des critères fondamentaux qui permettent de déterminer à quel moment l'extension spirituelle devient une crise.

Il faut toutefois faire remarquer que tension et extension spirituelles forment un continuum et qu'il n'est pas toujours facile de les distinguer. Pour la commodité de cet ouvrage, nous parlerons ici de *tension spirituelle*, même si par moments nous sommes amenés à aborder des situations qui, chez certaines personnes et dans des conditions spécifiques, entreraient dans la catégorie des extensions spirituelles.

TABLEAU 1. DIFFÉRENCES ENTRE EXTENSION
ET TENSION SPIRITUELLES

Extension	Tension
Les expériences intérieures sont fluides, agréables, faciles à assimiler.	Les expériences intérieures sont dynamiques, discordantes, difficiles à assimiler.
Les nouvelles intuitions spirituelles sont bien accueillies, souhaitées, enrichissantes.	Les nouvelles intuitions spirituelles peuvent se révéler éprouvantes et menaçantes.
Infiltration graduelle des idées et des sensations dans l'existence.	Influx irrésistible d'expériences et d'intuitions.
Les expériences prennent la forme d'une énergie maîtrisée et facile à gérer.	Les expériences prennent la forme de secousses brutales, de tremblements, d'une énergie qui fait éclater la vie quotidienne.

Distinction aisée entre les perceptions intérieure et extérieure et passage de l'une à l'autre.

Facilité à insérer les états non ordinaires de conscience dans la vie quotidienne.

Changement graduel et harmonieux de la conscience de soi et du monde.

Enthousiasme lorsque les expériences intérieures se manifestent, volonté et capacité de collaborer avec elles.

Attitude accueillante face au changement.

Aisance à se laisser aller au gré des événements.

Confiance dans le processus.

Les expériences difficiles sont accueillies comme des chances de changement.

Les expériences positives sont acceptées comme des bienfaits.

Le sujet éprouve rarement le besoin de parler de ses expériences.

Quand il le fait, il choisit son moment, son interlocuteur et sa façon d'aborder le sujet.

Il est parfois difficile de faire la différence entre les perceptions intérieure et extérieure. Elles peuvent survenir simultanément.

Les expériences intérieures perturbent la vie quotidienne.

Bouleversement brutal de la perception de soi et du monde.

Attitude ambiguë vis-à-vis des expériences intérieures, mais volonté et capacité de coopérer lorsque la personne est prise en charge.

Résistance au changement.

Besoin de maîtriser la situation.

Aversion et méfiance à l'égard du processus.

Les expériences difficiles sont irrépressibles et souvent mal accueillies.

Les expériences positives sont difficilement acceptées : elles semblent imméritées et s'avèrent parfois pénibles.

Besoin fréquent et pressant de parler de ses expériences.

Il se confie au premier venu, sans se soucier ni du moment ni de l'effet de ses déclarations.

Le potentiel curatif des tensions spirituelles

Il faut absolument se rendre compte que même les épisodes les plus dramatiques et les plus difficiles d'une tension spirituelle constituent les étapes naturelles d'un processus d'ouverture et que, dans des conditions favorables, ils peuvent se révéler bénéfiques. Ce genre de crise se caractérise par une activation de la psyché qui entraîne une épuration radicale de divers souvenirs traumatisants et d'anciens stigmates. Par sa nature même, ce processus est donc potentiellement facteur de guérison et de transformation. Toutefois, on voit émerger de différents niveaux de l'inconscient un matériau psychologique d'une telle ampleur qu'il interfère avec le comportement quotidien de la personne concernée. Si ces expériences peuvent paraître pathologiques, ce n'est donc pas en raison de leur nature et de leur contenu, mais bien de leur contexte. Au cours d'une psychothérapie contrôlée par un spécialiste, des états semblables seraient perçus non seulement comme acceptables, mais même comme souhaitables. C'est en fait leur longue durée – ces expériences, à la différence de séances thérapeutiques, peuvent s'étendre sur plusieurs jours, voire plusieurs semaines – qui requiert des mesures particulières.

Ces considérations nous ont amenés à créer le terme de *tension spirituelle*¹, qui suggère une situation précaire, mais aussi un potentiel de renouveau, une dynamique qui tend vers une amélioration. Le pictogramme chinois qui recouvre la notion de crise illustre parfaitement cette idée : les deux signes élémentaires qui le composent signifient l'un « danger » et l'autre « chance ».

La reconnaissance de cette double nature de la tension spirituelle a des conséquences théoriques et pratiques très importantes. Lorsqu'elles sont bien comprises et considérées comme des phases difficiles dans un processus natu-

1. Comme je l'ai signalé dans l'introduction, les auteurs expriment en anglais cette ambivalence en jouant sur les mots « emergency » – « emergence ». (N.d.T.)

rel de développement, les tensions spirituelles peuvent aboutir à une guérison affective et psychosomatique, à des changements extrêmement positifs dans la personnalité et à la résolution de nombreux problèmes de l'existence.

Avant d'explorer plus avant la notion de tension spirituelle et ses implications, il serait bon de préciser quelques-uns des concepts de base que nous serons appelés à manier, dont les plus importants sont le rôle de l'inconscient dans la psychothérapie, la spiritualité et ses relations avec la religion et, surtout, la nature de certaines expériences que la psychologie moderne qualifie de « transpersonnelles ».

Inconscient, psychothérapie et guérison

Dans sa vie, l'homme passe par de nombreuses épreuves biologiques et psychologiques, ainsi que par des expériences traumatisantes. L'enfance et la petite enfance sont souvent traversées par des maladies, des blessures, des opérations et quantité d'agressions émotionnelles. Le processus même de la naissance représente un important traumatisme physique et psychologique qui s'étale sur plusieurs heures, voire sur des jours. Certains même ont été exposés à de graves crises au cours de leur existence prénatale, qu'il s'agisse d'une maladie ou d'un stress affectif de la mère, de diverses atteintes toxiques, voire d'un risque de fausse couche ou d'une tentative d'avortement.

Le souvenir de la plupart de ces événements pénibles s'est effacé ou a été refoulé, sans perdre pour autant sa signification psychologique. En fait, ces traumatismes sont enregistrés au plus profond de nous-mêmes et peuvent exercer une influence très puissante sur notre existence. C'est le psychiatre autrichien Sigmund Freud, fondateur de la psychanalyse, qui apporta le premier la preuve que notre psyché ne se limitait pas aux phénomènes conscients, mais recouvrait de vastes domaines qui, la plupart du temps, ne franchissent pas le seuil de la conscience.

Freud a donc appelé cette dimension de la psyché l'« l'inconscient ». Il constata que des souvenirs remontant à notre petite enfance, à notre enfance ou à des périodes postérieures et qui avaient été soit gommés, soit refoulés pouvaient revenir à la surface sous la forme de cauchemars très troublants. Ils constituent en outre une source importante de désordres affectifs et psychosomatiques variés. Ils peuvent engendrer diverses formes de comportement irrationnel et perturber notre mode de vie. Freud inventa un processus thérapeutique, la psychanalyse, qui fait intervenir les libres associations du patient et les interprétations de l'analyste afin de ramener le matériau inconscient au niveau conscient et d'en réduire ainsi l'effet perturbateur.

La pratique freudienne a défriché et profondément bouleversé le terrain de la psychologie et de la psychothérapie. Toutefois, son modèle théorique demeure limité à l'existence postnatale : selon lui, tous les processus psychologiques trouvent leur explication dans l'histoire personnelle des patients qui commence dès la naissance. Parallèlement, sa technique thérapeutique, basée sur l'échange verbal, s'est révélée être un outil d'une efficacité toute relative pour forcer les portes de l'inconscient et une méthode de guérison et de transformation pour le moins lente.

Otto Rank, qui fut un disciple de Freud mais aussi un dissident de la psychanalyse, élargit considérablement ce modèle et attira l'attention des spécialistes sur l'importance psychologique du traumatisme de la naissance. Les observations de Rank, qui passèrent inaperçues pendant de nombreuses années, ont reçu au cours des trois dernières décennies une confirmation éclatante dans la pratique de diverses psychothérapies. On a vu récemment des conférences tout entières consacrées à la psychologie prénatale et périnatale, qui étudie l'influence sur la psyché humaine des expériences vécues avant et pendant la naissance.

Les recherches du Suisse Carl Gustav Jung, autre disciple de Freud, ont abouti à des observations qui sont à ce point surprenantes et révolutionnaires qu'elles sont encore loin d'être pleinement acceptées dans les milieux académiques. Jung en est arrivé à la conclusion que le

contenu de l'inconscient humain ne se limitait pas à l'histoire personnelle. Outre l'« inconscient individuel » freudien, il existe aussi l'« inconscient collectif », qui recèle la mémoire de l'humanité tout entière et son héritage culturel. Si l'on en croit Jung, les images universelles et primordiales de l'inconscient collectif, ou « archétypes », sont d'essence mythologique. Les expériences qui englobent les dimensions archétypales de la psyché véhiculent un sens du sacré ou, pour employer un terme jungien, de la « numinosité ».

Une charge affective intense est attachée aux contenus inconscients, qui restent susceptibles d'exercer une influence négative sur notre existence tant qu'ils ne sont pas autorisés à émerger et qu'ils ne sont pas pleinement vécus et assimilés par la conscience. C'est ce processus qui est l'objectif principal de la psychologie des profondeurs. Pour y parvenir, les méthodes plus anciennes se fondent sur un dialogue thérapeutique ; mais certaines innovations récentes mettent en œuvre des approches favorisant une expérience directe, tant émotionnelle que physique, d'un matériau jusque-là inconscient. C'est un phénomène similaire qui intervient dans les tensions spirituelles, mais cette fois spontanément et souvent pour des raisons inconnues.

Parfois, la masse de matériau inconscient qui émerge des couches profondes de la psyché peut se révéler si énorme que la personne n'est plus en mesure d'assumer la réalité quotidienne. Pourtant, en dépit de ces manifestations quelquefois dramatiques, un tel déchaînement manifeste essentiellement une tentative de l'organisme pour simplifier son fonctionnement, se débarrasser d'anciens stigmates et schémas négatifs, et se guérir. Il faut le comprendre et également bénéficier d'un bon soutien pour pouvoir accompagner ce processus et en tirer profit.

Spiritualité, religion et expérience du divin

Pour éviter tout malentendu, nous voudrions décrire ici ce que nous entendons par le terme *spiritualité* et pré-

ciser dans quel sens nous l'utiliserons. Le mot *spiritualité* sera réservé aux situations impliquant des expériences personnelles de certaines dimensions du réel qui confèrent à la vie d'un être et à l'existence en général une valeur *numineuse*. (Pour Carl Gustav Jung, cet adjectif qualifiait une expérience apparaissant comme divine, sacrée ou sortant de l'ordinaire.) La spiritualité évoque donc une relation entre un individu et l'univers qui s'établit sans passer nécessairement par une structure formelle, un rituel collectif ou l'intermédiaire d'un prêtre.

La *religion* désigne quant à elle une activité de groupe organisée, susceptible ou non d'induire une véritable spiritualité selon son aptitude à créer un contexte favorable à la découverte personnelle des dimensions numineuses du réel. Si à l'origine de toutes les grandes religions se trouvent les révélations visionnaires de leurs fondateurs, des prophètes et des saints, avec le temps il est rare qu'une religion conserve son lien avec ce centre vital.

Pour qualifier l'expérience directe des réalités spirituelles, on emploie aujourd'hui l'adjectif *transpersonnel*. Ce terme signifie qu'un individu isolé transcende le mode usuel de perception et d'interprétation de l'univers. Une discipline entièrement nouvelle, la psychologie transpersonnelle, se consacre tout spécialement aux expériences de ce genre et à leurs implications. L'étude des états transpersonnels de la conscience a mis au jour des éléments d'une importance essentielle en ce qui concerne le concept de tension spirituelle.

On peut répartir en deux grandes catégories les états qui entraînent des rencontres personnelles avec les dimensions numineuses de l'existence. La première réunit les expériences du « divin immanent », c'est-à-dire la perception d'une intelligence divine en ce qu'elle se manifeste dans notre réalité de tous les jours. Les hommes, les animaux, les plantes, les objets inanimés, c'est-à-dire toute la création, semblent empreints de la même essence cosmique et de la même lumière divine. Celui qui se trouve dans cet état prend soudain conscience que l'univers est dans ses moindres détails la manifestation et l'expression d'une même énergie cosmique créatrice et que les séparations et les frontières sont choses illusoire.

Les expériences de la seconde catégorie ne se caracté-

risent pas par un regard nouveau sur les choses que nous connaissons déjà, mais bien par la révélation de nombreuses dimensions qui nous sont normalement dissimulées et auxquelles nous n'avons pas accès dans un état de conscience ordinaire. On parlera ici d'expériences du « divin transcendant ». Un exemple typique en serait l'apparition de Dieu sous la forme d'une éclatante source lumineuse à la beauté surnaturelle, ou encore un sentiment de fusion personnelle et d'identification avec Dieu. Entrent également dans cette catégorie les visions de diverses entités archétypales, telles des divinités, des démons, des héros légendaires et des guides spirituels. D'autres expériences ne font pas seulement apparaître des personnages surnaturels, mais des royaumes mythologiques tout entiers, comme le paradis, l'enfer, le purgatoire, ou divers décors et paysages qui ne ressemblent à rien de connu sur terre.

Ce sont en fait les conséquences pratiques des rencontres personnelles avec des réalités spirituelles qui nous intéressent ici. Pour les personnes concernées, l'existence du divin immanent et transcendant n'est en aucune façon une sorte de croyance sans fondement, mais bien un fait qui repose sur leur expérience directe – tout comme notre attitude à l'égard de la réalité matérielle de tous les jours se fonde d'abord sur nos perceptions sensorielles. La croyance, quant à elle, n'est rien d'autre qu'une certaine conception de la réalité, qui trouve son origine dans l'une ou l'autre forme d'éducation, d'endoctrinement ou dans la lecture de livres religieux ; il lui manque une confirmation empirique directe.

Ces états transpersonnels peuvent exercer une influence transformatrice extrêmement bénéfique sur une personne et sur son existence. Ils peuvent résorber diverses formes de troubles affectifs et psychosomatiques, ou encore des difficultés dans les relations avec les autres. Ils peuvent aussi réduire des tendances agressives, renforcer la confiance en soi, accroître la tolérance à l'égard des autres et, d'une façon générale, améliorer la qualité de la vie. Au cœur de tous ces effets positifs se trouve souvent le sens profond d'une union avec les êtres et la nature. Ces changements d'attitude et de comportement sont les conséquences naturelles des expériences transpersonnelles et

sont acceptés et assimilés de plein gré, sans que des injonctions, des préceptes, des ordres ou des menaces ne soient venus de l'extérieur exercer la moindre contrainte.

Cette forme de spiritualité basée sur la révélation personnelle directe est caractéristique des branches mystiques des grandes religions et de leurs ordres monastiques, qui recourent à la méditation, à la répétition de chants et de prières et à d'autres pratiques visant à induire de tels états de conscience transpersonnels. Nous avons remarqué à maintes reprises que les expériences qui se produisent spontanément au cours de tensions spirituelles ont un potentiel comparable, pour autant qu'elles bénéficient d'un contexte favorable.

Tension spirituelle et psychiatrie occidentale

Dans l'optique traditionnelle, il semble impossible que des expériences aussi dramatiques et perturbatrices que les formes les plus extrêmes de la tension spirituelle puissent participer d'un processus naturel et, moins encore, avoir une valeur curative et évolutive. Les modèles médicaux considèrent plutôt ce genre de manifestations psychologiques et physiques comme autant d'indices d'une pathologie grave. On parle alors de « psychose », ce qui, pour la psychiatrie officielle, ne signifie rien d'autre que « maladie d'origine inconnue ». On suppose qu'un processus biologique dont la nature et la cause n'ont pas encore été découvertes est à l'origine non seulement de l'apparition, mais encore du contenu des expériences qui sortent de la norme.

Dans le cas des états de conscience liés à une crise de transformation, ce contenu est souvent de nature mystique, et donc interprété comme une preuve supplémentaire à l'appui de la thèse de la maladie. En effet, la vision du monde engendrée par la science occidentale traditionnelle qui domine notre culture est, dans sa forme la plus rigoureuse, résolument incompatible avec quelque notion de spiritualité que ce soit. Dans un monde où n'est considéré comme réel que ce qui est tangible, matériel et

mesurable, tout ce qui s'apparente de près ou de loin à un phénomène religieux et mystique passe pour le produit d'une superstition et suggère un manque d'éducation ou de raison, voire un penchant douteux pour la magie primitive. Chez des personnes intelligentes et cultivées, de tels signes sont attribués à une immaturité émotionnelle ou à des conflits infantiles non résolus avec l'autorité parentale. Les expériences personnelles de réalités spirituelles sont alors interprétées comme psychotiques, c'est-à-dire comme des manifestations de maladie mentale.

Sans doute existe-t-il de nombreuses exceptions mais, dans leur courant principal, la psychiatrie et la psychologie ne distinguent généralement pas mysticisme et psychopathologie. Bien que les grandes traditions spirituelles se consacrent depuis des siècles à l'étude systématique de la conscience, on ne considère pas officiellement qu'elles puissent nous être de quelque utilité pour comprendre la psyché et la nature humaines. Par conséquent, les conceptions et les pratiques issues des traditions bouddhique, hindoue, chrétienne, islamique et autres, qui s'appuient sur des siècles d'expérimentations et d'explorations psychologiques en profondeur, sont invariablement ignorées et écartées, au même titre que diverses superstitions et croyances populaires.

Cette attitude à l'égard de la spiritualité en général et des tensions spirituelles en particulier n'est pas sans conséquences sérieuses d'un point de vue pratique. Les personnes qui traversent des crises de transformation sont traitées comme des malades mentaux, c'est-à-dire au moyen de médicaments symptomatiques. Or, la thèse selon laquelle nous avons affaire à une maladie au sens médical du terme est absolument sans fondement, puisque à l'heure actuelle aucune recherche clinique ou en laboratoire n'est venue la soutenir.

Même si des modifications biologiques significatives pouvaient être observées, elles expliqueraient à la rigueur pourquoi divers éléments issus de l'inconscient parviennent à la surface à un moment donné, mais en aucun cas elles ne justifieraient leur contenu. Et la découverte d'un stimulus spécifique pour de tels épisodes n'exclut pas nécessairement la possibilité que le processus en lui-même soit bénéfique. Par exemple, au cours de psycho-

thérapies poussées et de divers rituels de guérison, le matériau inconscient émerge en réponse à des stimuli connus, tels l'accélération du rythme respiratoire, la musique ou des substances psycho-actives.

Qui plus est, le diagnostic clinique de la psychose sous ses différentes formes pose de nombreux problèmes. Les cliniciens et les chercheurs sont loin d'être unanimes sur un certain nombre de questions fondamentales, et les divers courants psychiatriques adoptent des positions contradictoires. La classification officielle des désordres mentaux varie également d'un pays à l'autre, et les anthropologues ont souligné l'aspect relatif des critères de normalité et de tolérance en matière d'expériences et de comportement. Tout est affaire de culture.

Si l'on considère les tensions spirituelles dans l'optique du modèle médical, la manifestation des symptômes signale le commencement d'une maladie, et leur intensité nous renseigne sur la gravité de la situation. Nous suggérons ici une autre approche : le problème précède les symptômes, mais il est présent sous une forme latente. La première apparition des symptômes marque le début du processus de guérison, et leur intensité indique la rapidité de la transformation.

Même d'un point de vue strictement médical, une stratégie se limitant à faire disparaître les symptômes ne pourrait être considérée comme satisfaisante lorsqu'il existe une intervention plus spécifique et efficace. L'objectif principal d'une thérapie est d'aboutir à une situation où les symptômes ne *doivent* pas se manifester et non à une situation où ils ne *peuvent* pas le faire. Que penserions-nous d'un garagiste qui, lorsqu'un voyant rouge s'allume sur notre tableau de bord, résoudrait le problème en arrachant les fils électriques ?

On est donc en droit de plaider pour une reconnaissance des tensions spirituelles en dehors des structures médicales classiques. Le potentiel positif d'une crise de transformation ne peut être que freiné par le recours systématique aux considérations cliniques et à des mesures contraignantes, qui ne visent qu'à faire disparaître les symptômes. Il s'ensuivrait une longue dépendance aux tranquillisants (dont on ne connaît que trop les effets secondaires), une perte de la vitalité et un appauvrisse-

ment de la qualité de vie. Sombre tableau si on le compare aux trop rares cas de crises de transformation qui ont été encouragées et menées jusqu'à leur terme. Il est donc essentiel de clarifier le concept de tension spirituelle et de mettre en place des méthodes de traitement plus ouvertes et plus efficaces, de même que des structures adéquates.

Psychose et tension spirituelle

Dans le débat sur la tension spirituelle, l'une des questions récurrentes concerne la distinction entre tension spirituelle et psychose. Comme nous l'avons déjà souligné, la psychiatrie contemporaine s'est révélée incapable de donner une définition claire et objective du terme *psychose*. Faute de cette précision, on voit mal comment l'on pourrait tracer avec exactitude une ligne de démarcation entre ces deux états.

Dans ce contexte, on préférera se demander quelles sont les caractéristiques d'un état non ordinaire de conscience qui donnent à penser que les stratégies alternatives donneront de meilleurs résultats que les traitements traditionnels. Le premier critère important réside dans le fait que les outils diagnostiques existants ne détectent aucune pathologie. On peut dès lors écarter les états consécutifs à une infection, une intoxication, un désordre métabolique, une tumeur, un problème circulatoire ou une maladie congénitale. D'un point de vue qualitatif, les modifications de la conscience relevant de la catégorie des tensions spirituelles sont différentes de celles que l'on rencontre en corrélation avec des psychoses organiques; et, pour peu que l'on ait une expérience suffisante, elles sont faciles à reconnaître (pour plus de détails, voyez le tableau 2 page 349).

Comme l'indique l'expression « tension spirituelle », il est une autre caractéristique révélatrice d'une crise de transformation : le sujet a conscience que le processus qu'il traverse est lié aux questions spirituelles fondamentales de l'existence. Le contenu transpersonnel des

expériences en elles-mêmes constitue aussi un indice. En outre, les personnes qui passent par une tension spirituelle sont dans une large mesure capables de distinguer leurs expériences intérieures de la réalité que tout le monde perçoit. Elles sont conscientes que les modifications qui apparaissent dans le monde de leurs perceptions sont dues à leur propre processus intérieur et non à des causes extérieures. D'ailleurs, le recours systématique au mécanisme de projection – lorsqu'une personne se dissocie de ses expériences intérieures et les attribue à l'influence d'autres personnes ou à des circonstances externes – représente un obstacle sérieux pour la démarche psychologique que nous proposons dans ce livre.

Les personnes atteintes d'états paranoïdes graves, qui souffrent d'hallucinations acoustiques hostiles (elles entendent des « voix ») et de manie de la persécution, ont une tendance systématique à projeter ce matériau inconscient et se comportent en conséquence. Les approches alternatives n'ont aucun effet sur elles, même si, par d'autres aspects de leurs expériences, elles semblent relever de la catégorie des tensions spirituelles. La seule solution ici consiste en un traitement symptomatique, à moins de parvenir, par un travail psychothérapique constant, à créer une situation qui leur procure la confiance nécessaire ainsi qu'une juste appréciation de la nature du processus qu'elles sont en train de vivre.

Il existe donc des différences importantes tant dans l'attitude des sujets à l'égard de leur processus intérieur que dans leur comportement. On pourrait en donner une illustration en décrivant le discours que tiendraient à un psychiatre deux patients imaginaires se situant aux pôles opposés d'un continuum de possibilités. Le premier se présente à la consultation avec le récit suivant : « Voilà trois semaines que je vis toutes sortes d'expériences étranges. Mon corps est comme chargé d'une énergie incroyable qui court le long de ma colonne vertébrale et se concentre dans le creux de mes reins, entre mes omoplates et à la base de mon crâne. Par moments, c'est très douloureux. Je dors très mal et souvent je me réveille en sueur au milieu de la nuit, avec des sentiments d'extrême

angoisse. J'ai la curieuse impression de revenir de très loin, mais je ne sais pas d'où.

« J'ai des visions qui semblent provenir de cultures différentes et d'autres époques. Je ne crois pas en la réincarnation, mais quelquefois j'ai le sentiment de me souvenir de certaines choses que j'aurais vécues dans des existences antérieures. À d'autres moments, je vois des lumières étincelantes ou des images de divinités et de démons, et d'autres encore qui semblent sortir tout droit de contes de fées. Qu'est-ce qui m'arrive? Avez-vous déjà rencontré des cas comme le mien? Est-ce que je suis en train de devenir fou? »

Si cette personne paraît très perturbée et désorientée par de nombreuses expériences étranges, elle est clairement consciente qu'il s'agit d'un processus intérieur et manifeste la volonté de recevoir des conseils et de l'aide. Cela nous autorise à supposer que, peut-être, elle traverse une tension spirituelle, et nous laisse espérer un dénouement heureux.

L'autre patient se présente sous une attitude tout à fait différente. Manifestement il vient moins demander un conseil que raconter une histoire bien précise, se plaindre et incriminer : « Mon voisin cherche à avoir ma peau. Il a construit une conduite secrète pour envoyer des gaz toxiques dans ma cave. Il empoisonne ma nourriture et mes réserves d'eau. Je n'ai plus aucune intimité chez moi : il a mis des micros partout. Ma santé, ma vie même sont menacées. Et tout cela n'est qu'une infime partie d'un complot beaucoup plus compliqué derrière lequel se trouve la mafia. Le parrain a dépensé des sommes énormes pour être débarrassé de moi, parce que mes principes moraux sont un obstacle à ses plans. »

Un patient de ce genre, quelles que soient les causes de son état, ne se rend absolument pas compte que c'est sa propre psyché qui est en cause. C'est pourquoi il n'a aucune envie de recevoir de l'aide, si ce n'est une assistance dans son combat contre ses prétendus persécuteurs, comme des conseils pour tenter une action légale ou pour débarrasser sa maison de ses micros. Qui plus est, il aura tendance à considérer le thérapeute comme un ennemi potentiel et non comme un soutien. Pour toutes ces raisons, il ne serait pas un bon sujet pour mettre en œuvre les principes que nous défendons dans ce livre.

La nuit noire de l'âme

L'ombre de la mort, les douleurs et les tourments de l'enfer sont éprouvés avec plus d'intensité en raison du sentiment d'être abandonné par Dieu... L'âme s'est emplie de la terrible appréhension que ce fût pour toujours... Elle se voit elle-même au milieu des maux opposés, des misérables imperfections, de la sécheresse et de la vacuité de la compréhension, de l'abandon de l'esprit dans l'obscurité.

Saint Jean de la Croix, *La Nuit noire*.

Les pages qui vont suivre seront consacrées aux domaines les plus fondamentaux et les plus troublants qui émergent généralement de cet univers complexe et actif qu'est le monde intérieur d'une personne impliquée dans un processus de transformation. Elles puisent leur matière dans notre propre expérience ainsi que dans d'autres témoignages. Nous espérons que cette plongée dans ces difficiles expériences ne découragera pas le lecteur. La nuit noire de l'âme n'est qu'un des aspects du parcours spirituel, il en est beaucoup d'autres nettement plus agréables.

Si nous avons choisi de commencer par ce sujet, c'est dans le souci de refléter l'ordre habituel des séquences au cours d'un processus de transformation. Bien qu'il y ait de nombreuses exceptions, la plupart des gens doivent s'enfoncer dans leurs zones d'ombre et les traverser avant d'atteindre un état de liberté, de légèreté et de sérénité. Pour ceux qui empruntent cette voie, les sentiments posi-

tifs paraîtront souvent essentiels et très intenses par contraste avec ceux qu'ils auront rencontrés auparavant. Tout comme l'aube peut paraître extraordinairement brillante et porteuse d'espoir après une longue nuit d'hiver, la joie semble particulièrement puissante après la peine.

Il importe de ne pas perdre ceci de vue pour aborder les questions suivantes : Quels sont ces sombres territoires intérieurs qu'une personne peut avoir à traverser ? Quels sentiments suscitent-ils ? Et quelles sortes de conflits peut-on s'attendre à voir surgir ?

Pour celui qui passe par une tension spirituelle, qu'elle soit légère ou plus dramatique, le simple fait de vivre une journée, de se comporter de manière habituelle, peut devenir une épreuve. Les activités normales et en apparence élémentaires qui composent la vie quotidienne peuvent, tout à coup, paraître ennuyeuses, voire accablantes. Souvent, les individus en crise sont assaillis par des expériences internes si riches en émotions, en sollicitations visuelles et énergétiques qu'ils éprouvent des difficultés à séparer cette intense activité intérieure des manifestations du monde extérieur. Ils ont du mal à se concentrer sur une tâche et en souffrent. Ou encore, les changements rapides et fréquents de leurs états d'esprit les effraient. Incapables de mener une existence normale, ils se sentent parfois faibles, inefficaces et coupables.

Une femme décrit ainsi sa frustration : « Je voyais ce qu'il y avait à faire dans la maison, et c'était exactement comme si un mur se dressait entre moi et les tâches que j'accomplissais d'habitude sans effort. Je me souviens d'être sortie pour jardiner un peu, en me disant que cette activité toute simple me ferait du bien. Mais au lieu de cela, j'avais l'impression que si je bougeais un peu trop rapidement, je risquais d'exploser. Je ne pouvais m'appliquer à rien, pas même aux occupations créatives et artistiques qui d'ordinaire me procurent du plaisir. Rien que le fait de jouer avec mes enfants me paraissait alors trop compliqué. Durant cette période, j'étais incapable de me préoccuper d'autre chose que de moi-même. »

Au cours d'une tension spirituelle, les éléments les plus troublants et les plus alarmants auxquels on est communément confronté sont des sentiments d'angoisse, une impression de solitude, la crainte de la folie et des pensées

macabres. Quoique de tels états d'esprit soient bien souvent des composantes intrinsèques, nécessaires et essentielles du processus de guérison, ils risquent de se révéler effrayants et insurmontables, surtout si l'environnement humain fait défaut.

À mesure que des portes s'ouvrent sur l'inconscient, une large gamme d'émotions et de souvenirs refoulés font irruption dans la conscience. Celui qui se trouve confronté à des souvenirs ou à des expériences relevant des domaines personnel ou transpersonnel risque de voir surgir, parfois simultanément, des sentiments d'angoisse, de solitude, de folie et de mort. Telle personne revivra une maladie ou un accident grave, ou encore des événements traumatisants de l'enfance et de la petite enfance. Telle autre refera l'expérience de sa naissance, avec toutes les manifestations complexes, chaotiques et dynamiques qui l'accompagnent.

Nombre de souvenirs sont en eux-mêmes lourds d'angoisse. Certains seront en proie à la terreur que leur inspiraient les violences d'une mère alcoolique. D'autres éprouveront à nouveau la frayeur qui les avait saisis lors d'une chute du haut d'un arbre ou quand ils luttaient contre la coqueluche.

Un individu se sentira tout à coup accablé par une impression de solitude émergeant de l'enfance, qui paraît sans aucun rapport avec sa situation présente. Ce genre de perception irrationnelle peut remonter très loin, par exemple à un abandon ou à un manque de contact avec la mère à la naissance. Mais les mêmes sentiments résultent parfois de causes différentes, comme l'ostracisme frappant un enfant à l'école ou une séparation douloureuse à l'occasion d'un divorce.

C'est surtout le souvenir d'un événement qui faillit être fatal qui suscite chez certains des sentiments de folie. Brutalement, un épisode de leur vie leur revient : un accident de la route qui aurait pu être mortel, une baignade au cours de laquelle ils se sont presque noyés, ou de graves violences physiques ou sexuelles. En revivant ce moment, il leur arrive de se sentir si accablés, si menacés, qu'ils craignent d'avoir perdu tout sens de la réalité.

De telles situations peuvent également conduire une personne à vivre l'expérience de la mort. D'autres souve-

nirs liés à la mort sont issus des circonstances qui entourent la naissance. La réminiscence de la naissance, et des sensations de suffocation et de menace pour la vie qui lui sont associées, conserve toujours une sorte de relation essentielle avec la mort. Si en outre un individu, au cours de son existence prénatale, a encouru le risque d'un avortement ou d'une fausse couche, il est possible qu'il ait enduré une crise de survie fœtale très traumatisante, susceptible d'être revécue par la suite.

Ces sentiments d'angoisse, de solitude, de folie ou de mort se manifestent aussi lors d'expériences transpersonnelles plongeant leurs racines dans les sphères du collectif ou de l'universel. Les royaumes transpersonnels sont faits d'ombre et de lumière, et les éléments « positifs » comme les éléments « négatifs » peuvent inspirer l'angoisse. Il est inévitable que l'on soit effrayé si l'on se trouve confronté à une monstrueuse entité mythologique ou si l'on revit une bataille historique. Mais on est en droit de s'étonner que l'angoisse surgisse parfois de la traversée d'univers qui ne sont que lumière et beauté. Dans le chapitre 3, nous nous intéresserons aux énigmes que posent ces domaines « positifs ».

Le sentiment de solitude peut naître d'une identification très forte avec un soldat que la guerre a séparé de celle qu'il aime, ou avec une mère africaine dont les enfants sont emportés par la famine. Dans le cadre d'un de nos séminaires, une femme se sent véritablement perdre la raison lorsque, au cours d'une séance pratique poussée, elle se vit elle-même dans la peau d'une folle recluse dans un asile médiéval. Après une heure, lorsque l'expérience prit fin, elle revint à son état normal et rationnel.

Au niveau transpersonnel, la rencontre avec la mort prend des formes très variées. Dans une sorte de réminiscence de vie antérieure, on revivra très intensément la mort d'un soldat, d'un esclave ou d'un martyr. On appréhendera aussi la mort à travers la mythologie, par exemple en s'identifiant au Christ en croix ou à Osiris démembré.

L'expérience de la mort peut s'étendre à l'identification d'un individu avec une collectivité, par exemple avec toutes les femmes qui ont trouvé la mort au cours d'un

accouchement ou avec tous les hommes tombés au combat à travers l'histoire. Il arrive qu'une personne se confonde avec l'archétype de la Mort lui-même, qu'elle perçoit comme une force universelle, dans toute son immensité. L'exemple suivant nous a été fourni par une femme qui traversait une tension spirituelle caractérisée par de nombreuses expériences, toujours très réalistes, de la mort :

« Tout autour de moi, je voyais un tourbillon d'images macabres : des pierres tombales, des croix, un crâne grimaçant et des ossements. Je voyais des centaines de champs de bataille ensanglantés, des camps de concentration et des salles d'opération ; partout, ce n'était que scènes de mort. Je me sentais comme si j'étais à la fois spectatrice et actrice de toutes les morts à travers l'histoire. Ensuite, mon expérience se modifia. J'eus soudainement l'impression d'être responsable de chacune d'entre elles, quelle qu'elle soit ; j'étais devenue la Mort elle-même, la Grande Faucheuse, le Quatrième Cavalier de l'Apocalypse, et c'était moi qui appelais l'humanité hors de la vie. »

On pourrait aisément commettre l'erreur d'associer les émotions et les sensations émanant de ce soudain jaillissement de souvenirs à la situation actuelle de la personne considérée. Par exemple, un individu qui revit la sensation de menace mortelle éprouvée au cours de sa naissance peut développer une profonde inquiétude pour sa santé ou réagir de façon inhabituellement forte aux films ou aux émissions qui contiennent des images de mort. Il se sentira constamment menacé par des dangers potentiels dans son entourage et craindra même pour sa sécurité physique. Il risque aussi, s'il ne prend pas conscience de sa situation, de paniquer dans les endroits fermés, les ascenseurs ou les métros bondés.

Dans cette situation, certains risquent de développer une thanatophobie, c'est-à-dire une hantise excessive de la mort, l'angoisse obsessionnelle de l'imminence d'une crise cardiaque ou d'une attaque d'apoplexie. Lorsque l'expérience de la naissance émerge pleinement au niveau conscient, avec toute sa gamme d'émotions et de sensations physiques, ils découvrent qu'il ne faut pas chercher ailleurs la cause de leurs angoisses, et celles-ci se dissipent.

Face à l'angoisse

Dans la mosaïque du changement, l'angoisse est un élément naturel. Sous une forme ou une autre, elle accompagne généralement la tension spirituelle, qu'il s'agisse d'une légère inquiétude face à la perspective d'affronter la vie quotidienne ou d'une immense terreur qui ne semble liée à aucun aspect familier de la vie. On comprendra que, dans ce genre de situation, une personne éprouve une certaine anxiété : non seulement elle voit s'effondrer une bonne partie de l'édifice de ses convictions, mais encore elle devient elle-même excessivement émotive. Quant au corps, il paraît se désagréger, il est en proie à des stress physiques jusqu'alors inconnus, à des troubles et à des douleurs.

Néanmoins, une grande part de l'angoisse semble complètement illogique, comme si elle n'avait rien à voir, ou si peu, avec la personne concernée. Il arrive qu'un individu en crise supporte relativement bien diverses angoisses, mais dans d'autres cas cette sensation prend une telle ampleur qu'elle tourne à une panique tout à fait incontrôlable.

Durant l'existence se développent toutes sortes d'angoisses, depuis les formes brutes et évidentes, comme la peur de la mort ou de la souffrance, jusqu'aux plus subtiles, comme l'anxiété à l'idée de demander un renseignement à un inconnu. En dépit de leurs peurs variées, la plupart des gens sont capables de se comporter dans la vie de tous les jours sans en être accablés. Au cours d'une tension spirituelle, toutefois, les angoisses quotidiennes ont tendance à s'intensifier et à se concentrer jusqu'à devenir souvent intolérables. Elles prendront tantôt la forme d'une anxiété indéfinissable, tantôt se cristalliseront en l'un ou l'autre type d'angoisse.

L'angoisse de l'inconnu. Dans une certaine mesure, elle concerne de nombreux êtres humains. Lorsque notre vie nous entraîne dans une direction qui ne nous est pas familière, nous réagissons souvent par de l'appréhension,

voire une certaine résistance. Sans doute quelques individus sont-ils capables de plonger dans l'inconnu d'un cœur intrépide, avec ce qui nous semble un courage enviable. Mais la plupart des gens, s'ils s'aventurent en territoire inexploré de quelque manière que ce soit, le font contre leur gré ou, dans le meilleur des cas, avec la plus grande prudence.

Lors d'une tension spirituelle, la peur de l'inconnu peut prendre des proportions effrayantes. On assiste à des changements intérieurs si rapides que l'on en vient à appréhender tout ce qui risque encore d'arriver. On se trouve sans cesse confronté à des mondes dont les profondeurs demeurent insondées, à des consciences nouvelles et à des possibilités insoupçonnées. Par exemple, une femme aux convictions matérialistes bien ancrées vivra spontanément une expérience hors du corps et découvrira qu'elle est davantage qu'une simple identité physique. Un homme sera tout à coup projeté dans une séquence visuelle et affective complexe semblant issue d'une autre époque et d'un autre lieu. Son expérience l'amènera à réfléchir à la réincarnation, concept qui lui était jusqu'alors complètement étranger.

Ce genre d'événements brutaux peut se révéler extrêmement effrayant pour ceux qui n'y sont pas préparés. Ils en viennent à se demander ce qui leur arrive et où tout cela va les entraîner. Et le tourbillon de changements qui les emporte suscite en eux une autre angoisse : celle de perdre la maîtrise de leur existence. Parfois leur vient le regret de leur ancien mode de vie, malheureux certes, mais sécurisant, tranquille et routinier.

L'angoisse de perdre le contrôle. Prenons le cas d'un homme qui a consacré de nombreuses années à se construire une vie familiale qui réponde à ses vœux. Tout est planifié : il a des projets d'avenir et se comporte en gestionnaire de son existence. Tout à coup, il apprend que sa femme est malade et condamnée. Voici que sa vie prend une direction toute différente de ce qu'il avait prévu. Il voit son rêve se briser, et sombre dans un stress affectif qui engendrera en lui un processus de transformation. Une douloureuse réalité s'impose à lui : non seulement il n'a aucun pouvoir sur la vie et la mort, mais lui-même est soumis à des forces qui lui échappent.

Nombre de gens gardent ainsi, des années durant, le sentiment de vivre dans un petit monde bien ordonné sur lequel ils règnent sans partage. Lorsqu'ils découvrent qu'ils ne sont pas les seuls maîtres de leur destinée, certains éprouvent un énorme soulagement. D'autres, en revanche, et particulièrement ceux qui se sont fortement identifiés à cette fonction, en sont effrayés. Ils en viennent probablement à se demander : « Si je ne suis pas le maître, qui est-ce ? Puis-je me fier à lui ? Puis-je m'abandonner à quelque force inconnue qui me prendra en charge ? »

Face à cette angoisse de perdre la maîtrise de son existence, l'esprit et l'ego déploient des trésors d'ingéniosité pour s'y raccrocher. Dans une telle situation, on en arrive parfois à élaborer un système complexe de refus : on se dit qu'on est très bien comme ça et qu'il n'y a aucune raison de se plier à un quelconque changement, ou encore que les modifications que l'on perçoit ne sont que des illusions. On peut aussi intellectualiser son état d'esprit et élaborer des théories pour y trouver une explication. Ou, tout simplement, tenter d'y échapper en partie. Parfois, c'est l'angoisse elle-même qui devient un moyen de défense ; s'accrocher à des sentiments d'angoisse peut être une bonne façon de se garder d'une évolution trop rapide.

Mais il est une autre forme de perte de contrôle, plus dramatique et nettement moins progressive. Il arrive qu'au cours d'une tension spirituelle quelqu'un soit tout à coup en proie à des périodes où il perd toute maîtrise de son comportement. Il peut alors fondre en larmes, être pris de colère ou de violents tremblements, et se mettre à crier comme il ne l'avait jamais fait auparavant. Ce relâchement non réfréné d'une émotion peut lui apporter un immense soulagement mais, avant que cela se produise, il aura enduré une terrible angoisse et tenté de s'opposer à la puissance des sensations mises en branle. Une explosion de ce type risque également de terroriser par son intensité.

Autres angoisses. Certaines formes de tension spirituelle impliquent des sensations physiques ou des réactions susceptibles d'être perçues comme de l'angoisse. On se sent alors consumé par d'étranges déflagrations énergétiques,

par moment irrésistibles : décharges électriques, tremblements incontrôlables ou encore sensations d'une force inconnue qui déferle à travers tout l'organisme. Parfois, le rythme cardiaque s'accélère et la température augmente. De telles manifestations sont souvent le corollaire physiologique naturel des brusques changements de la conscience, mais elles peuvent aussi être caractéristiques d'une forme particulière de tension spirituelle, tel l'éveil de la Kundalini.

Ceux qui ne connaissent pas ce phénomène, ou qui n'y sont pas préparés, peuvent être épouvantés de le voir faire irruption dans leur vie quotidienne. Habités à une certaine norme de sensations corporelles, ils sont souvent effrayés face à l'apparition de ces étranges perceptions et ils risquent de les prendre pour de l'angoisse pure et simple. Voici comment une femme, qui pratiquait intensément la méditation, évoque sa réaction :

« Je suis allée trouver mon maître spirituel pour lui parler des curieux sentiments d'anxiété qui faisaient désormais partie de ma vie. Ils se manifestaient surtout pendant la nuit ou lorsque je m'efforçais de méditer : mon cœur s'emballait, tout mon corps était pris de tremblements et je transpirais abondamment. Mon maître se mit alors à rire et m'expliqua que c'était la force de la Kundalini qui était en œuvre. Il me dit : « Lorsque tu éprouves cela, souviens-toi que ce n'est pas l'angoisse qui t'envahit, mais Dieu qui monte en toi. » J'y ai souvent pensé depuis et cela m'a été d'un grand secours. »

On peut encore éprouver d'autres angoisses : la peur de la folie, la peur de la mort et la peur de l'anéantissement universel, dont nous traiterons plus loin dans ce chapitre.

Sentiments de solitude

Mirabai, un poète indien du ^{xv}^e siècle, écrivait :

Mes yeux s'emplissent de larmes.
Que vais-je faire ? Où vais-je aller ?
Qui soulagera ma peine ?
Le serpent de l'absence

A mordu mon être
Et ma vie décline
À chaque battement de cœur.

Une autre composante intrinsèque de la tension spirituelle est la solitude. Cela va d'une vague impression de séparation vis-à-vis des autres et du monde jusqu'au sentiment d'une aliénation existentielle qui creuse tout autour de nous un gouffre profond. Certaines des sensations d'isolement intérieur découlent de ce que les personnes en proie à une tension spirituelle sont confrontées à des états de conscience inhabituels, dont on ne leur a jamais parlé et qui diffèrent des expériences quotidiennes de leurs amis et de leur famille. Il semble néanmoins que la solitude existentielle n'ait que peu de rapports avec les influences personnelles ou extérieures.

Pour beaucoup de ceux qui traversent un processus de transformation, c'est la nature même de leurs expériences qui les isole des autres. À mesure que le monde intérieur se fait plus actif, on peut éprouver le besoin de rompre temporairement avec les tâches quotidiennes pour se tourner vers les perceptions et les réflexions intenses qui accompagnent les processus internes. Les relations avec les autres en arrivent à perdre de leur importance, au point parfois qu'une personne sente lui échapper la conscience familière de sa propre identité. On est alors en proie à une impression de séparation tant de soi-même que des autres et du monde environnant. Dans un tel état d'esprit, même le réconfort et la chaleur humaine sont inutiles.

Voici comment un jeune professeur parle de la solitude qu'il a connue au cours d'une tension spirituelle : « La nuit, je restais étendu auprès de ma femme et je me sentais complètement, indéniablement seul. Au cours de ma crise, elle m'a été d'un grand secours. Mais pendant cette période, c'est en vain qu'elle déployait des trésors de caresses et d'encouragements : rien de ce qu'elle faisait ne pouvait m'aider. »

Nous avons souvent entendu des individus parler de leur tension spirituelle en ces termes : « Jamais personne n'a traversé une telle épreuve avant moi. Je suis le seul à avoir connu cela ! » Non seulement ces personnes ont l'impression de passer par un processus qui leur est

propre, mais elles sont également convaincues que nul n'a jamais éprouvé ce qu'elles ressentent. Peut-être est-ce à cause de cette impression de particularité qu'elles en viennent parfois à croire que seul tel thérapeute ou tel maître spirituel qui leur inspire confiance est en mesure de leur apporter sympathie et secours. Emportées par leurs émotions et leurs perceptions inhabituelles, parfois si loin de ce qui fut leur existence, elles ont tendance à se considérer comme anormales. Elles sont persuadées que quelque chose ne va pas et que personne ne peut les comprendre. Et, pour peu qu'elles parviennent à en convaincre leur médecin, elles seront confortées dans leur isolement.

Il se peut que l'on connaisse, pour les avoir étudiés, les divers schémas théoriques et les systèmes spirituels qui décrivent des états similaires, mais il faut être dans cette situation pour éprouver toute la différence entre le rôle du témoin et celui du sujet. On en trouve une illustration dans l'exemple de Sarah, une étudiante en anthropologie.

Les notes de cours de Sarah étaient remplies de descriptions de la vie et des rituels des chamans indiens du Mexique. Mais lorsque, par la suite, elle fut confrontée à des éléments chamaniques extrêmement vivants et réalistes, qui se trouvaient être des manifestations de sa propre tension spirituelle, il lui fallut un certain temps avant d'être en mesure de faire le lien entre ses études et ses expériences. En classe, sa relation avec le sujet était strictement intellectuelle : elle partait du principe que le comportement et les perceptions des Indiens n'avaient rien à voir avec elle. Sa transformation fut si brutale et si envahissante que son approche exclusivement académique ne lui permettait pas de reconnaître ces éléments qui lui étaient pourtant familiers.

Au cours d'une crise existentielle, on se trouve soudain coupé de son moi profond, du pouvoir suprême ou de Dieu, bref, de tout ce dont on tire ses forces et son inspiration par-delà ses ressources personnelles. Il en résulte la pire des solitudes, une aliénation existentielle complète qui imprègne l'être tout entier. Voici ce qu'en disait une femme au sortir d'une tension spirituelle : « J'étais enveloppée de toutes parts par une solitude énorme et permanente. Chaque cellule de mon corps m'apparaissait

comme livrée à elle-même. Dans mes rêves, je me dressais au sommet d'une falaise battue par les vents, je guettais, dans un ciel noir, quelque signe de Dieu, mais je ne trouvais qu'une obscurité plus profonde encore. C'était bien davantage qu'une absence de contacts humains, c'était absolu. »

Quantité d'êtres humains, sans discrimination, sont à la merci de ce sentiment aigu d'isolement, qui est souvent un ingrédient essentiel de la transformation spirituelle. Irina Tweedy, une Russe qui fut formée en Inde par un maître soufi, écrivait dans *The Chasm of Fire* :

Ici, la Grande Séparation était [...] le sentiment très particulier d'une solitude absolue [...] qui ne saurait être comparée à aucune des sensations de solitude que, tous, nous éprouvons à certains moments de nos existences. Tout paraît sombre et sans vie. Nulle part on ne trouve de sens en rien. Ni Dieu à implorer. Ni espoir. Rien du tout.

Cette impression d'extrême isolement trouve un autre échos dans le cri désolé de Jésus sur la croix : « Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'avez-vous abandonné ? » Et, souvent, les personnes qui se trouvent ainsi égarées citent en exemple le calvaire du Christ pour expliquer l'étendue de ce sentiment vertigineux. Elles cherchent en vain quelque contact avec le Divin, tandis que persiste en elles la déchirante sensation d'être abandonnée de Dieu. Même entouré d'amour et d'aide, on peut être la proie d'une profonde et âpre solitude. Lorsque quelqu'un touche le fond de l'aliénation existentielle, il n'est pas de chaleur humaine qui puisse y changer quoi que ce soit.

Ceux qui traversent une crise existentielle de ce type se sentent non seulement isolés, mais encore insignifiants, aussi inutiles que des grains de poussière dans le vaste cosmos. L'univers lui-même leur paraît absurde, dépourvu d'intérêt, et toute activité humaine leur semble vaine. Ils perçoivent alors l'espèce humaine comme empêtrée dans une foire d'empoigne qui ne rime à rien. Cette perspective leur interdit de concevoir un ordre cosmique quel qu'il soit ou de se sentir en contact avec une force spirituelle. Il leur arrive de développer de fortes ten-

dances dépressives, désespérées, voire suicidaires. Mais souvent, même le suicide ne leur apparaît pas comme une solution : ils sont convaincus que leur misère est sans issue.

Comportement d'isolement

Au cours d'une tension spirituelle, une personne peut paraître un moment « différente ». Entreprendre une métamorphose intérieure risque de passer pour incongru au sein de notre culture aux normes bien établies et aux conventions souvent rigides. Un individu attirera l'attention sur lui, à table ou à son travail, en orientant la conversation sur certaines idées ou conceptions inhabituelles : des considérations sur la mort, par exemple, des questions au sujet de la naissance, des souvenirs d'histoires de famille oubliées depuis longtemps, des positions inattendues à propos des problèmes du monde ou de la nature fondamentale de l'univers.

L'étrangeté de ces conceptions et la ferveur qu'il y mettra risquent d'inciter ses collègues, ses amis et les membres de sa famille à l'éviter, ce qui le confortera dans le sentiment de solitude qu'il éprouvait déjà. Qui plus est, à mesure qu'il observe un changement dans ses valeurs et ses intérêts, lui-même va perdre le goût de certaines activités. La perspective d'une soirée entre amis autour d'un verre n'aura plus le même attrait ; peut-être même cela lui répugnera-t-il.

Les gens qui se trouvent dans cette situation peuvent aussi se sentir très différents du fait de la nature de leurs expériences. Ils auront peut-être le sentiment de changer et de se développer tandis que le reste du monde stagne et que personne ne peut les suivre. Ils seront attirés par des activités que leurs proches auront du mal à comprendre ou à accepter. Leur famille et leurs amis seront parfois désorientés par leur intérêt soudain pour la prière, pour la psalmodie, pour la méditation ou pour quelque système ésotérique tel que l'astrologie ou l'alchimie. Ils n'en auront que davantage tendance à se replier sur eux-mêmes.

Dans un tel contexte, il est clair que, si l'on en vient à

considérer un de ces individus comme relevant de la psychiatrie, le traitement et cette classification elle-même ne feront que s'ajouter au sentiment de solitude. Ce sont autant de messages, verbaux ou non, qui lui répètent : « Tu es malade, tu es différent », et qui l'enfoncent davantage dans son isolement.

Chez certaines personnes, il arrive que le processus de transformation passe également par un changement d'apparence : elles décident de couper leurs cheveux ou de les laisser pousser, ou encore elles s'écartent de la norme par leur tenue vestimentaire. La culture psychédélique des années soixante et soixante-dix en fournit quantité d'exemples. Nombreux furent ceux qui choisirent d'exprimer leurs révélations spirituelles non par des moyens conformes à l'ordre établi, mais au travers d'une culture à part, ou « contre-culture », qui se signalait par l'originalité des vêtements, des bijoux, des coiffures et même par des voitures aux couleurs criardes.

C'est également ce qui se passe dans diverses collectivités spirituelles. Les initiés au bouddhisme zen ont généralement le crâne rasé et mènent une existence toute de simplicité. Les disciples du gourou Rajneesh portent non seulement des vêtements d'une certaine couleur, mais aussi un *mâlâ* (c'est-à-dire un rosaire) qui contient le portrait de leur maître. En outre, ils prennent des noms indiens. Les juifs orthodoxes portent fréquemment la kippa et la barbe; ils se conforment à un mode de vie rigoureux, tout entier régi par leur religion. Dans une communauté vouée à une même pratique spirituelle, ce genre de comportements sera toléré, et même encouragé. Mais en dehors d'un contexte favorable, celui qui déciderait d'exprimer ses convictions de manière aussi manifeste ne s'en trouverait que plus isolé.

Dans la plupart des cas, une transformation ne s'accompagne pas de telles manifestations extérieures coupant l'individu de ses semblables. Dans d'autres cas, cependant, des changements plus apparents peuvent survenir dans la conduite. Pour certains, cette nouvelle façon de se comporter est une simple étape dans leur développement spirituel, tandis que pour d'autres elle peut devenir un élément permanent d'un nouveau style de vie.

L'épreuve de la « folie »

Au cours d'une tension spirituelle, l'esprit logique laisse bien souvent la place à l'univers riche et coloré de l'intuition, de l'inspiration et de l'imagination. La raison révèle ses limites et l'on accède à une compréhension véritable, hors de portée du simple intellect. Pour certains, ce périple à travers les mondes visionnaires peut se révéler exaltant, naturel et fécond. Mais la plupart des gens, troublés par ces pensées qu'ils ne considèrent pas comme normales, se figurent qu'ils sont en train de devenir fous.

Cette dissolution de la rationalité qui participe du développement spirituel préfigure bien souvent la mort des vieilles restrictions mentales ou de l'étroitesse d'esprit, et constitue quelquefois le passage obligé vers une forme de compréhension nouvelle et élargie, vers un essor de l'inspiration. Contrairement aux apparences, ce ne sont pas nos facultés de raisonnement qui s'estompent, mais bien l'entrave à toute forme de changement que représente le carcan cognitif où nous sommes enfermés.

Au cours de ce processus, la pensée linéaire se révèle par moments impossible, et l'on est en proie à une grande agitation mentale à mesure que la conscience se trouve bombardée par un matériau inconscient tout à coup libéré. On accède brutalement à des émotions étranges et troublantes, dont l'apparition ne saurait être expliquée au moyen de notre ancienne rationalité. Cette étape du développement spirituel se révèle parfois fort effrayante. Néanmoins, si l'on est véritablement engagé dans un processus d'extension spirituelle, cet épisode n'est que temporaire et peut représenter un grand pas vers la transformation.

Irina Tweedy, dans *The Chasm of Fire*, évoque ses sentiments de folie en ces termes :

Dans une demi-conscience, je remarquai soudain qu'autour de moi la chambre obscure s'emplissait d'une sorte de brume tourbillonnante, grise et sombre... et je pus bientôt distinguer des choses ou des êtres hideux ; des créa-

tures surnaturelles aux allures bestiales, obscènes, qui s'accouplaient en de sauvages orgies. J'étais certaine de devenir folle. Une froide terreur s'empara de moi : les hallucinations, la démence ; c'était la fin de tout, il n'y avait plus d'espoir pour moi, rien que la folie... Les créatures étaient maintenant plus proches et se tenaient autour de mon lit... Tous ces maux ne pouvaient venir que de moi ! Seigneur, ayez pitié de moi ! Il n'y avait aucune échappatoire : je finirais dans un asile, dans une cellule capitonnée !

Par moments, l'ordre établi, prévisible et, en apparence du moins, soumis à notre volonté semble céder la place à un univers inhabituel, régi par un étrange schéma de coïncidences significatives. D'autres fois, on a le sentiment d'un chaos intérieur absolu ; on assiste à l'effondrement de ses structures logiques, perdu dans une discontinuité confuse et inorganisée. Livré à une dynamique intérieure tout emplie de drames et d'émotions paralysantes, on devient incapable de fonctionner sur un mode objectif et rationnel. On croit voir partir en lambeaux son sens commun et l'on craint d'être entraîné vers une folie complète et irréversible.

Voici, sur le même thème, le témoignage d'une femme qui a traversé une tension spirituelle : « Je me sentais comme si mon esprit avait éclaté en mille morceaux. Je ne pouvais me cramponner à aucune de mes pensées familières ; elles n'étaient plus que des fragments épars. Mon mari tentait de me parler, mais j'étais incapable d'assimiler ses mots. Rien n'avait de sens. Tout était absolument confus et embrouillé. Je me voyais finir mes jours dans l'arrière-fond d'un hôpital d'État. J'étais persuadée que c'était là ce qui m'attendait. »

Certaines traditions spirituelles proposent sur ce sujet une autre vision des choses. Elles connaissent et admettent une folie « sacrée » ou « divine », qu'elles distinguent de la maladie mentale ordinaire. Elle est perçue comme une forme d'ivresse d'origine divine qui apporte des facultés extraordinaires et un enseignement spirituel. Dans des traditions comme le soufisme et la culture amé-

rindienne, cet état est incarné par les fous ou les bouffons, que l'on tient pour des figures sacrées. On révère des prophètes, des mystiques, qui, souvent, sont décrits comme inspirés par la folie.

Platon parle de la folie divine comme d'un don des dieux :

Les plus grands bienfaits nous sont venus par la voie de la folie, du moins de la folie descendue des cieux. C'est dans un état de démence que la pythie de Delphes et que les prêtresses de Dodone ont accompli tant de choses qui leur ont valu la reconnaissance des cités et des gens de Grèce. Lorsqu'elles étaient saines d'esprit, elles ne faisaient que peu de chose, voire rien... La folie, lorsqu'elle est inspirée par les dieux, est un présent divin.

Dans la culture des Okinawan, un tel état porte le nom de *kamidari*, qui désigne une période au cours de laquelle l'esprit d'une personne est malmené, une épreuve qui, pour un moment, fait obstacle à sa rationalité. Cet individu est alors soutenu par la communauté tout entière, qui reconnaît son état de démence comme le signe d'un contact avec Dieu. Par la suite, il est considéré comme investi d'une mission divine, par exemple celle de soigner ou d'enseigner.

La mort symbolique

La confrontation avec la mort représente un des axes du processus de transformation et fait partie intégrante de la plupart des tensions spirituelles. Souvent, elle participe d'un puissant cycle mort-renaissance au cours duquel on assiste à l'extinction d'anciens modes de vie, qui entravent le développement individuel. De ce point de vue, chacun au cours de son existence meurt en quelque sorte plusieurs fois. Dans de nombreuses traditions, la notion de « mort avant la mort » est essentielle à la progression spirituelle. La réconciliation avec la mort, considérée comme un élément de la vie dans sa continuité,

représente une immense libération qui nous affranchit de l'angoisse de la mort et nous permet d'accéder à l'expérience de l'immortalité. Au xvii^e siècle, un moine chrétien, Abraham a Santa Clara, écrivit : « Celui qui meurt avant de mourir ne meurt pas quand il meurt. »

La description que Swami Muktananda donne de sa propre rencontre avec la mort, dans *Play of Consciousness*, évoque de manière très intense non seulement son expérience de la mort, mais encore son mouvement vers une renaissance :

J'étais terrifié par la mort. Mon prâna (le souffle, la force vitale) s'interrompait. Mon esprit cessait de fonctionner. Je sentais le prâna me quitter... Je perdais tout pouvoir sur mon corps. Comme un agonisant, bouche bée et les bras en croix, je laissai échapper un bruit étrange et m'effondrai sur le sol... Je perdis totalement conscience.

Après une heure et demie, je revins à moi et me dis avec amusement : « Je suis mort il y a peu de temps et voici que je revis ! » Je me tenais debout, empli de calme, d'amour et de joie. J'avais conscience d'avoir fait l'expérience de la mort... Maintenant que je savais ce que mourir signifiait, la mort cessa de me terrifier. J'étais complètement libéré de mes angoisses.

Le thème de la mort inspire à la plupart des gens des associations très largement négatives. Ils considèrent que c'est la fin de toute chose, la dépossession ultime, le jugement dernier. Ils regardent la mort comme une angoissante inconnue, et lorsque celle-ci apparaît dans le cadre de leur propre expérience intérieure, ils en sont terrifiés.

La rencontre avec la mort peut prendre plusieurs aspects. L'un d'eux est la confrontation avec notre propre condition mortelle. Un homme ayant jusqu'alors évité d'y songer risque d'être extrêmement perturbé par une expérience qui lui révèle le caractère transitoire de la vie et la certitude de la mort. Dans leur subconscient, de nombreuses personnes conservent la conviction infantile qu'elles sont immortelles et, face aux tragédies que la vie nous réserve, elles se retranchent derrière ce préjugé répandu que « cela n'arrive qu'aux autres ».

Lorsque, au cours d'une tension spirituelle, celles-ci sont amenées à prendre conscience de leur condition mortelle, elles se montrent extrêmement rétives. Elles feront tout pour éviter la question peut-être s'efforceront-elles d'arrêter le processus en se lançant dans un travail frénétique, dans un bavardage excessif, dans des relations passagères, ou bien se réfugieront-elles dans l'alcool ou dans les médicaments. Dans une conversation, elles s'efforceront d'éviter le sujet de la mort ou de le tourner en plaisanterie, pour en revenir à des propos relativement sécurisants. D'autres, tout à coup, se montreront très préoccupées par le vieillissement, tant en ce qui les concerne elles-mêmes que leurs proches.

Certains accèdent à une forme de conscience inattendue, comme celle que décrit un enseignant : « Il fut un temps où je badinais avec l'idée de ma propre mortalité. Je connaissais, bien sûr, la notion de précarité, présente dans les doctrines chrétienne et bouddhique, mais je ne pensais pas vraiment que cela puisse me concerner. Puis un jour je vis à la télévision l'explosion de la navette spatiale *Challenger*. Je voyais ces sept astronautes saluer joyeusement en montant dans cet engin qui allait devenir un piège mortel. Il leur était impossible de savoir qu'ils vivaient leurs dernières minutes. Leur seule certitude était cet instant d'intense vitalité qui, bientôt, devait disparaître. C'est en assistant à cet horrible drame que j'ai compris ! Les philosophes avaient raison : nos vies sont éphémères, et nous ne possédons vraiment que le moment présent. Ni passé ni avenir. Seulement maintenant. »

Pour ceux qui refusent ou qui ne sont pas capables de regarder en face leur angoisse de la mort, ce genre d'intuition risque de s'avérer désastreux. Mais, pour peu que l'on soit prêt à admettre sa condition de mortel, ce peut être une libération, car l'acceptation de la mort nous permet de jouir de chaque moment comme il vient.

Une autre expérience fréquente consiste en la mort de nos pensées ou de nos comportements étiés. Lorsqu'une personne se met à changer, elle éprouve le besoin de renverser certaines barrières. Il arrive que cela se produise en douceur et, pour ainsi dire, à volonté, grâce à une forme bien maîtrisée de thérapie ou à une pra-

tique spirituelle qui nous amène à nous défaire consciemment de nos anciennes limitations. Ou encore, cela peut se produire de façon spontanée, dans le cadre d'une évolution naturelle.

Toutefois, pour la plupart de ceux qui traversent une tension spirituelle, ce processus est rapide et inattendu. Soudain, ils ont l'impression d'être arrachés à leur confort et à leur sécurité pour être projetés dans une direction inconnue. Leurs anciens modes de vie se révèlent caducs ; encore faut-il les remplacer par de nouveaux. Un individu pris dans un tel bouleversement perd en quelque sorte ses marques dans l'existence et s'effraie de l'impossibilité de retourner à ses anciens comportements, à ses intérêts passés. On en vient parfois à penser que tout ce que l'on a été ou tout ce que l'on a aimé est en train de mourir, et que le processus est irréversible. Et on assiste avec une douleur terrible à la mort de son moi ancien.

Une autre forme de mort symbolique passe par un état de détachement vis-à-vis de ses fonctions, de ses relations, du monde et de soi-même. Cette étape est considérée, par de nombreux systèmes spirituels, comme l'un des premiers objectifs du développement intérieur. Dans une existence, la nécessité du détachement apparaît au moment de la mort, lorsque chaque être humain comprend pleinement que, de tous nos biens matériels, de nos fonctions et de nos relations sur terre, nous ne pouvons rien emporter avec nous dans l'autre monde. La méditation et d'autres formes d'auto-exploration permettent à ceux qui les pratiquent de connaître cette expérience avant la mort physique, afin qu'ils puissent se réjouir pleinement de ce qu'ils ont dans la vie.

Le poète T. S. Eliot écrivait :

Pour posséder ce que tu ne possèdes pas
Il te faut prendre la voie de la dépossession.
Pour arriver à ce que tu n'es pas
Il te faut parcourir le chemin où tu ne te trouves
[pas.

Le bouddhisme considère l'attachement au monde matériel comme la source de la souffrance, et le fait d'y renoncer comme l'une des clés de la libération spirituelle. Cette idée est commune à d'autres traditions et trouve un

écho dans les Yoga-Sûtra de Patanjali : « Si l'on ne fléchit pas sur ce point, lorsque sont détruites les semences qui nous rendent esclaves de la tristesse, on atteint la pureté de l'être. »

Au cours d'un processus d'extension spirituelle, il est fréquent de voir apparaître un détachement plus ou moins radical, qui peut se révéler assez troublant et angoissant. Lorsqu'une personne entreprend une transformation, sa relation avec ceux qu'elle aime, avec son travail, avec le rôle qu'elle joue dans la vie, commence également à changer. Un homme qui considérerait jusque-là sa famille comme son univers va découvrir que son attachement exclusif à sa femme et à ses enfants est pour lui une source de douleur. Peut-être aussi aura-t-il l'intuition que la seule constante de la vie est le changement et qu'il pourrait bien perdre tout ce qu'il considère comme sa possession.

Une monitrice d'aérobic qui s'identifie pleinement à son rôle va s'apercevoir qu'elle ne parviendra pas éternellement à conserver sa forme physique et que ce ne sont pas des mois d'entraînement intensif qui pourront y changer quelque chose. En fait, son investissement en temps et en énergie rend la réalité plus difficile encore à accepter. Un industriel qui a consacré toute sa vie à amasser de l'argent et des biens constatera avec horreur qu'il ne peut les emporter avec lui et qu'en fin de compte, il perdra tout.

Partant de ce genre d'impressions, on finit par se rendre compte que la mort est l'ultime niveleur et que même celui qui refuse de voir la réalité devra, un jour, lui payer tribut. Ceux qui passent par une telle expérience doivent subir un processus douloureux d'abandon de leurs soucis matériels, qui les entravent et leur interdisent tout soulagement. En soi, le processus de renoncement est une forme de mort, la mort des anciens liens. Certains y sont parfois poussés avec tant de force qu'ils en viennent à redouter autre chose, comme s'ils se préparaient à l'imminence du trépas.

Il n'est pas rare qu'à ce stade d'une tension spirituelle, certains individus se méprennent sur le sens de ce changement intérieur et s'imaginent qu'il leur faut rompre toutes leurs attaches dans la vie quotidienne, fussent-elles

constructives. Ils confondent leur récente aspiration à un renoncement intérieur avec une séparation extérieure. Ils éprouvent la nécessité impérieuse de se libérer des contingences et, s'ils ne comprennent pas que ce processus de détachement peut être totalement intérieur, ils l'extériorisent dans leur vie de tous les jours. Dans les années soixante et au début des années soixante-dix, beaucoup de gens, que des expérimentations avec certaines techniques et drogues psychotropes avaient conduits à cette situation, en vinrent à quitter littéralement leur famille et leur position sociale pour créer une contre-culture qui se voulait représentative de leur nouvelle compréhension.

Un avocat, que son parcours spirituel avait amené à ce point, vint un jour assister à l'un de nos séminaires. Il était désespéré : « Faudra-t-il que je quitte tout ce que j'ai mis si longtemps à construire ? J'aime ma famille et mon travail. Voilà vingt ans que je suis marié et je suis très attaché à ma femme. Mon bureau d'avocat marche bien et je fais du bon travail. Mais tout en moi me dit que je devrai renoncer à cela. Suis-je sur le point de mourir ? Que vais-je faire ? »

Nous avons discuté et il s'est rendu compte qu'il n'était pas nécessaire d'abandonner une vie agréable et enrichissante et, d'autre part, que ce processus ne l'entraînait en aucune façon vers une mort physique. En fait, l'étape à laquelle il était parvenu était naturelle et n'avait rien d'exceptionnel. C'était un stade de détachement correspondant à son besoin de se débarrasser de ses liens affectifs avec des éléments importants de sa vie. Il devait comprendre que ce qui était sur le point de mourir n'était rien d'autre que son identification restrictive et contraignante à ses rôles familiaux, et qu'en définitive ce dépouillement intérieur allait le rendre libre d'agir plus efficacement.

Au cours d'une transformation s'opère une mort symbolique très importante : celle de l'ego. L'extension spirituelle a pour effet d'amener une personne d'un mode de vie relativement limité à une nouvelle condition élargie. Souvent, pour que ce changement soit possible, l'ancien mode de vie doit « mourir » et céder la place à une nouvelle personnalité. L'ego doit être détruit pour atteindre une image de soi moins étreinte. Cette phase porte le

nom de « mort de l'ego ». En fait, ce qui meurt n'est pas l'ego, indispensable pour appréhender la réalité quotidienne, mais les vieilles structures de la personnalité et les attitudes stériles face au monde. Cette mort est indispensable à l'avènement d'une existence plus heureuse et plus libre. Ananda K. Coomaraswamy écrivait : « Nulle créature ne peut atteindre une nature plus élevée si elle ne cesse de vivre. »

La mort de l'ego peut être progressive et s'étaler sur une longue période, ou encore elle peut survenir brusquement et violemment. Cet événement, pour être l'un des plus bénéfiques d'une évolution spirituelle, n'en risque pas moins de paraître désastreux. Au cours de cette période, le processus de mort semble parfois extrêmement réel, comme s'il ne s'agissait plus d'une expérience symbolique mais d'un véritable anéantissement biologique. On ne perçoit généralement que le mauvais aspect, celui qui apparaît comme une destruction totale de l'ego, sans savoir qu'il cache un sens plus large et plus complet de soi.

Ces lignes du *Phœnix* de D. H. Lawrence reflètent bien ce processus, certes dévastateur, mais aussi évolutif :

Veux-tu être effacé, gommé, annulé, anéanti ?
Veux-tu être anéanti ? sombrer dans l'oubli ?
Sans cela, jamais tu ne changeras vraiment.

Ceux qui sont plongés dans un processus de mort de l'ego se sentent bien souvent accablés et ravagés, comme si tout ce qu'ils sont ou étaient s'effondrait sans espoir de renouveau. Voyant leurs identités se désintégrer, ces individus ont perdu dès lors toute certitude quant à leur place dans le monde et leur valeur en tant que parents, employés ou êtres humains. D'un point de vue extérieur, leurs intérêts ne sont plus les mêmes, leurs valeurs morales et leurs amitiés changent, ils en viennent à douter de leur efficacité dans la vie de tous les jours. D'un point de vue intérieur, ils éprouvent une perte graduelle d'identité. C'est leur être physique, affectif et spirituel qui, leur semble-t-il, est tout d'un coup brisé. Parfois, confrontés avec leurs angoisses les plus profondes, ils s'imaginent vraiment en train de mourir.

Voici comment une dame d'âge moyen se souvient de

ses sentiments de destruction totale au cours d'une expérience de mort de l'ego : « Par la suite, quelqu'un me félicita pour le courage dont j'avais fait preuve en rassemblant les morceaux de ma personnalité. Mais je n'avais pas eu à ramasser de morceaux ; il n'en restait pas, pas même un lambeau. Tout ce que je croyais être avait été démolé. »

Dans ces circonstances, il peut se produire une erreur d'interprétation extrêmement tragique, à savoir une confusion entre le désir de la mort de l'ego et la tentation du suicide. Le risque est grand de confondre l'aspiration à ce que nous pourrions appeler l'« egocide » et la pulsion de mort. Il n'est pas rare que des personnes dans cet état se laissent entraîner par une puissante nécessité intérieure leur suggérant que quelque chose en eux doit mourir. Pour peu que cette pression intérieure soit assez forte et que l'on ne comprenne pas la dynamique de la mort de l'ego, on risque de se tromper sur ses sentiments et de porter atteinte à ses jours. D'autres parleront sans arrêt de se tuer et susciteront une grande angoisse dans leur entourage.

Il est possible, grâce à certaines thérapies, pratiques spirituelles et autres formes d'auto-exploration, de parvenir intérieurement à l'expérience symbolique de la mort, sans que le corps en soit affecté. On peut mourir en soi et demeurer vivant et en bonne santé.

Parmi les différentes formes de rencontre avec la mort, l'une des plus complètes est certainement l'expérience de la destruction du monde ou de l'univers. Si la confrontation avec la mort d'une personne ou encore la mort de l'ego relèvent de domaines individuels, il arrive toutefois que ce même sentiment d'un anéantissement imminent atteigne une dimension transpersonnelle ; on peut alors concevoir des visions très fortes de destruction de toute vie sur terre, ou de la planète elle-même. Si l'on confond cette manifestation intérieure avec la réalité, on se mettra à redouter qu'une menace ne pèse sur l'existence du monde.

Qui plus est, cette même expérience s'étend parfois à la destruction du système solaire ou du cosmos tout entier. On en arrive à des visions d'étoiles qui explosent et on s'identifie physiquement avec la matière absorbée par un

trou noir. On se sent alors complètement impuissant devant la futilité de nos efforts pour arrêter cet énorme désastre.

Dans *Play of Consciousness*, Swami Muktananda a décrit sa propre expérience :

Je m'assis, et mes jambes prirent d'elles-mêmes la position du lotus. Je regardais autour de moi. Les flammes d'une énorme conflagration faisaient rage de toutes parts. Le cosmos tout entier était en feu. Un océan igné avait brûlé et absorbé le globe dans son entier... J'étais terrifié... Je pus encore voir la terre submergée par les eaux de la dissolution. Tout l'univers [...] avait été détruit.

Depuis quelque temps, nous vivons la menace d'une destruction nucléaire susceptible d'anéantir notre planète, ce qui engendre beaucoup d'angoisses. Cependant, au cours d'une tension spirituelle, on peut éprouver une très forte expérience intérieure de catastrophe nucléaire, et l'angoisse qui en découle paraît s'ajouter à l'anxiété personnelle. Lorsqu'une personne vit en elle-même ce genre d'expérience apocalyptique, elle connaît souvent, ensuite, une séquence de reconstruction planétaire ou universelle. On pénètre dans un nouveau monde, réintégré et radieux, et le cosmos est rétabli dans un ordre d'amour et de paix.

Rencontre avec le divin

Tout à coup une grande lumière venant du ciel resplendit autour de moi... Ceux qui étaient avec moi virent bien la lumière... Alors je dis : Que ferai-je, Seigneur ? Et le Seigneur me dit : Lève-toi, va à Damas, et là on te dira tout ce que tu dois faire. Comme je ne voyais rien, à cause de l'éclat de cette lumière, ceux qui étaient avec moi me prirent par la main, et j'arrivai à Damas.

Saül de Tarse sur la route de Damas,
Actes XXII, 6-11

Jusqu'ici, nous nous sommes intéressés aux territoires intérieurs difficiles ou négatifs que l'on traverse au cours de la nuit noire. Toutefois, dans une tension spirituelle, il n'est pas rare que l'on trouve en soi des domaines lumineux, extatiques ou divins. Comme on peut s'y attendre, de tels états présentent généralement moins de difficultés que les autres. Certains reçoivent ces expériences comme une bénédiction et n'éprouvent aucun problème à en tirer des enseignements qu'ils appliquent dans leur vie quotidienne. Mais ce n'est pas le cas de tout le monde. Il y a ceux qui luttent contre ces états mystiques « positifs », qui deviennent alors un élément de leur crise de transformation.

Les royaumes d'ombre et de lumière sont des aspects indissociables et importants d'une extension spirituelle, et lorsque nous employons les termes *négatif* et *positif*, nous n'y mettons aucun jugement de valeur. Il s'agit dans

les deux cas de composants nécessaires et complémentaires du processus de guérison.

Certains sont capables d'entrer facilement en contact avec ces dimensions positives ou mystiques qui font en quelque sorte partie de leur existence. Elles résident, par exemple, dans des tâches toutes simples ou dans la contemplation de la nature. Dans la pièce d'Eugene O'Neill, *Long voyage dans la nuit*, on trouve un passage inspiré dans lequel un des personnages évoque une expérience qu'il a vécue en naviguant :

J'étais étendu sur le beaupré, tourné vers l'arrière; sous moi, l'eau bouillonnait en écume, les mâts aux voiles blanches dans le clair de lune s'élevaient au-dessus de moi. La beauté et le rythme chantant de ce spectacle m'enivraient et, pendant un temps, je me perdis – je quittai véritablement mon existence. J'étais libre! Je me dissolvais dans la mer, je devins les voiles blanches et les embruns, je devins beauté et rythme, je devins la clarté lunaire, le bateau et le ciel haut parsemé d'étoiles! Sans passé ni avenir, dans la paix, l'union et la joie sauvage, au cœur de quelque chose de plus grand que ma propre vie, ou que celle de l'Homme, je participais de la Vie elle-même! De Dieu, si vous voulez l'interpréter en ce sens... Comme si une main invisible écartait le voile qui recouvre toute chose. Pendant une seconde, il y eut un sens.

On peut aussi accéder aux royaumes transcendants par la pratique d'un exercice physique, comme la danse ou le sport. Peut-être est-ce dû au fait que l'on se concentre sur cette activité, à l'effort ou à l'accélération du rythme respiratoire, autant d'éléments que l'on retrouve dans différentes techniques méditatives qui permettent d'aller au-delà du monde ordinaire et logique. Dans *Sport and Identity*, la joueuse de basket Patsy Neal écrit :

Il y a des moments de splendeur qui dépassent l'attente humaine, qui dépassent les possibilités physiques et affectives d'un individu. Quelque chose d'inexplicable prend le relais et insuffle de

la vie à la vie ordinaire... Appelez cela un état de grâce, ou un acte de foi... ou un signe divin. Cela se produit, et l'impossible devient alors possible... L'athlète va au-delà d'elle-même; elle transcende la nature. Elle accède à une dimension céleste et devient la dépositaire d'un pouvoir dont l'origine reste inconnue.

Pour certains, c'est la méditation qui permet les expériences mystiques, et pour d'autres encore, elles apparaissent dans le cadre du dramatique et irrépressible processus de transformation d'une tension spirituelle. Ces états sont si soudains, si envahissants et si radicaux qu'ils modifient complètement l'image qu'une personne se fait d'elle-même et du monde. Quelle que soit la manière dont les dimensions divines s'introduisent dans une vie, on peut relever certaines caractéristiques communes.

La nature d'une expérience transcendantale ou mystique

Les émotions et sensations associées aux dimensions intérieures célestes se situent généralement à l'opposé de celles qu'une personne peut rencontrer dans les régions sombres d'elle-même. Au lieu d'une douloureuse aliénation, on éprouve un sentiment d'union et de communication qui englobe toute la création. Au lieu de l'angoisse, on est imprégné d'extase, de paix, et le sentiment profond d'être soutenu par le processus cosmique. Au lieu de la confusion et de la « folie », on connaît la sérénité et la lucidité. Et au lieu du souci constant de la mort, on entre en relation avec un état qui paraît éternel, on comprend que l'on est à la fois un corps et aussi tout ce qui existe.

En dépit des belles métaphores par lesquelles les poètes et les mystiques ont tenté d'approcher les domaines divins, ces derniers restent plus difficiles à décrire que les régions obscures. Peut-être est-ce en partie dû à leur caractère ineffable et illimité. Dans certains cas, on perçoit l'environnement ordinaire comme l'éclatante création d'une énergie divine, tout empli de mystère.

Chaque chose y apparaît comme inscrite dans une trame magnifique. Le poète William Blake a su exprimer cette reconnaissance du divin immanent :

Pour voir un monde dans un grain de sable
Et voir un ciel dans une fleur sauvage,
Tiens l'infini dans la paume de ta main
Et l'éternité dans une heure.

D'autres expériences comportent la révélation de dimensions dont nous n'avons pas conscience dans notre vie quotidienne : elles transcendent le temps et l'espace et sont peuplées d'entités célestes et mythologiques. Souvent, elles sont accompagnées par la sensation intense d'une force spirituelle très puissante qui submerge le corps. Les royaumes mystiques nous apparaissent comme pénétrés d'une essence sacrée ou numineuse et d'une insondable beauté. Souvent, l'on a des visions d'or et de richesses, de bijoux étincelants, d'éclats surnaturels et de lumières brillantes. Dans *Feuilles d'herbe*, le poète mystique Walt Whitman écrit :

Un instant, comme dans un évanouissement,
Un autre soleil, ineffable, m'aveugla,
Et je connus tous les mondes, et des astres ignorés,
[plus brillants ;
Un instant de la terre à venir, du Paradis.

Souvent, les domaines transcendants sont décrits non seulement comme emplis d'une lumière divine resplendissante, mais aussi comme se situant au-delà des sens ordinaires. Voici ce qu'écrivait le poète américain Henry David Thoreau :

J'entends, par-delà la gamme des sons,
Je vois, plus loin que ne porte la vue,
De nouvelles terres entourées de cieux et de
[mers,
Et dans mon jour, le soleil mort s'éteint.

Le Divin est généralement perçu comme éternel, immuable et intemporel, ainsi que l'a décrit le philosophe chinois Lao Tseu dans le *Tao-te ching* :

Il y avait quelque chose d'indéterminé
avant la naissance du ciel et de la terre.
Ce quelque chose est muet et vide.
Il est indépendant et inaltérable.
Il circule partout sans jamais se lasser.
Il doit être la Mère de l'Univers.
Ne connaissant pas son nom,
je le dénomme « Tao », et le désigne comme être
[suprême.

Pour beaucoup de ceux qui ont connu ces dimensions intérieures, celles-ci participent de l'essence expansive et illimitée de chaque être humain, qui est généralement éclipsée par les problèmes et les tracasseries de la vie quotidienne. Les visions transcendantes, du fait de leur clarté et de leur intensité, paraissent fréquemment plus réelles que la réalité « ordinaire ». Les témoignages comparent la découverte de ces dimensions à une sorte d'éveil, à un voile qu'on soulèverait ou à des portes qui s'ouvriraient dans notre perception. Il arrive ainsi que l'on acquière une nouvelle compréhension, une connaissance complexe du processus vital, et ce d'une manière normalement inaccessible.

Tout comme au cours de la nuit noire de l'âme on peut avoir à affronter une pénible mort de l'ego, on peut aussi, dans les domaines transcendants, en rencontrer une forme positive. Ici, ce sont les barrières personnelles qui disparaissent temporairement, et l'on se sent fusionner avec le monde extérieur ou avec le cosmos. L'une des formes les plus communes de cette désintégration positive est celle au cours de laquelle une personne a l'impression de se perdre dans le divin immanent qui imprègne tout son environnement. À mesure qu'elle se fond dans l'univers familier des gens, des arbres, des animaux, ou dans la nature inorganique, elle voit disparaître sa définition individuelle. Souvent, une autre forme de cette expérience suscite en elle un sentiment de fusion avec les royaumes divins qui transcendent la réalité quotidienne.

Voici, à ce propos, quelques vers de Lord Alfred Tennyson :

Plus d'une fois, je vins
M'asseoir tout seul, ressassant en moi-même
Ce mot qui est le symbole de moi-même,

Alors la limite mortelle du Soi disparut,
Et se fondit dans l'inconnu, comme un nuage
Se dissout dans le ciel.

Dans la plupart des cas, cette expérience prend l'aspect d'une perte sereine, d'une dissolution des structures de l'ego, qui est indispensable pour atteindre une définition plus large de soi. Le saint et philosophe indien Sri Ramana Maharishi assimile ce processus à celui d'une figurine de sucre nageant et se dissolvant dans l'océan de la conscience. Une forme plus dramatique de cette mort positive de l'ego est une soudaine confrontation avec la lumière, que les mystiques comparent au vol du papillon de nuit qui se brûle à la flamme divine.

Dans le contexte d'une extension spirituelle, ces rencontres avec les régions divines sont dotées d'un potentiel curatif remarquable. On éprouve en les atteignant des émotions positives d'extase, de ravissement, de joie, de gratitude, d'amour et de béatitude, qui ont tôt fait d'atténuer, voire de résoudre, certains états négatifs, telles la dépression et l'agressivité. De même, une personne qui a des problèmes d'amour-propre trouvera dans le sentiment de fusion avec un réseau cosmique, englobant toute chose, une image de soi nouvelle et élargie.

De telles expériences sont un atout pour ceux qui les voient survenir précocement dans leur processus : ils développent une compréhension philosophique qui les accompagnera tout au long des épreuves à venir. Ils en retirent le sentiment de savoir où ils vont, même s'ils ne sont pas au bout de leurs peines. C'est un peu comme d'apercevoir le sommet d'une montagne ; par la suite, il se peut que l'on doive repartir d'en bas pour la gravir, mais, au moins, on sait quelle récompense nous attend au bout du voyage. Situation enviable si on la compare à celle d'une personne qui se débat des mois durant dans des émotions et des sensations pénibles sans entrevoir le bout du tunnel.

Ces expériences positives ne constituent pas nécessairement une étape logique dans une progression linéaire, comme si elles étaient le prix d'une longue et difficile recherche. Sans doute, beaucoup de gens ont-ils l'impression qu'il leur a fallu résoudre des problèmes personnels ou des blocages affectifs avant d'y avoir accès, et qu'elles sont donc l'aboutissement d'un dur travail préparatoire. Mais

d'autres trouveront spontanément en eux ces dimensions transcendantes, même s'ils n'ont en définitive rien fait pour les mériter. Dans bien des cas, c'est par périodes que l'on est autorisé à goûter à ces sphères célestes et, à mesure que l'on progresse, celles-ci deviennent de plus en plus accessibles.

Les problèmes engendrés par les expériences mystiques ou transcendantes

En dépit du caractère généralement bienfaisant des expériences mystiques, celles-ci sont susceptibles de provoquer deux types de difficultés : des conflits intérieurs peuvent naître de la confrontation avec les dimensions transcendantes et des problèmes surviennent lorsqu'il y a interaction entre l'expérience et l'environnement du sujet. Du reste, il n'est pas rare que ces difficultés se rejoignent.

Problèmes inhérents à la personnalité

Nombreux sont ceux qui ne se sentent pas préparés à approcher les domaines sacrés. Pour eux, ouvrir leur esprit à ces états de conscience et à ces réalités inconnues signifie généralement renoncer à certaines conceptions familières de la réalité. En outre, ils se sentent incapables de supporter les manifestations physiques et sensorielles des expériences mystiques, ni de maîtriser leur pouvoir. Ram Dass, un maître spirituel américain, compare ces personnes à des grille-pain conçus pour 110 volts qui, branchés sur du 220, font tout sauter. On peut, en effet, se sentir accablé par un tel afflux d'énergie au niveau physique, mental, affectif et spirituel, et la réaction de recul est bien naturelle.

On a pu observer une réaction similaire au cours d'expériences poussées sur la lumière. Il arrive que des gens considèrent que leurs yeux sont trop faibles ou trop habitués à l'obscurité pour supporter l'intensité d'une lumière éblouissante, et qu'ils soient terrorisés à l'idée que, s'ils tentent l'expérience, ils deviendront aveugles. Lorsque cela

se produit, ils risquent d'éprouver une grande souffrance dans les yeux et dans la zone oculaire.

Voici le témoignage d'une femme sur la terreur qui s'empara d'elle lorsque, au cours d'une séance de méditation, elle fut plongée dans un état transpersonnel « positif » : « C'était très étrange... Ce que j'avais lu dans des ouvrages consacrés à la spiritualité sur certaines visions lumineuses me les avaient présentées comme des moments de bonheur. Je souhaitais depuis longtemps connaître ce genre d'état, et pour y parvenir je m'étais livrée à de nombreux exercices intérieurs. Mais lorsque cela se produisit réellement, je fus terrifiée. C'était effroyable ; c'était tout à la fois douloureux, terrible et merveilleux. J'avais le sentiment que c'était trop, que je ne pourrais le supporter. Je songeais au buisson ardent, si aveuglant que Moïse avait dû se retourner. Il me semblait qu'il me manquait la préparation, la pureté ou l'épanouissement nécessaires pour accueillir ce phénomène. »

Bien qu'au premier abord une expérience mystique puisse paraître destructrice et violente, il n'est pas rare qu'avec le temps les sujets regardent la souffrance engendrée comme le prix à payer pour une ouverture et un développement spirituels. Ils peuvent même en arriver à l'accueillir favorablement comme un signe de leur relation avec le Divin ; c'est ce qui apparaît dans cet extrait de sainte Thérèse d'Avila :

La douleur était tellement aiguë que je gémis, mais il y avait dans cette terrible souffrance un plaisir si irrésistible que l'on ne pourrait souhaiter en être délivré, car, en dehors de Dieu, l'âme ne se satisfait plus de rien. C'est une douleur spirituelle, et non corporelle, bien que le corps y prenne quelque part, et même une part considérable. C'est un échange de bons procédés entre l'âme et Dieu.

L'expérience d'une désintégration positive de l'ego dont nous avons déjà parlé ne va pas non plus sans problèmes. Si certains accueillent cette possibilité comme libératrice et épanouissante, d'autres, qui demeurent très attachés à leurs identités individuelles, seront effrayés par cette fusion et tenteront d'y résister ou de la combattre. Bien que la perte de l'ego ne soit qu'une étape transitoire, ceux qui la vivent

la ressentent comme définitive. Dans les limbes où ils se trouvent, écartelés entre ce qu'ils savaient d'eux-mêmes et ce qu'ils vont devenir, des questions les hantent : « Qui suis-je ? Où cela va-t-il m'entraîner ? Quelle confiance puis-je avoir en ce qui m'arrive ? »

D'autres risquent de douter de leurs nouvelles possibilités ou d'interpréter ces phénomènes comme les signes d'une maladie mentale. Ils se sentent égarés, hors norme. Il leur arrive même de redouter que leur approche du Divin ne les ait transformés au point que l'on puisse remarquer immédiatement qu'ils sont « différents », et les considérer comme des fous ou des originaux.

Il y a aussi ceux qui rejettent les dimensions transcendantes, quelles que soient la beauté et la sérénité qu'ils y trouvent, parce qu'ils s'estiment indignes de les connaître. Nous avons ainsi rencontré des individus qui, par un constant sentiment d'infériorité, jugeaient imméritée toute expérience trop agréable ou encourageante. Souvent même, plus un état d'esprit leur paraissait favorable, plus ils s'efforçaient d'y résister.

La révélation des domaines transcendants peut encore conduire certains à la dépression, tant leur vie quotidienne leur semblera morne et dépourvue d'intérêt par rapport à la splendeur et à la liberté qu'ils ont connues. Voici comment un thérapeute décrit son retour au carcan corporel après une expérience mystique :

« Dans cet état d'illumination, je me sentais libre et sans contrainte, entouré et empli d'une brillante lumière, purifié par un immense sentiment de paix. Lorsque je me mis à revenir vers la réalité quotidienne, je sentis cette personnalité nouvelle et élargie se resserrer en une unité restreinte : mon être physique et ordinaire. Mon corps devenait un piège d'acier qui capturerait et retenait toutes mes possibilités. La vie quotidienne m'oppressait comme une souffrance et un drame. Je n'avais qu'un seul souhait : retourner à cette liberté que j'avais découverte. »

Dans cette situation, il arrive en effet que l'on aspire à demeurer dans un état extatique, à l'abri de ses responsabilités quotidiennes. Ou encore, on voudra à tout prix recommencer l'expérience, au point de se fermer aux autres étapes du parcours spirituel, qui, pour n'être pas aussi admirables, n'en sont pas moins importantes. On risque

alors, par cette façon de résister et de placer l'expérience mystique au-dessus de tout, de compromettre la suite de son évolution.

Problèmes liés aux interférences dans la vie quotidienne

Nombres de problèmes ne procèdent pas directement de la rencontre avec le divin, mais bien de l'environnement. Il arrive que des sujets fassent part à leur entourage de l'extase mystique qu'ils ont connue. Si leur famille, leurs amis ou leur thérapeute ne comprennent pas le potentiel curatif de ces dimensions, ils risquent de les traiter par le mépris ou de craindre pour la santé mentale de leurs proches ou de leurs patients. Pour peu que ceux-ci aient quelques doutes quant à la valeur de leur expérience ou quelque inquiétude quant à leur état d'esprit, ils ne pourront qu'être exacerbés par le comportement des autres. La richesse de leurs sensations et de leurs perceptions originales s'en trouvera amoindrie ou occultée.

Des difficultés surviennent également lorsque les expériences transcendantales se produisent dans des situations où elles risquent d'être mal interprétées. Nul doute qu'il est moins embarrassant d'être pris par une extase mystique dans le confort d'une chambre de méditation ou dans son lit que dans la cohue d'un centre commercial ou d'un aéroport. Si un individu ne se trouve pas dans une situation favorable lorsque ses frontières personnelles viennent à se dissoudre, il éprouvera momentanément des difficultés à se comporter normalement en public. Par exemple, ses gestes manqueront de coordination, il paraîtra maladroit et désorienté. S'il se trouve qu'à ce moment-là il a affaire à un garçon de restaurant ou à un policier, son comportement risque de sembler équivoque.

D'autres s'interdisent d'accorder trop de place à ces expériences dans leur vie, de crainte de développer une conscience nouvelle qui les investira contre leur gré de devoirs et de responsabilités supplémentaires envers ceux qui les entourent ou envers le monde en général. Ils se demandent : « Que dois-je faire de cette révélation ? Suis-je supposé aider les autres gens à découvrir ce que j'ai vu ? Ai-je été chargé d'une mission particulière dans ce monde ? »

À l'inverse, ils peuvent aussi s'imaginer qu'ils ont été bénis par la divine Providence et qu'en conséquence ils ont droit à une reconnaissance particulière et à un statut élevé, qui les place au-dessus des contingences ; ou encore, partant de l'intuition que leur existence participe d'un ordre cosmique complexe et global, ils en déduisent que toutes choses sont entre les mains de Dieu et que cela suffit à les décharger de la plupart de leurs responsabilités.

De tout cela va dépendre la manière dont les sujets extérioriseront leurs nouvelles convictions. S'ils sont entrés en relation avec ce qu'ils considèrent comme Dieu ou une puissance suprême, ou avec un être céleste, tel Jésus ou Bouddha, une telle expérience risque de perturber leur ego ou leur notion d'identité. Au lieu de comprendre qu'ils ont atteint une réalité universelle qui est potentiellement accessible à chacun, ils la considéreront comme leur privilège. Au lieu de sortir de cette expérience avec la conviction qu'ils sont de nature divine au même titre que tout être et toute chose, ils en viennent à penser qu'ils sont Dieu et qu'ils ont un message pour le monde. De telles personnes peuvent développer des tendances messianiques qui, lorsqu'elles sont exprimées, risquent de les isoler des autres.

Les types de tension spirituelle

De l'irréel, conduis-moi au réel.
De l'ombre, conduis-moi à la lumière.
De la mort, conduis-moi à l'immortalité.

Brihâdaranyaka-Upanishad

Toutes les crises de transformation ont un dénominateur commun : la manifestation de différents aspects de la psyché qui, jusque-là, demeuraient inconscients. Toutefois, chaque tension spirituelle présente sa propre sélection et combinaison d'éléments inconscients, qui ressortissent aux trois grandes catégories que nous avons déjà brièvement décrites : les expériences biographiques, périnatales et transpersonnelles. (Nous aurons l'occasion d'en parler plus longuement dans le chapitre 7.) Dans la psyché, il n'y a pas de frontières ; tout ce qu'elle contient forme un continuum à plusieurs niveaux et plusieurs dimensions. On ne saurait donc s'attendre à voir les tensions spirituelles se regrouper en différentes classes nettement séparées que l'on pourrait aisément distinguer.

Toutefois, il existe des traits spécifiques et caractéristiques qui rendent possible, et même utile, la définition de certains types de tension spirituelle. La liste qui suit est fondée sur l'expérience que nous avons acquise pendant de nombreuses années auprès de personnes traversant de telles crises, mais aussi sur les informations que nous ont communiquées des collègues engagés dans les mêmes recherches et sur l'étude d'ouvrages consacrés à ce sujet. Nous tenterons ensuite de définir, de décrire et de com-

menter chaque type, mais il importe de ne pas perdre de vue que leurs frontières sont assez vagues et que, dans de nombreux cas, elles se chevauchent.

Épisodes de conscience d'union (expériences paroxystiques)

L'éveil de la Kundalini

- Expériences des états proches de la mort
- Rémiscence de « vies antérieures »
- Le renouveau psychologique par un retour au centre
- La crise chamanique
- L'éveil de la perception extra-sensorielle (ouverture psychique)
- Communication avec des guides spirituels et « channeling »
- Expériences de rencontre avec des ovnis
- États de possession

Épisodes de conscience d'union (expériences paroxystiques)

Soudain, dans cette lumière, mon esprit pénétra tout. Et en chaque créature, jusqu'au moindre brin d'herbe, et par chaque créature, il connut Dieu, il sut qui il était, comment il était et quelle était sa volonté; et c'est brusquement, dans cette lumière, que naquit en une puissante impulsion mon projet de décrire l'essence de Dieu. Mais je n'étais pas encore en mesure d'appréhender dans leur essence les origines les plus profondes de Dieu et ma raison ne pouvait les assimiler, aussi se passa-t-il près de douze ans avant que j'en acquière une compréhension exacte.

Jakob Boehme,
L'Aurore à son lever

Le psychologue américain Abraham Maslow a décrit une catégorie d'expériences mystiques qui se caractérisent par la dissolution des limites personnelles et le sentiment de ne faire plus qu'un avec les autres, avec la nature, l'univers tout entier et Dieu; il les désigna sous le terme

d'expériences paroxystiques. Dans ses écrits, il combattit la position traditionnelle de la psychiatrie occidentale, qui voit dans ces expériences les indices d'une maladie mentale. Maslow démontra de façon indéniable que des expériences paroxystiques sont bien souvent vécues par des personnes normales et équilibrées. Il remarqua également que, si on ne les entrave pas dans leur déroulement naturel, elles ont la propriété de déboucher sur une meilleure adaptation au monde et conduisent à ce qu'il appelle l'« actualisation de soi » ou la « réalisation de soi » – une plus grande aptitude à exprimer son potentiel créatif.

Dans son exploration de la conscience, le psychiatre Walter Pahnke a dressé une liste des caractéristiques de base d'une expérience paroxystique typique, en se fondant sur les travaux d'Abraham Maslow et de W. T. Stace. Pour décrire cet état d'esprit, il recourait aux critères suivants :

- Harmonie (intérieure et extérieure)
- Grande puissance d'émotion positive
- Transcendance du temps et de l'espace
- Sens du sacré (numinosité)
- Nature paradoxale
- Objectivité et réalité des intuitions
- Caractère ineffable
- Répercussions positives

Comme l'indique cette liste, un individu qui vit une expérience paroxystique éprouve le sentiment d'une victoire sur les divisions et les fragmentations du corps et de l'esprit ; il atteint un état de complète harmonie intérieure et de plénitude, qui est généralement perçu comme porteur d'un grand pouvoir de guérison et d'enrichissement. On transcende également la distinction ordinaire entre sujet et objet pour parvenir à un état d'union extatique avec l'humanité, la nature, le cosmos et Dieu. A cela viennent s'ajouter des sensations intenses de joie, de béatitude, de sérénité et de paix.

Les personnes qui expérimentent ce type de conscience mystique ont le sentiment de quitter la réalité ordinaire pour pénétrer dans un univers mythique où le temps linéaire et les trois dimensions spatiales n'ont plus cours.

Dans cet état, on peut connaître l'infini et l'éternité en l'espace de quelques secondes seulement. La conscience de l'union se caractérise par une autre qualité importante, à savoir la numinosité, pour reprendre le terme par lequel, rappelons-le, Carl Gustav Jung désignait un sens aigu du sacré, associé à certains mouvements profonds de la psyché. L'expérience de la numinosité n'a rien à voir avec une croyance religieuse ou un endoctrinement préexistant; c'est la conscience directe et immédiate d'être en relation avec une entité de nature divine et radicalement étrangère à notre perception ordinaire du monde.

Les descriptions de telles expériences fourmillent généralement de déclarations paradoxales qui enfrennent les lois fondamentales de la logique. On pourrait dépeindre l'état mystique comme dépourvu de contenu spécifique et, cependant, englobant toute chose. Bien qu'aucun élément concret n'y apparaisse, rien ne semble y manquer, puisque l'existence tout entière s'y trouve sous forme potentielle. Celui qui évoque cet état pourra tout à la fois parler d'une perte complète de l'ego et affirmer que le sentiment de son identité s'était élargi à l'infini, jusqu'à comprendre l'univers entier. D'autres affirmeront qu'ils sont sortis de l'expérience pénétrés de leur insignifiance, emplis de respect et d'humilité et, néanmoins, d'un sentiment d'accomplissement atteignant des proportions cosmiques. En un sens, ils ne sont rien, et, dans un autre, ils sont à la mesure de Dieu.

Il arrive que les expériences mystiques confèrent au sujet le sentiment d'accéder à la sagesse et à la connaissance ultimes du cosmos. Généralement, il ne s'agit pas d'une information précise sur le monde matériel, bien qu'à l'occasion, des états mystiques aient pu se révéler des sources de notions concrètes et pratiques. Ce savoir se caractérise plutôt par une intuition très large de l'essence même de l'existence, que les Upanishads décrivent comme « cela dont la connaissance confère la connaissance de toutes choses. » Cette pénétration de la vraie nature de l'existence est bien souvent perçue comme plus réelle et, en définitive, plus pertinente que toutes les théories scientifiques ou que les concepts et les perceptions de notre vie quotidienne. Leur caractère ineffable est l'un

des traits les plus marquants des états mystiques. Il est pour ainsi dire impossible de décrire la nature de ces expériences, leur signification profonde et leur portée à d'autres personnes, surtout à celles qui n'ont jamais rien connu de tel. Presque tous les témoins se plaignent de l'inadéquation totale du langage. Parmi ceux qui ont vécu des expériences de ce genre, il en est beaucoup qui s'accordent sur le fait que la poésie est, bien que de manière imparfaite, le meilleur moyen de décrire ces états. Il suffit pour s'en convaincre de penser aux vers immortels des grands poètes orientaux de la transcendance que sont Omar Khayyam, Rumi, Kabir, Mirabai et Khalil Gibran, mais également à ceux de Hildegarde von Bingen, de William Blake, de Rainer Maria Rilke et d'autres issus de notre propre tradition.

Les expériences de ce genre, pour autant qu'on les laisse parvenir d'elles-mêmes à leur terme, peuvent exercer une influence profonde et durable sur une personne, sur son bien-être général, sur son sens des valeurs et, surtout, sur sa façon de mener son existence. Souvent, il en résulte une amélioration de la santé physique et affective, une plus grande joie de vivre, mais aussi un amour du prochain, un respect et une probité accrus. Ces expériences peuvent donc, dans une large mesure, contribuer à réduire l'intolérance, l'agressivité, les comportements irrationnels et les ambitions irréalistes.

Certaines situations dans la vie sont plus propices que d'autres à la conscience d'union. Bien souvent, la dissolution de l'ego est provoquée par un spectacle d'une extraordinaire beauté. C'est notamment le cas dans des sites naturels remarquables : au cours d'une plongée dans les fonds coralliens, d'une sortie en mer ou de la descente d'un torrent, d'une excursion dans le désert, d'une randonnée en montagne, d'une ascension en ballon ou d'un vol en aile delta. Plusieurs astronautes ont connu des expériences de ce type lors d'un voyage vers la lune ou, lorsque sur orbite, ils tournaient autour de la terre.

L'art, sous sa forme inspirée en tout cas, constitue une autre source importante d'expériences paroxystiques ; ici l'extase peut être ressentie tant par l'artiste, créateur ou interprète, que par l'amateur. Il existe de nombreux exemples de conscience d'union suscitée par la splendeur

des pyramides égyptiennes, des temples hindous, des cathédrales gothiques, des mosquées et du Taj Mahal, ou encore par la musique, la peinture ou la sculpture. De même l'amour et la jouissance sont fréquemment à l'origine de puissantes expériences d'union. Plus surprenants sans doute sont les cas qui apparaissent au cours d'un entraînement intensif et de compétitions sportives. À ce propos, Michael Murphy et Rhea White ont réuni quantité d'exemples extraordinaires dans leur livre *The Psychic Side of Sports*.

Le fait que des expériences dont la nature et le potentiel positifs sont manifestes puissent engendrer des crises spirituelles a de quoi rendre perplexe. La principale raison de ces complications est que la culture occidentale souffre d'une carence dans la compréhension réelle des états non ordinaires de conscience. De sorte que nous sommes incapables de reconnaître la valeur de telles expériences, donc de les accepter et de les encourager. La tendance dominante en psychiatrie traditionnelle, comme dans l'opinion publique, est de considérer qu'en matière de perception et de compréhension de la réalité tout ce qui sort de l'ordinaire est pathologique. Dans ces conditions, l'Occidental moyen ne saurait connaître un état mystique sans être amené à s'interroger sur sa santé mentale et à résister à l'expérience. Il est plus que probable que la famille et les amis abonderont dans le même sens et suggéreront une assistance psychiatrique. Beaucoup de gens ont été dirigés ainsi vers des psychiatres, qui se sont empressés de les classer selon des types pathologiques, d'interrompre leur expérience à coups de tranquillisants et de les installer définitivement dans leur rôle de malades mentaux.

L'éveil de la Kundalini

Parfois, le Fluide spirituel grimpe le long de la colonne vertébrale en rampant comme une fourmi. Parfois, en état de *samadhi*, l'âme ressemble au poisson, nageant joyeusement dans l'océan de l'extase divine. Parfois, étendu sur le

flanc, je sens le Fluide spirituel, tel un singe, me secouer et jouer gaïement avec moi. Je reste calme. Tel un singe, ce Fluide, d'un seul bond, atteint soudain le *sahasrara* (centre du sommet). C'est pourquoi vous me voyez alors me relever dans un sursaut. Parfois, encore, le Fluide spirituel grimpe comme un oiseau sautant de branche en branche. Et là où il se pose, je sens comme du feu... Parfois, le Fluide spirituel monte semblable au serpent. En zigzag. Lorsqu'enfin il atteint la tête, j'entre en état de *samadhi*. La conscience spirituelle d'un homme ne s'éveille qu'avec sa Kundalini.

Le saint hindou Ramakrishna

On trouve des descriptions de cette forme de tension spirituelle dans la littérature indienne traditionnelle; ces manifestations sont attribuées à l'activation ou à l'éveil d'une forme d'énergie subtile, appelée Force du Serpent ou Kundalini. Si l'on en croit les yogis, la Kundalini (littéralement, « ce qui est lové ») est l'énergie qui crée et soutient le cosmos. Dans le corps humain, elle réside sous sa forme latente à la base de la colonne vertébrale. Elle a le pouvoir de purifier et de guérir l'esprit comme le corps, de provoquer une ouverture spirituelle et d'élever quelqu'un à un niveau de conscience supérieur.

La Kundalini est traditionnellement représentée comme un serpent dormant, lové autour du lingam, le symbole phallique de l'énergie procréatrice masculine. Les situations qui peuvent conduire à l'éveil de la Kundalini sont, entre autres, la méditation intense, l'intervention d'un maître spirituel, ou gourou, et certains exercices spécifiques du Kundalini yoga. A l'occasion, un accouchement ou une relation sexuelle très intense peuvent jouer un rôle déterminant. Mais il arrive que des gens fassent l'expérience d'un éveil spontané de la Kundalini : cela peut survenir de façon complètement inattendue, au beau milieu de la vie de tous les jours, et sans déclencheur apparent.

Réveillée, la Kundalini prend la forme d'une énergie active, ou *shakti*, et grimpe le long de la colonne vertébrale, déferlant dans les canaux du corps subtil, un champ d'énergie non physique qui, selon les yogis, pénètre et

entoure le corps physique. Cette énergie va effacer les effets des vieux traumatismes et activer les sept centres spirituels, appelés *chakras*, qui sont situés dans le corps subtil, le long d'un axe correspondant à l'épine dorsale. À côté de certaines expériences pénibles associées à ce processus de purification, les individus ayant vécu l'éveil de leur Kundalini décrivent souvent des états extatiques liés à l'accession à des niveaux de conscience supérieurs. L'un d'entre eux mérite une attention spéciale, c'est le *samādhi*, ou union avec le Divin, qui survient lorsque le processus atteint le septième chakra, ou chakra du sommet (*sahasrara*). Bien que les yogis aspirent à ce processus, qu'ils considèrent comme hautement bénéfique, celui-ci n'est pas exempt de tout danger. L'idéal serait de pouvoir bénéficier de l'expérience d'un maître spirituel en cas d'éveil de la Kundalini.

À mesure qu'elle progresse dans le corps, l'énergie de la Kundalini fait remonter à la conscience de nombreux éléments : des souvenirs de traumatismes psychologiques et physiques, des séquences périnatales et diverses images archétypales. En même temps apparaît toute une gamme de manifestations affectives et corporelles, appelées *kriyas*. Les sujets éprouvent d'intenses sensations de chaleur et d'énergie qui envahissent leur colonne vertébrale et, souvent, ils sont pris de violents tremblements, de spasmes et de contractions. Dans leur psyché déferlent de fortes vagues d'émotions inattendues, comme l'anxiété, la colère, la tristesse ou la joie et l'extase. En outre, il n'est pas rare que les formes extrêmes de l'éveil de la Kundalini s'accompagnent d'une irrésistible angoisse à l'idée de mourir, de perdre la maîtrise de soi ou de devenir fou.

Ceux qui sont engagés dans ce processus peuvent éprouver quelque peine à se dominer ; souvent, sous les assauts de la Kundalini, ils émettent divers sons involontaires, ils ont des mouvements étranges et inattendus. On compte parmi les plus courantes des manifestations de ce type le fait de rire et de pleurer sans naturel ni raison, de parler des langues étrangères, de psalmodier et de fredonner des chansons qu'on ne connaissait pas auparavant, d'adopter des positions de yoga et d'imiter divers bruits et mouvements d'animaux.

L'éveil de la Kundalini s'accompagne parfois de mani-

festations sensorielles extrêmement riches et variées. Les sujets évoquent souvent à ce propos des visions de figures géométriques très colorées et somptueuses, des lumières brillantes d'une beauté surnaturelle, et des scènes complexes où interviennent des divinités, des démons et des saints. Ils perçoivent des sonorités intérieures qui vont du simple bourdonnement, ou de la stridulation, à une musique céleste avec des voix humaines qui chantent en chœur. Par moments, ils sentent des parfums exquis, que certains évoquent comme la fragrance d'un nectar divin d'une douceur indescriptible. Une intense excitation sexuelle et des sensations orgastiques, qui peuvent être soit extatiques soit douloureuses, sont aussi particulièrement répandues. L'étroite connexion entre la Kundalini et l'énergie sexuelle est à la base d'une pratique du yoga, appelée Tantra, qui recouvre un rituel d'union sexuelle comme véhicule vers des expériences spirituelles.

Une étude attentive des manifestations de l'éveil de la Kundalini confirme que ce processus, parfois très intense et même écrasant, est par essence salutaire. Au fil des années, nous avons pu observer à maintes reprises une relation entre des expériences de ce type et un soulagement spectaculaire, voire une complète résolution de nombreux problèmes affectifs et physiques, dont la dépression, diverses formes de phobies, la migraine et l'asthme. Toutefois, au cours de l'éveil de la Kundalini, certains symptômes anciens peuvent également s'intensifier temporairement et d'autres, de latents qu'ils étaient, devenir manifestes. À l'occasion, ceux-ci peuvent avoir de faux airs de problèmes psychiatriques et médicaux, et risquent même d'être diagnostiqués à tort comme tels.

Sans doute le concept de la Kundalini trouve-t-il son expression la plus élaborée dans les textes indiens, mais on relève de par le monde des parallèles non négligeables avec bien des cultures et des religions. L'un des exemples les plus intéressants est en Afrique la danse de transe des Bochimans Kung du Kalahari. Ils pratiquent régulièrement des rituels nocturnes au cours desquels les hommes, avec des mouvements monotones, tournent en rond au rythme des tambours battus par les femmes. L'un après l'autre, les participants accèdent à un état de conscience profondément altéré, qui s'accompagne d'une libération

de puissantes émotions, telles la colère, l'anxiété et l'angoisse. Ils sont alors souvent la proie de violents tremblements et ne sont plus capables de se tenir debout. L'une des particularités de cette cérémonie est qu'à la suite de ces expériences dramatiques, les participants accèdent à un état de ravissement extatique. Si l'on en croit la tradition bochimane, cette danse libère, à la base de la colonne vertébrale, une force cosmique et bienfaisante appelée *ntum*, ou « médecine ». Celle-ci est ensuite transmise d'une personne à l'autre par un contact physique direct.

On rencontre encore des concepts comparables à la Kundalini et au système des chakras chez les Indiens d'Amérique du Nord. Les Hopis connaissent des centres d'énergie psychique qui s'apparentent étroitement aux chakras. A plusieurs reprises, Joseph Campbell a mis en évidence des éléments parallèles dans les peintures des Navajos. Le bouddhisme tibétain, le yoga taoïste, le zen coréen et le soufisme recèlent également certaines notions en relation avec la Kundalini et les chakras.

Pour autant, l'activation de la Kundalini n'est pas un phénomène circonscrit aux seules cultures non occidentales. Dans la tradition chrétienne, la pratique de l'invocation répétée de Jésus, ou hésychasme, a engendré des manifestations qui la rappellent. Des signes indubitables d'un éveil de la Kundalini ont été récemment observés chez des milliers d'Occidentaux contemporains. Le guide spirituel de renommée mondiale Gopi Krishna, qui a lui-même vécu une crise de la Kundalini profonde et dramatique, a consacré de nombreuses années à tenter de révéler au monde occidental l'existence et l'importance de ce phénomène.

C'est au psychiatre californien Lee Sannella que revient le mérite d'avoir attiré l'attention des milieux professionnels occidentaux sur le concept de Kundalini. Dans son livre, *The Kundalini Experience : Psychosis or Transcendence*, il décrit l'aspect que revêt, dans notre culture, l'éveil de la Kundalini, en le considérant sous l'angle de la médecine occidentale. Sannella insiste tout particulièrement sur la signification médicale du syndrome Kundalini. Il souligne que celui-ci peut rappeler de nombreux problèmes psychiatriques, voire médicaux, tels les psy-

choses, l'hystérie, les troubles de la vue, les attaques cardiaques, les maladies gastro-intestinales, les infections pelviennes, l'épilepsie et même la sclérose en plaques. C'est pourquoi Sannella tient pour extrêmement important que, dans ce type de tension spirituelle, un examen médical soit effectué par un clinicien bien informé sur ce phénomène.

Expériences des états proches de la mort

Je vis alors défiler devant moi tout mon passé en une multitude d'images, comme sur une scène. Je me voyais moi-même tenant le rôle principal dans la représentation. Tout était comme transfiguré par une lumière céleste et tout était beau, sans nul chagrin ni anxiété. Le souvenir des expériences extrêmement tragiques que j'avais vécues était clair, mais sans tristesse. Mes conflits et mes luttes avaient été transmués en amour. Des pensées élevées et harmonieuses dominaient les images individuelles et se confondaient avec elles, et, telle une musique magnifique, un calme divin s'étendit sur mon âme. J'étais entouré d'un magnifique ciel bleu où flottaient de fragiles nuages roses et violets. Je les traversai doucement et sans résistance, et je me rendis compte alors que j'étais en chute libre et qu'un champ de neige s'étendait en dessous de moi... Puis j'entendis un bruit sourd et ce fut la fin de ma chute.

Propos d'Albert Heim décrivant la chute qui faillit lui coûter la vie dans les Alpes suisses

La mort est l'une des rares expériences universelles de l'existence humaine. C'est l'événement de notre vie que nous pouvons prédire avec le plus de certitude, et pourtant c'est aussi le plus mystérieux. Depuis des temps immémoriaux, notre condition mortelle fournit aux artistes et aux mystiques une source intarissable d'inspiration. Le folklore, la mythologie et la littérature mystique, quelles que soient l'époque ou la culture, font apparaître l'idée d'une survie de la conscience après la mort et

d'un parcours posthume de l'âme. Certains textes sacrés s'attachent à décrire et à examiner les expériences liées à la mort et à l'agonie.

Il fut un temps où les scientifiques occidentaux ignoraient superbement ce qui n'était à leurs yeux qu'une « mythologie funéraire », un produit de l'imagination de primitifs incapables d'envisager et d'admettre l'idée de leur mort. Une modification spectaculaire s'est amorcée lorsque Elisabeth Kübler-Ross attira l'attention des milieux professionnels sur les questions de la mort et de l'agonie et que parut le best-seller de Raymond Moody, *La Vie après la vie*. Le travail de Moody se fonde sur les témoignages de cent cinquante personnes ayant connu des états proches de la mort ; pour l'essentiel, il confirme les descriptions que l'on trouve dans les livres des morts tibétain et égyptien, dans le *Ars Moriendi* européen, et dans d'autres ouvrages similaires provenant de diverses époques et cultures. Il devint évident que le processus de l'agonie pouvait être associé à un voyage intérieur extraordinaire dans les domaines transpersonnels de la psyché.

À quelques différences près, les expériences vécues par les personnes qui frôlent la mort semblent obéir à un schéma général. En l'espace de quelques secondes, on peut revoir son existence tout entière sous une forme extrêmement condensée et très vivante. Ou encore, la conscience peut se détacher du corps et se déplacer aux alentours avec une complète indépendance. Parfois, elle survole la scène de l'accident, qu'elle considère avec un détachement curieux et amusé ; à d'autres moments, elle se rend en des lieux très éloignés.

De nombreuses personnes ont le sentiment de traverser un tunnel ou une cheminée sombre et de se diriger vers une source de lumière dont la splendeur dépasse l'imagination. Cette lumière d'une beauté surnaturelle possède en outre certaines caractéristiques humaines. Il s'en dégage un amour infini, un sentiment de pardon et d'accueil. Pour évoquer la nature de cette expérience, Moody recourt aux termes *Être de Lumière*. Nombreux sont ceux qui, de façon tout à fait explicite, font référence à Dieu. Cette rencontre a souvent l'aspect d'une relation très étroite, qui comporte des enseignements essentiels sur la vie et les lois universelles ; c'est dans ce contexte

que l'on envisage alors son propre passé en fonction de ces critères cosmiques. À la lumière de cette information, on décide si l'on va rejoindre ou non, la réalité ordinaire. Ceux qui ont connu cette expérience et sont ensuite revenus à la vie sont généralement déterminés à vivre désormais en accord avec les principes qui leur ont été révélés.

Les expériences proches de la mort peuvent donc se révéler de puissants catalyseurs d'éveil spirituel ou d'évolution de la conscience. Une rencontre avec la dimension transpersonnelle sous l'aspect d'un Être de Lumière suscite de profonds changements de la personnalité, fort comparables aux répercussions des expériences paroxysmiques spontanées telles que Maslow les a décrites : une plus grande confiance en soi et une perte d'intérêt pour la poursuite des avantages sociaux et matériels. S'y ajoutent une conscience accrue de la valeur de la vie et de la nature, des préoccupations écologiques et un sens profond de la fraternité humaine. Néanmoins, la plus frappante des conséquences est sans doute l'éveil d'une spiritualité se caractérisant par une dimension universelle. Elle transcende les intérêts mesquins du sectarisme religieux pour approcher les traditions mystiques dans ce qu'elles ont de mieux, et les grandes philosophies spirituelles orientales, de par sa nature absolue et illimitée.

Un tiers, au moins, des personnes qui se trouvent à un moment donné entre la vie et la mort connaissent des expériences de ce type, et ce sans distinction de sexe, d'âge, d'intelligence, de niveau d'éducation, de conviction religieuse et autres caractéristiques de ce type. Il semble également que la gravité du dommage biologique subi n'entre pas en ligne de compte ; souvent, il suffit simplement d'être exposé à une situation qui pourrait entraîner la mort.

La raison pour laquelle les expériences proches de la mort entraînent si fréquemment une tension spirituelle est qu'elles représentent, pour des personnes qui n'y sont absolument pas préparées, un changement abrupt et intense dans l'expérience de la réalité. Un accident de voiture en pleine heure de pointe ou une attaque cardiaque au cours d'un jogging sont susceptibles, en l'espace de quelques secondes, de projeter une personne dans un fantastique univers visionnaire. On peut toutefois regret-

ter que, bien souvent, ceux qui lui prodiguent des secours n'aient aucune conscience de la dimension psychologique et spirituelle importante de tels événements. Sur les cent cinquante cas étudiés par Moody, par exemple, il ne s'en trouve qu'un seul où le médecin traitant était un tant soit peu familiarisé avec les expériences proches de la mort. C'est plutôt surprenant si l'on considère que la médecine est une discipline où l'on est amené à côtoyer quotidiennement l'agonie et la mort.

Depuis la publication de l'ouvrage de Moody, la situation a évolué. Quantité d'études scientifiques ultérieures sont venues confirmer et préciser ses découvertes originales. Leurs résultats ont été popularisés par des livres à succès et par les médias. Les médecins, comme d'ailleurs la plupart de leurs clients, connaissent désormais les phénomènes qui entourent les états proches de la mort. On attend encore, hélas, que cette information trouve une application régulière dans le traitement clinique des urgences.

Réminiscence de vies antérieures

La patiente déclara au bout d'un certain temps que son corps lui paraissait fort et musclé – viril. Elle s'identifiait désormais à un soldat d'une armée antique. Elle vécut, au fil de la séance, une histoire dramatique.

C'est ainsi qu'elle décrivit une bataille sans merci dans la Perse ancienne. Soudain, elle ressentit une vive douleur dans la poitrine; elle venait d'être touchée par une flèche. Elle s'écroula sur le sol et agonisa dans la poussière, sous un soleil de plomb. Dans le ciel bleu, des vautours décrivaient des cercles au-dessus d'elle. Ils vinrent bientôt se poser à proximité, attendant qu'elle rende le dernier soupir. Elle était encore vivante quand certains commencèrent à lui arracher des lambeaux de chair.

Hurlant et se débattant, elle livrait un combat ultime et désespéré contre les charognards. Enfin, elle se résigna et finit par mourir. Quand

elle émergea de l'expérience, cette femme était délivrée d'une phobie qui l'avait tourmentée pendant longtemps.

Une régression hypnotique décrite dans
Les Nouvelles Dimensions de la conscience
de Stanislav Grof

Parmi les crises spirituelles, il est une catégorie de phénomènes transpersonnels qui mérite une attention spéciale, tant à cause de son importance pratique que de son rôle dans les religions de nombreuses cultures : il s'agit des réminiscences de vies antérieures, encore appelées expériences karmiques, qui comptent parmi les manifestations les plus spectaculaires des états non ordinaires de conscience. Ce sont des séquences qui transportent les sujets en des périodes historiques et/ou des endroits différents. Elles retracent généralement des événements d'une grande intensité émotionnelle et apportent sur les protagonistes, sur leur apparence physique et sur les circonstances historiques des précisions stupéfiantes. Une caractéristique importante des expériences karmiques est la conviction que ces événements sont des souvenirs personnels issus d'une vie antérieure.

Que l'on considère ou non ces expériences comme des arguments en faveur d'une croyance en la réincarnation, celles-ci n'en demeurent pas moins un phénomène psychologique important doté d'un grand potentiel curatif et transformateur. Il est clair que des expériences de ce genre ont inspiré les conceptions indiennes de renaissance et la loi du karma. Selon ces enseignements, notre existence n'est pas limitée à une vie mais consiste en une longue chaîne d'incarnations successives. D'une manière générale, nous ne nous rappelons pas les épisodes des incarnations précédentes, mais, dans certaines circonstances, des souvenirs isolés d'événements importants peuvent émerger de vies passées à la surface de notre conscience. Nous n'en sommes pas moins responsables de nos actions dans chacune de nos existences. Notre vie présente, ainsi que le veut l'inexorable loi du karma, est façonnée par les actes méritoires ou blâmables des précédentes, et ce sont nos actions présentes qui à leur tour influenceront notre future destinée.

Pour apprécier toute l'importance psychologique des expériences « métépsychiques », il ne faut pas perdre de vue que le concept de réincarnation, qui se fonde sur ces expériences, était pour ainsi dire universel dans les cultures anciennes et préindustrielles. Il est la pierre angulaire des grands systèmes spirituels indiens – hindouisme, bouddhisme, jainisme et sikhisme – et du vajrayana tibétain. De nombreuses civilisations partagent cette croyance dans les vies antérieures : l'Égypte ancienne, les Indiens d'Amérique, les Parsis, les cultures polynésiennes et le culte orphique de la Grèce antique. Ce que l'on sait moins, c'est que le christianisme a développé des conceptions similaires jusqu'en 553, sous le règne de l'empereur Justinien, date à laquelle elle furent condamnées par le concile de Constantinople réuni pour juger les enseignements d'Origène.

À de nombreuses reprises, des psychothérapeutes et des chercheurs étudiant les états non ordinaires de conscience ont mis en évidence une autre facette importante des réminiscences de vies antérieures : leur extraordinaire potentiel thérapeutique et transformateur. Des aspects de la vie quotidienne d'une personne, en apparence incompréhensibles, trouvent soudain une explication lorsque le contenu d'une expérience karmique émerge pleinement dans sa conscience. De curieuses difficultés dans ses relations avec certaines personnes, des angoisses sans fondement, des attirances et des dégoûts particuliers, ainsi que des problèmes affectifs et psychosomatiques jusque-là inexpliqués, semblent alors prendre toute leur signification et se révèlent des résidus karmiques d'une existence passée. Très souvent d'ailleurs, ceux-ci disparaissent au terme de ces expériences. Nous avons observé chez de nombreux patients, à la suite d'une puissante expérience métépsychique, une atténuation, voire une élimination complète de graves douleurs psychosomatiques, de dépressions, de phobies, d'asthme psychogène, de migraines ou d'autres problèmes qui avaient, jusqu'alors, résisté à tous les traitements conventionnels.

Mais les réminiscences de vies antérieures risquent également d'être à l'origine de difficultés considérables. Lorsqu'elles en viennent à effleurer la conscience, mais pas au point de devenir pleinement manifestes, leur

impact sur la psyché est parfois très puissant et engendre de graves troubles tant affectifs que physiques. Une personne éprouvera ainsi, en différents endroits du corps, d'étranges sensations qui, dans la réalité quotidienne du moins, ne se fondent sur rien. Ou encore, elle sera en proie à diverses angoisses inexplicables ou, à l'inverse, à des attirances irrésistibles vis-à-vis de certains individus, de situations et d'endroits donnés. Il arrive que l'on éprouve des douleurs aiguës ou des sensations de suffocation qui n'ont aucune cause médicale. Une image qui représente un visage, une scène ou un objet inconnu tend parfois à émerger dans la conscience de façon récurrente.

Ce sont autant d'éléments significatifs d'un complexe karmique qui n'a pas encore pleinement fait surface. Tant qu'ils ne sont pas replacés dans leur contexte, ceux-ci paraissent incompréhensibles, voire complètement irrationnels. Nous avons observé, dans nos séminaires expérimentaux, qu'au cours de séances de thérapie holotrope de nombreuses personnes étaient en mesure d'identifier, de revivre pleinement et donc de résoudre des réminiscences de vies antérieures qui, pendant de longs mois et même des années, avaient provoqué chez elles de graves difficultés affectives.

Mais il est d'autres problèmes qui peuvent survenir lorsqu'une expérience karmique puissante commence à émerger dans la conscience, vient envahir la vie de tous les jours et perturber profondément le comportement normal. C'est ainsi qu'une personne sera amenée à extérioriser certains éléments d'un thème karmique sous-jacent avant que celui-ci ne soit devenu pleinement conscient, et donc avant qu'il ne soit compris ou « résolu ». Nous avons rencontré des situations où des individus, sous l'influence d'une réminiscence de vie antérieure sur le point d'émerger, identifiaient comme des partenaires karmiques – ennemis ou âmes sœurs – certaines personnes de leur vie courante. Ils en arrivaient à les harceler pour provoquer un affrontement ou un rapprochement. On comprend aisément que de telles situations soient susceptibles d'engendrer beaucoup de confusion et d'embarras.

La complète résolution d'une réminiscence de vie antérieure ne signifie pas nécessairement la fin de tous les problèmes. Même si le processus intérieur a abouti et que ses

implications ont été acceptées, certains doivent encore affronter une nouvelle épreuve. Ils ont vécu une expérience intense et révélatrice, qui leur a permis d'entrevoir des réalités étrangères à notre culture; cela, il leur faut maintenant le concilier avec la conception occidentale traditionnelle du monde. Pour ceux qui ne sont pas trop rigoureusement ancrés dans une perspective scientifique ou philosophique bien définie, cela ne pose aucun problème. Le plus simplement du monde, ils considéreront l'expérience comme intéressante, instructive et bénéfique; ils accepteront cette nouvelle information sans éprouver la nécessité de l'analyser.

D'autres, en revanche, par rigidité intellectuelle et par attachement à la pensée rationnelle, risquent d'avoir le sentiment de perdre l'équilibre, comme si on leur tirait brusquement un tapis de sous les pieds. Face à cette expérience saisissante qui menace de saper leur système conceptuel, ils basculent dans une désagréable période de confusion.

Le renouveau psychologique par un retour au centre

Dans l'imagerie religieuse, le patient apparaissait comme un autre Christ, menant le combat contre le Diable; tel le Christ, il devait être sacrifié pour ressusciter. Le jardin d'Eden jouait un rôle prééminent : d'abord occupé par le Père, le Fils et le Saint Esprit, il est ensuite passé sous le contrôle du Diable. À cela venait se mêler l'histoire des quatre rois des points cardinaux, et du conflit qui opposait le roi du Nord à celui du Sud.

Tel un héros mythique, le patient se voyait accomplir des exploits. À peine né, il tuait un tigre et étranglait un serpent, tel Richard Cœur de Lion. À l'instar d'un héros japonais, il prit la forme d'un serpent et acquit « un redoutable pouvoir de riposte »; il tua une tarentule qui se trouvait être une mère japonaise dressée au combat, et il vint à bout de plusieurs monstres.

John Perry,
The Far Side of Madness

C'est le psychiatre californien et analyste jungien John Perry qui, sous le nom de *processus de renouveau*, a décrit cet important type de crise de transformation. Perry se fonde sur une longue pratique de psychothérapie avec des adolescents qui traversent des épisodes aigus d'états non ordinaires de conscience. En se refusant à recourir à toute médication symptomatique, on leur permettait d'aller jusqu'au bout du processus. En outre, Perry a également fondé à San Fransisco, sous le nom de Diabasis, toute une infrastructure spécialement adaptée qui rend cette approche possible.

Les personnes impliquées dans ce processus de renouveau vivent des expériences dramatiques, qui mettent en jeu des énergies si énormes et qui prennent une telle dimension que l'on a le sentiment de se trouver au centre d'événements d'intérêt planétaire, voire cosmique. Leur psyché devient un fantastique champ de bataille où s'affrontent les forces du Bien et du Mal en un combat universel qui apparaît comme essentiel pour l'avenir du monde.

Dans ces phases visionnaires, l'histoire semble s'écouler à rebours et entraîner les sujets de plus en plus loin en arrière, jusqu'à leurs propres racines, jusqu'aux origines de l'humanité, jusqu'à la création du monde, et jusqu'à la simplicité primitive et idéale du paradis. Bien souvent, s'y ajoute la conviction que ce processus nous offre une chance de corriger certaines erreurs graves qui ont été commises par le passé, tant au niveau individuel qu'universel, et de créer un monde meilleur.

Le processus de renouveau se caractérise également par une grande préoccupation de la mort sous des formes très variées. Les personnes qui traversent ce genre de crise ont parfois le sentiment qu'il est essentiel pour elles de comprendre l'agonie et la mort, la nature et le rôle de celles-ci dans l'ordre universel. Il leur arrive d'entrer en contact avec l'au-delà et de communiquer avec leurs ancêtres. Les notions de meurtre rituel, de sacrifice et de martyr leur paraissent particulièrement significatives et émouvantes.

Les sujets éprouvent en outre un intérêt tout particulier pour la question des contraires. Ils sont fascinés par les différences entre les sexes, par la transsexualité, l'homosexualité et par la transcendance de la polarité sexuelle.

L'expérience, si on la laisse se poursuivre au-delà du trouble initial, devient de plus en plus agréable et évolue graduellement vers une résolution. Souvent, le processus atteint son point culminant avec l'épisode du « mariage sacré », une union extatique avec un partenaire idéal, qu'il s'agisse d'une figure archétypale imaginaire ou d'une vision idéalisée d'une personne qui fait partie de la vie du sujet. Le mariage sacré peut avoir pour protagonistes des figures archétypales comme Adam et Eve, le Roi et la Reine, le Soleil et la Lune, Shiva et Shakti, et des couples similaires. Généralement, il signifie que les aspects masculins et féminins de la personnalité atteignent un nouvel équilibre psychologique. Chez les femmes, il peut prendre la forme d'un mariage sacré avec le Christ.

À ce stade, le processus paraît accéder au centre ou principe organisateur de la psyché que Carl Gustav Jung appelait le soi. Ce centre transpersonnel représente notre nature profonde et véritable et est probablement étroitement lié au concept hindou de l'Atman-Brahman, la Conscience absolue. Dans les phases visionnaires, le soi se manifeste sous la forme d'une éclatante source de lumière d'une beauté surnaturelle, de pierres et de métaux précieux, de perles limpides, de bijoux merveilleux ou d'autres variations symboliques.

Il n'est pas rare que le contact avec ce domaine intérieur si lumineux soit interprétée par les sujets comme une apotheose personnelle, un événement cosmique qui vient exalter leur rôle dans l'humanité ou les élever au-dessus de la condition humaine : ils deviennent un grand leader, le sauveur de l'univers, voire le maître du monde. Ils ont alors la conviction d'avoir vaincu la mort et se sentent tout imprégnés de la notion de renaissance spirituelle. Chez les femmes, cela prend fréquemment la forme d'un accouchement au cours duquel elles engendrent un enfant divin investi d'une mission extraordinaire, tandis que les hommes se sentent plus souvent renaître eux-mêmes dans ce nouveau rôle.

À mesure que le processus de renouveau parvient à son accomplissement et à son intégration, les visions font intervenir des images d'un monde idéal : il s'agit généralement d'une société harmonieuse où règnent l'amour et la justice, d'où les maux et les souffrances ont été bannis. À

ce stade, le nombre quatre semble jouer un rôle décisif; la psychologie jungienne présente ce nombre comme un archétype du soi et de la plénitude.

La scène finale fera intervenir quatre rois, quatre pays ou quatre partis politiques. On en trouve de nombreuses illustrations dans des dessins spontanés où apparaissent des motifs tels que quatre axes, quatre cadrans, quatre points cardinaux ou quatre rivières. Les images figurant la quadrature du cercle sont de toute évidence des indices extrêmement importants qui témoignent de l'imminence d'une bonne résolution du processus. Lorsque l'intensité des expériences diminue, le sujet prend conscience que la scène tout entière n'était rien d'autre qu'une transformation psychologique circonscrite à son univers intérieur, et il se sent prêt à réintégrer la réalité quotidienne.

Pour un observateur non averti, les expériences qui accompagnent le processus de renouveau sont si déroutantes que l'on serait tenté en bonne logique d'y voir les effets d'une grave maladie sur le fonctionnement du cerveau, ou de quelque phénomène inexpliqué. Mais Perry ne s'est pas laissé abuser par la nature inhabituelle de ces expériences. Il avait derrière lui une solide connaissance de la psychologie jungienne et un bagage culturel encyclopédique. En laissant ces expériences suivre leur cours normal, il s'est vite aperçu qu'elles participaient d'un processus fondamentalement salutaire.

La découverte de la signification profonde du processus de renouveau, de son organisation et de son lien avec des aspects importants de l'histoire de l'humanité s'inscrit parmi les contributions les plus importantes de Perry. Il a remarqué un parallélisme entre les séquences vécues par ses patients au cours de leur crise et les scènes rituelles que l'on jouait pour célébrer l'année nouvelle dans toutes les cultures importantes du monde, à l'époque où les rois passaient pour des incarnations des dieux. Dans le chapitre 6, nous nous intéresserons aux racines mythologiques de ces expériences et à leur relation avec l'histoire de l'humanité.

Au même titre que cette corrélation avec une étape importante de notre histoire culturelle, le potentiel curatif et transformateur du processus rend hautement improbable la thèse selon laquelle nous avons ici affaire aux

divagations d'un esprit malade. L'explication fournie par Perry s'écarte radicalement de la tendance dominante en psychiatrie : selon lui, ce processus représente un pas décisif vers ce que Jung appelait l'« individuation », c'est-à-dire l'expression la plus complète de notre potentiel profond.

La crise chamanique

Il existe une force que nous appelons Sila, et que de simples mots ne suffisent pas à expliquer. Un grand esprit, qui soutient le monde, le temps et toute la vie sur terre, un esprit si puissant que ce qu'il dit à l'espèce humaine ne s'exprime pas par des mots ordinaires, mais par la tempête, par la neige, par la pluie et par la mer déchaînée, par toutes les forces de la nature que l'homme redoute. Mais il peut aussi communiquer par un autre moyen : par l'éclat du soleil et par la mer paisible, par les jeux innocents des petits enfants, qui eux-mêmes ne comprennent pas... Nul n'a jamais vu Sila ; l'endroit où il demeure est un mystère, mais là, il est à la fois tout proche de nous et ineffablement loin.

Témoignage d'un chaman esquimau,
rapporté par l'explorateur Knut Rasmussen

Cette forme de transformation psycho-spirituelle présente une profonde ressemblance avec les crises initiatiques des chamans – ces guérisseurs et guides spirituels de nombreuses peuplades aborigènes. Pour évoquer les épisodes dramatiques des états non ordinaires de conscience qui marquent l'entrée de nombreux chamans dans la carrière de guérisseur, les anthropologues parlent de « maladie chamanique ». C'est la forme la plus ancienne de crise de transformation, mais on aurait tort de confiner ce phénomène dans les limites d'un passé éloigné ou de cultures exotiques et réputées primitives.

À plusieurs reprises, nous avons pu observer chez des contemporains, qu'ils soient Américains, Européens,

Australiens ou Asiatiques, des expériences similaires, sous la forme d'épisodes spontanés qui s'étalaient sur plusieurs jours, ou encore de courtes séquences au cours de séances psychédéliques ou d'une thérapie holotropique. Nous décrirons ici la nature de la crise chamanique en ce qu'elle représente une forme importante de tension spirituelle. Dans le chapitre 6, nous envisagerons le chamanisme en tant que phénomène historique et culturel.

Un élément typique de ce genre d'expériences visionnaires reste la descente aux enfers, au royaume de la mort, où le sujet devra subir les agressions d'entités démoniaques et des supplices inimaginables où culminent la mort, le démembrement et l'annihilation. Dans les crises chamaniques, l'annihilation finale peut consister à être tué, déchiqueté ou dévoré par des animaux spécifiques dont la fonction est celle d'initiateurs. Plus tard, ces mêmes animaux apparaîtront éventuellement dans des rôles de guide spirituel, de protecteur et de maître. De manière tout aussi caractéristique, l'annihilation totale est suivie d'une résurrection et d'une ascension vers les régions célestes. Selon toute apparence, ce processus de mort psychologique et de renaissance est une façon de revivre le traumatisme de la naissance biologique, encore que ce parallélisme ne puisse en aucune façon expliquer pleinement la crise chamanique.

Une autre spécificité est le large spectre des expériences transpersonnelles ouvrant à une profonde pénétration de dimensions du réel qui, d'ordinaire, demeurent cachées à la perception et à l'intellect humains. Il en est qui conduisent à une relation étroite, une harmonie avec les énergies créatrices de l'univers, les forces de la nature, les espèces animales et végétales. D'autres font intervenir diverses divinités, des guides spirituels et des animaux au pouvoir particulier – des protecteurs qui se manifestent sous une forme animale.

Les personnes qui traversent des séquences de ce type ressentent souvent un contact privilégié avec la nature, avec l'océan, les rivières, les montagnes, les corps célestes et toutes les formes de vie. Une soudaine inspiration artistique s'empare d'elles et vient leur dicter des poèmes, des chansons, ou leur suggérer de se livrer à des rituels dont certains sont réellement pratiqués par des chamans de diverses cultures. Et, tout comme les chamans, elles

développent des intuitions inhabituelles quant à la nature de certains troubles affectifs et psychosomatiques ainsi qu'à la manière de les détecter et de les guérir.

L'éveil de la perception extra-sensorielle (ouverture psychique)

Puis je regardai à nouveau. Quelque chose n'allait pas. Ce mur n'avait ni fenêtres, ni mobilier contre lui, ni portes. Ce n'était pas un des murs de ma chambre. Pourtant, il avait quelque chose de familier. Tout à coup, je le reconnus. Ce n'était pas un mur, c'était le plafond. Je flottais tout contre le plafond, rebondissant doucement à chaque mouvement que je faisais. Effrayé, je tournai sur moi-même dans l'air et regardai vers le bas.

Là, dans la pénombre en dessous de moi, se trouvait le lit. Deux personnes y étaient couchées. À droite, il y avait ma femme. Et quelqu'un était à côté d'elle. Ils semblaient dormir tous les deux. Quel drôle de rêve! pensai-je avec curiosité. Qui donc pouvais-je imaginer en rêve au lit avec ma femme? Je regardai de plus près et le choc fut brutal : ce quelqu'un dans le lit, c'était moi!

Robert Monroe,
Journeys Out of the Body

Nombre de traditions spirituelles décrivent l'émergence de certaines facultés paranormales comme une étape naturelle, mais potentiellement dangereuse, du développement de la conscience. La fascination pour les phénomènes psychiques est généralement perçue comme un piège redoutable pour l'ego, qui risque de détourner l'adepte de la recherche spirituelle pure. Il faut surmonter cet obstacle pour accéder aux stades plus avancés où une intuition accrue et des facultés psychiques deviennent partie intégrante de la vie d'un individu. Alors seulement, celles-ci s'inscrivent dans sa vision mystique du monde et ne présentent plus de problèmes.

On ne s'étonnera pas de voir coïncider diverses formes de tension spirituelle avec un développement considérable des facultés d'intuition et une multiplication des phénomènes psychiques ou paranormaux. Dans la pratique, n'importe quel type d'expérience transpersonnelle est susceptible, dans certaines circonstances, de rendre accessibles au sujet des informations surprenantes, qu'il n'aurait pu connaître par des moyens conventionnels et qui semblent provenir de sources paranormales. En outre, de nombreux témoignages de crises de transformation font état de cas de perception extra-sensorielle, tels la vision à distance, la précognition, la télépathie et d'autres phénomènes psychiques. Toutefois, il peut arriver que l'afflux d'informations issues de sources non ordinaires devienne si troublant et si envahissant qu'il constitue un problème majeur.

Les manifestations les plus impressionnantes d'une ouverture psychique sont les expériences hors du corps. Ici la conscience semble se séparer du corps et acquérir, à des degrés divers, une certaine indépendance, ainsi que la faculté de percevoir l'environnement sans la médiation des sens. Au cours de tels états incorporels, les sujets sont capables de s'observer eux-mêmes du plafond, d'être témoins d'événements qui se déroulent dans d'autres pièces, ou de « voyager » vers des lieux éloignés et de découvrir précisément ce qui s'y passe. Comme nous le verrons par la suite, de tels cas sont particulièrement fréquents dans les états proches de la mort, où des études cliniques systématiques ont permis de confirmer leur authenticité.

Un autre phénomène extra-sensoriel courant chez les personnes qui traversent une crise d'ouverture psychique est leur capacité à capter les pensées des autres, avec une acuité quasi télépathique. Leurs intuitions, d'une précision remarquable, pénètrent parfois certains domaines que d'ordinaire les gens préfèrent garder secrets. Or les personnes en crise ont tendance à exprimer sans aucune discrimination leurs intuitions télépathiques, offensant et irritant ainsi leur entourage, ce qui a pour effet de compliquer encore une situation déjà tendue. À l'occasion, ce peut être l'un des facteurs conduisant à une hospitalisation abusive.

Dans certains cas, la tension spirituelle s'accompagne, sous des formes et à des degrés variables, de prémonitions. Celles-ci portent tantôt sur des événements imminents, tantôt sur un futur éloigné. Parfois ces perceptions ont trait à des situations se produisant en d'autres endroits du monde; elles concernent tout particulièrement des personnes qui, d'un point de vue affectif, sont proches du sujet. De telles manifestations psychiques peuvent se révéler très troublantes et effrayantes, dans la mesure où leur accumulation vient saper la notion de réalité qui prévaut dans nos sociétés industrielles.

Au cours d'une crise d'ouverture psychique, les sujets peuvent encore rencontrer de sérieux problèmes sous la forme d'une autre expérience, à savoir la perte occasionnelle de leur propre identité et l'identification médiumnique à d'autres personnes. Ils sont alors capables d'adopter leur silhouette, leurs attitudes, leurs gestes, l'expression de leur visage, leurs émotions et même leur mode de pensée. Les chamans, les médiums et les guérisseurs sont souvent en mesure d'invoquer à volonté de tels états; ils y recourent pour découvrir les problèmes des autres et pour les soigner. Toutefois, les sujets inexpérimentés sont généralement surpris par ce phénomène impromptu et s'effraient de perdre ainsi tout contrôle sur eux-mêmes et sur leur identité personnelle.

Il n'est pas rare que des individus en crise voient surgir dans leur existence une pléthore de coïncidences extraordinaires, qui rattachent en quelque sorte des éléments de leur réalité intérieure, comme des rêves et des visions, aux événements quotidiens. C'est Carl Gustav Jung qui, le premier, a mis en évidence ce phénomène qu'il baptisa *synchronicité*. Il définissait la synchronicité comme un principe d'union sans lien causal qui expliquerait que des coïncidences significatives relient des individus et des situations séparés dans l'espace ou dans le temps. On relève dans de nombreuses formes de tension spirituelle des synchronicités extraordinaires, mais celles-ci semblent tout particulièrement fréquentes lors de crises d'ouverture psychique.

La psychiatrie traditionnelle met l'accent sur les explications strictement causales et se refuse, jusqu'à présent, à admettre le phénomène de synchronicité. Les psychiatres

rejettent généralement toutes les allusions aux coïncidences significatives comme autant de troubles de la perception et de mauvaises interprétations des faits dus à un processus pathologique. Dans le jargon technique, on parle ici de *délire d'interprétation*, ce qui signifie qu'une personne voit une relation là où il n'y en a aucune. La conception newtonienne-cartésienne de l'univers ne laisse pas de place aux coïncidences significatives; toute coïncidence, si étonnante soit-elle, ne saurait être qu'un pur hasard, pour autant qu'elle existe ailleurs que dans l'imagination du sujet.

La recherche transpersonnelle a établi qu'au cours d'un processus d'ouverture spirituelle une personne se trouvait fréquemment confrontée à d'authentiques synchronicités, telles que Jung les a décrites. Tous ceux qui ont pu vérifier les faits – en ce qui concerne à la fois les expériences intérieures et les événements concomitants dans le monde extérieur – reconnaissent la nature extraordinaire de ces situations. On observe des relations très spécifiques, profondément significatives et qui souvent même recèlent une nuance d'humour cosmique. Tout bien considéré, c'est l'explication en termes de causalité ou de simple hasard qui paraît la moins plausible pour de telles coïncidences. Qui plus est, ce concept de synchronicité n'est désormais plus limité à la psychologie. En physique quantique et relativiste notamment, de nombreux scientifiques ont envisagé le principe de synchronicité comme une alternative non négligeable aux explications strictement causales.

L'accumulation de phénomènes psychiques de toutes sortes peut devenir très troublante. Lorsque de tels épisodes sont à ce point envahissants et convainquants qu'il est de plus en plus difficile de les ignorer, la situation prend un aspect assez inquiétant. Toutes nos confortables certitudes sont ébranlées et l'on se sent désemparé comme des étrangers dans un monde inconnu et mystérieux.

Cependant, le fait qu'un individu parvienne à se familiariser avec ces événements et les facultés nouvelles qu'il s'est découvertes peuvent l'exposer à des problèmes d'une nature différente. Le risque est grand d'être fasciné par le royaume des phénomènes psychiques et d'en interpréter

les manifestations comme les indices d'une supériorité personnelle et d'une vocation particulière. Or, la finalité du parcours spirituel étant de transcender l'ego, cette attitude représente une menace considérable car elle risque de déboucher sur une hypertrophie de ce même ego.

Communication avec des guides spirituels et « channeling »¹

Je ne pense pas que de moi-même j'aurais pu écrire un livre comme celui de Seth. Ce livre est le moyen choisi par Seth pour démontrer que la personnalité humaine est multidimensionnelle, que nous existons simultanément dans de nombreuses réalités, que l'âme ou le soi intérieur n'est pas une chose séparée de nous, mais le véritable médium par lequel nous existons... Peut-être que Seth, tout comme ce livre, n'est rien d'autre qu'une création de ma part. Si tel est le cas, voici un splendide exemple d'art multidimensionnel, réalisé à un tel niveau d'inconscience que l'« artiste » elle-même est inconsciente de son propre travail et n'en est pas moins intriguée que quiconque.

Jane Roberts, *Seth Speaks*

Dans les états non ordinaires de conscience, une personne peut jouer des rôles différents selon les diverses entités et situations qu'elle rencontre dans son univers intérieur. Tantôt elle se situera en observateur impartial, tantôt elle participera activement à la scène, ou encore elle s'identifiera réellement avec plusieurs éléments du scénario. Toutefois, il arrive que l'on entre en contact avec une entité qui semble être entièrement distincte et

1. Le terme « channeling » (littéralement, « canalisation ») n'a, à ma connaissance, pas d'équivalent français et est employé en anglais dans les milieux de la parapsychologie. On parle également, pour désigner ce phénomène, d'« ouverture médiumnique », bien que celui-ci dépasse le cadre du spiritisme *stricto sensu*. (N.d.T.)

indépendante de son propre processus intérieur. Il se crée alors une relation personnelle avec celui ou celle qui tient le rôle de guide, de protecteur, de maître, ou d'une source d'information supérieure. Les ouvrages consacrés aux phénomènes psychiques désignent généralement de telles figures comme des guides spirituels.

Dans certains cas, le sujet est à même de reconnaître la nature de ces êtres ; à d'autres moments, ce sont les guides spirituels eux-mêmes qui se présentent et expliquent d'où ils viennent et quelle est leur mission. Le plus souvent, ils semblent être des humains désincarnés, des entités supra-humaines ou des divinités, qui résident sur des plans de conscience supérieurs et détiennent une sagesse extraordinaire. Selon les circonstances, ils ont une apparence d'êtres humains ou prennent la forme d'une éclatante source de lumière. Il existe aussi des cas où ils ne se manifestent pas sous un aspect matériel, bien que l'on puisse sentir leur présence. Ils communiquent avec leurs protégés soit directement par transmission de pensée, soit par d'autres moyens extra-sensoriels. Il arrive qu'ils aient des voix humaines et qu'ils envoient des messages verbaux.

On peut citer, parmi les expériences de cette catégorie, l'exemple particulier du « channeling », un phénomène qui, en quelques années, est devenu extrêmement populaire auprès du public américain et a reçu une très large couverture médiatique. Le sujet sert en quelque sorte de médium, ou de « canal », aux messages provenant d'une source qui se prétend extérieure à sa conscience individuelle. Ces messages passent par des déclarations en état de transe, par l'écriture automatique ou par télépathie. La qualité du matériau transmis par « channeling » est très variable, et la question de sa source originelle a donné lieu à bien des conjectures et des spéculations. Quoi qu'il en soit, pour la personne concernée, le « channeling » peut se révéler une expérience bénéfique et, pour les autres, l'information transmise n'est pas sans valeur et les aide souvent à s'épanouir.

Dans l'histoire de l'humanité, le rôle du « channeling » est immense. Plusieurs écrits, qui ont eu une influence culturelle énorme, tels que les *Védas*, le Coran et le *Livre des mormons*, font partie des enseignements spirituels qui ont été ainsi « dictés ». De nombreux passages de

l'Avesta, le texte sacré des zoroastriens, et de la Bible ont également leur origine dans des expériences de ce genre.

Parmi les sources les plus importantes des phénomènes de « channeling » connus au xx^e siècle, il est une entité qui s'est elle-même présentée comme « le Tibétain » ; tant Alice Bailey que madame Blavatsky le revendiquaient comme la source de leurs écrits spirituels. Le psychiatre italien Roberto Assagioli attribue à cette même entité la paternité de son système psychologique, appelé psychosynthèse.

Carl Gustav Jung, au cours de son existence, a connu plusieurs expériences transpersonnelles. L'une d'entre elles fut un épisode d'une dramatique intensité au cours duquel il écrivit son fameux texte *Sept Sermons sur la mort*, inspiré par une entité qui s'était présentée comme le gnostique Basilide. Jung a également vécu des expériences très fortes qui faisaient intervenir le guide spirituel Philémon, dont il a d'ailleurs peint le portrait. Ce sont ses expériences avec cette entité qui l'ont convaincu que divers aspects de la psyché pouvaient fonctionner de façon complètement autonome.

Parmi les textes contemporains transmis par « channeling », l'un des plus populaires est sans conteste *A Course in Miracles*, salué par les profanes comme par de nombreux professionnels qui lui consacrèrent des conférences, des séminaires et des cours. Pour ce livre, Helen Schucman a servi de canal à une entité qui s'est elle-même désignée comme le Christ. Helen Schucman était une psychologue formée à l'école traditionnelle, athée, ne croyant pas au paranormal elle jouissait d'une situation solide à l'université et de sérieuses références professionnelles. Aussi, lorsqu'elle se mit à entendre, par l'intermédiaire d'une voix intérieure, des informations qui étaient pour elle entièrement nouvelles, elle fut plongée dans un état de profonde confusion conceptuelle et se prit à douter de sa santé mentale.

Si de telles expériences entraînent bien souvent une crise grave, c'est essentiellement parce que la société occidentale s'est toujours empressée d'apposer sur des phénomènes de ce genre des étiquettes dévalorisantes et pathologiques. Toutefois, pour les sujets eux-mêmes, il est bien difficile d'ignorer ou de rejeter leurs expériences sous pré-

texte que l'information reçue présente une nature extraordinaire. On connaît des exemples où le « channeling » apporte des données d'une remarquable précision dans des domaines de la connaissance auxquels le sujet n'a jamais eu accès. On comprend que ces éléments, qui semblent prouver l'existence de réalités spirituelles, peuvent susciter une grave confusion philosophique chez des gens qui, jusqu'alors, professaient des convictions très différentes.

Dans certains cas, cette expérience peut revêtir une intensité et une brutalité qui menacent d'interférer avec la vie de tous les jours. Là encore le risque est celui d'une hypertrophie de l'ego. Les guides spirituels sont généralement perçus comme des êtres très évolués; ils se manifestent sur des plans de conscience élevés et semblent dotés d'une intelligence supérieure ainsi que d'une extraordinaire intégrité morale. Aussi peut-on parfois interpréter le fait d'être choisi par eux comme une preuve de sa propre supériorité.

Expériences de rencontre avec des ovnis

J'avance vers une lumière étincelante – des cristaux, une clarté éblouissante, et des cristaux limpides qui renvoient partout des arcs-en-ciel. Tout n'est que cristal – cristal sous toutes ses formes. Je ne sais pas ce que c'est. J'ai peur! Je veux partir! Et cette lumière étincelante au-dessus de moi! Je veux partir. Ils m'entraînent au milieu de ces cristaux. La clarté resplendit au-dessus de moi... Oh, cette lumière! Nous nous arrêtons et ils descendent tous les deux de la chose. Et je suis là, juste face à la lumière.

Betty Andreasson évoquant sa rencontre
dans *The Andreasson Affair*

C'est en 1947 qu'un aviateur américain, Kenneth Arnold, aperçut dans les montagnes, non loin du mont Rainier, des objets volants non identifiés, qu'il qualifia de soucoupes volantes. Depuis, la question des ovnis et des

rencontres avec des extraterrestres a soulevé une controverse spectaculaire. Certains témoignages décrivent des visions diurnes d'objets inhabituels et des visions nocturnes d'étranges lumières; d'autres parlent d'atterrissage d'engins spatiaux et même de contacts avec les équipages. Le type le plus extrême d'expériences de ce genre concerne les enlèvements, les visites à l'intérieur des vaisseaux et les voyages vers des mondes extraterrestres plus ou moins éloignés. Si l'on en croit un sondage anonyme, ce sont cinq millions d'Américains qui ont observé dans le ciel des choses qui dépassaient leur entendement et qui relevaient de cette catégorie.

Généralement, les discussions portant sur les ovnis apparaissent comme des tentatives de déterminer si oui ou non notre planète a bien été visitée par des êtres extraterrestres et des vaisseaux spatiaux. Toutefois, on ne saurait négliger la dimension psychologique et spirituelle de ce genre d'expériences. Souvent elles favorisent le développement de crises intellectuelles et affectives graves, qui ne sont pas sans évoquer les tensions spirituelles. Carl Gustav Jung accordait une telle importance à ce phénomène qu'il lui a consacré tout un essai, intitulé *Flying Saucers: A Modern Myth of Things Seen in the Skies*. L'ouvrage reposait sur une minutieuse analyse historique des légendes où interviennent des disques volants, ainsi que des apparitions récentes, qui ont parfois suscité une hystérie collective. Jung aboutissait à la conclusion que le phénomène des ovnis pourrait bien avoir son origine dans les visions archétypales de l'inconscient collectif plutôt que dans des astronefs extraterrestres. D'autres chercheurs ont, en outre, mis en évidence la similarité de telles expériences avec différents états transpersonnels et ont souligné leur pouvoir de transformation.

Que ces expériences soient nées d'un véritable contact avec des extraterrestres ou bien dans la psyché, elles partagent un certain nombre de caractéristiques avec divers états transpersonnels en général, et avec certaines formes de tension spirituelle en particulier. Dans l'ensemble, les témoignages relatifs aux ovnis parlent de lumières qui se signalent par leur qualité surnaturelle et ne ressemblent à rien de connu sur la terre – voilà une description qui rappelle fortement les visions lumineuses qui accompagnent

les extases mystiques et d'autres états non ordinaires de conscience.

Le chercheur Alwin Lawson a, pour sa part, remarqué que l'on pouvait regrouper les « visiteurs extraterrestres » en quelques grandes catégories que l'on retrouve également dans les univers mythologiques et religieux, ce qui donne à penser qu'il pourrait s'agir d'émanations de l'inconscient collectif. Les témoignages d'enlèvements relatent souvent des interventions physiques, tels des examens et des expériences scientifiques, extrêmement douloureuses. On est tenté de faire le rapprochement avec les crises chamaniques ou les épreuves auxquelles sont soumis les initiés dans les rites de passage des cultures aborigènes.

Si l'on se penche sur le récit des personnes qui prétendent avoir pris part, de gré ou de force, à un voyage dans un vaisseau spatial, on ne peut que songer à la vision d'Ézéchiel qui évoque une machine flamboyante, ou au char légendaire du dieu védique Indra. On trouve encore des descriptions de cités portant la marque d'un haut degré de civilisation, ou de fabuleux paysages sur d'autres planètes, qui ressemblent étrangement aux expériences visionnaires que rapporte la littérature spirituelle de diverses cultures, à propos de royaumes célestes, de paradis et de villes de lumière.

Les expériences de rencontre avec des engins et des êtres extraterrestres ont bien souvent des conséquences importantes : crises affectives, intellectuelles et spirituelles. Le psychologue Keith Thompson, qui s'est vivement intéressé au phénomène ovni, établit une comparaison explicite entre ces expériences et celles des initiés, lorsqu'ils sont soumis aux rites de passage. Thompson a souligné que, dans les deux cas, les sujets accédaient à des niveaux de réalité et à des dimensions qui échappent d'ordinaire à la perception humaine, et qu'ils sortaient de l'expérience profondément transformés. Ils sont en quelque sorte rejetés au seuil de leur société, à la fois dedans et dehors. Ils sont incapables de revenir à cette illusion de la réalité qui constitue leur héritage culturel, et que leur expérience a fait éclater, mais ils ne parviennent pas à en créer une nouvelle, moins étriquée.

Toutefois, si les initiés réintègrent une société prête à honorer leur nouveau système de croyances et à prendre

part à des rituels destinés à révéler certaines réalités cachées, il n'en va pas de même pour les personnes impliquées dans des expériences avec les ovnis, qui sont condamnées à vivre dans une culture dont ils ne partagent plus les conceptions. Ce rejet par la société peut donner naissance à une crise comparable à celle qui découle des expériences proches de la mort ou d'autres formes de tension spirituelle.

Il existe d'autres raisons pour lesquelles ce genre d'expérience risque de déboucher sur une crise psychospirituelle; les mêmes en fait que celles que nous avons évoquées à propos des guides spirituels et du « channeling ». Les civilisations extraterrestres apparaissent, dans l'ensemble, comme beaucoup plus avancées que la nôtre, non seulement d'un point de vue scientifique et technologique, mais également moralement et spirituellement. Il en découle que les contacts que l'on a avec elles sont très marqués par des valeurs d'ordre mystique et laissent le sentiment d'un enseignement supérieur ouvrant sur une connaissance universelle.

Dans ces conditions, les personnes qui se croient l'objet d'une telle attention ont tendance à se considérer elles-mêmes comme exceptionnelles. De là à conclure qu'en raison de quelques qualités personnelles extraordinaires, elles ont été investies d'une mission par des êtres supérieurs, il n'y a qu'un pas.

États de possession

Flora (...) commença soudain à se plaindre – la douleur suscitée par les crampes faciales devenait intolérable. Les spasmes s'accroissaient de façon grotesque sous mes yeux et son visage se figea en une sorte de masque du mal. Elle se mit à parler d'une voix profonde d'homme; tous ses traits se modifièrent dans une mesure telle qu'elle cessa bientôt de ressembler à la jeune fille que j'avais connue. Ses yeux avaient une expression mauvaise, indescriptible, et ses mains, agitées de spasmes, faisaient songer à des serres.

L'énergie étrangère qui s'était emparée de son corps et de sa voix se présenta comme étant le diable. « Il » se tourna vers moi, m'ordonnant de ne plus m'occuper de Flora et de renoncer à lui venir en aide. Elle lui appartenait et il punirait quiconque tenterait d'empiéter sur son territoire. Ce qui suivit pourrait être qualifié de chantage explicite : « Il » me menaça, m'expliquant ce qu'il adviendrait de moi, de mes collègues et du programme de recherche si je refusais de lui obéir.

Stanislav Grof,
Les Nouvelles Dimensions de la conscience

Cette forme de crise psychospirituelle se manifeste chez le sujet par le sentiment horrible d'une invasion de son corps et de son esprit qui le place sous le contrôle d'une entité étrangère, ou d'une énergie dotée de caractéristiques personnelles. Il s'agit d'une sensation tantôt intermittente, tantôt persistante. Les personnes qui se trouvent dans cet état perçoivent cette entité comme malveillante, hostile et perturbatrice ; c'est l'« autre ego » – celui qui vient d'ailleurs et ne fait pas partie de leur personnalité. Il se révèle, une fois identifié, être une entité désincarnée, une présence démoniaque ou la conscience d'une personne maléfique, qui s'efforce de prendre le dessus au moyen de rituels d'envoûtement et de magie noire.

Cette situation peut revêtir différentes formes, avec des degrés d'intensité divers. Dans beaucoup de cas, l'énergie étrangère demeure latente et peut, tout en dissimulant sa véritable nature, être à l'origine de nombreux problèmes. Sa force peut sous-tendre une grave pathologie, par exemple diverses formes de comportement antisocial, voire criminel, une dépression à tendance suicidaire, de l'agressivité envers les autres ou envers soi-même, l'aphrodisie et la déviance sexuelle, ou encore l'alcoolisme et la toxicomanie. Parfois, l'« état de possession » qui se trouve à l'origine de ces problèmes ne sera identifié que lors d'une psychothérapie active, qui recourt à des méthodes stimulant l'inconscient.

Au cours de ce genre de séances, la pathologie peut éclater brutalement. Tout à coup, le « possédé » est en proie à des crampes et à des spasmes douloureux ; les

yeux et le visage prennent une expression sauvage et effrayante; le corps et les extrémités se tordent, la voix devient profonde et sépulcrale. Pour autant qu'on laisse cet état atteindre sa pleine manifestation, le sujet en arrivera à un comportement extrême. Il se mettra à se débattre, à pleurer, à vomir, à suffoquer, peut-être même perdra-t-il toute maîtrise de lui-même et s'évanouira-t-il. Ce genre de séances ressemble aux exorcismes de l'Église chrétienne ou aux rituels pratiqués par diverses cultures autochtones.

Dans d'autres cas, l'énergie étrangère affleure de si près la surface que l'individu « possédé » en est conscient en permanence et doit consentir d'énormes efforts pour l'empêcher de se manifester. Dans les cas extrêmes, le danger réside dans une défaillance des mécanismes de défense et dans l'injection brutale et incontrôlable des symptômes de la possession au beau milieu de la vie quotidienne. Dans de telles circonstances, cette manifestation qui, dans un contexte thérapeutique approprié, se serait révélée bénéfique et transformatrice, débouche sur un comportement destructeur et autodestructeur.

Ce genre de possession démoniaque relève clairement de la catégorie des tensions spirituelles, même si de prime abord il paraît très différent et est bien souvent rattaché aux formes les plus graves de psychopathologie. Les individus qui traversent cette situation pénible sont vraiment plongés dans la nuit noire de l'âme. Ils souffrent, se sentent odieux, coupés de la vie courante et abandonnés de Dieu. Les parents, les amis et souvent même les thérapeutes ont tendance à rejeter le « possédé », en partie parce qu'ils portent sur lui un jugement moral et en partie parce qu'ils éprouvent à son égard une profonde crainte métaphysique. Cela ne fait que renforcer les sentiments de solitude désespérée et d'angoisse que son état avait déjà suscités en lui.

Toutefois, il existe d'autres raisons plus importantes encore qui nous incitent à considérer l'état de possession comme une tension spirituelle. L'archétype démoniaque ici en cause est en soi de nature transpersonnelle, il représente le contrepoint indispensable au Divin, son pôle opposé ou son image négative. Souvent aussi, il fonctionne comme un écran qui dissimule l'accès au Divin,

telles les créatures effrayantes qui gardent l'entrée des temples orientaux. Lorsque le sujet se voit offrir la possibilité d'exprimer cette énergie perturbatrice dans un environnement favorable, il en résulte une expérience spirituelle profondément positive, dont le potentiel curatif et transformateur est extraordinaire.

La dépendance considérée comme une tension spirituelle

Comme une biche soupire après des cours d'eau,
ainsi mon âme soupire après toi, Ô Dieu.

Psaume XLII, 2

À mesure que nous sentions déferler ce nouveau pouvoir, à mesure que nous jouissions de la paix de l'esprit, à mesure que nous découvrions que nous pouvions affronter la vie avec succès, à mesure que nous devenions conscients de Sa présence, nous cessions d'avoir peur d'aujourd'hui, du lendemain ou de l'au-delà. Nous renaissions.

Alcooliques anonymes

Il se pourrait que, chez de nombreuses personnes, l'inclination pour la drogue et l'alcool dissimule une aspiration à la transcendance ou à la plénitude. Dans cette hypothèse, la toxicomanie et l'alcoolisme, au même titre que quantité d'autres dépendances, seraient, dans bien des cas, des formes de tension spirituelle. Néanmoins, à la différence des autres crises de transformation, la dimension spirituelle est souvent occultée par la nature apparemment destructrice et autodestructrice de la dépendance. Dans les autres types de tension spirituelle, les problèmes rencontrés sont suscités par les préoccupations spirituelles ou mystiques du sujet. Au contraire, les difficultés liées à la dépendance sont dues au fait que la recherche de dimensions intérieures plus profondes ne parvient pas à s'exprimer.

Les alcooliques et les drogués parlent de leur déclin sur la pente de la dépendance en termes de « faillite spirituelle » ou de « maladie de l'âme », tandis que la guérison de leur esprit affaibli est considérée comme une « renaissance ». Puisque cette trajectoire est commune à de nombreuses tensions spirituelles, on devrait pouvoir s'inspirer des traitements de désintoxication réussis et en tirer des enseignements quant à l'assistance qu'il convient d'apporter au cours des crises de transformation.

Outre l'intérêt de cette question, c'est le problème si répandu de la drogue et de l'alcoolisme dans le monde qui nous a incités à y consacrer un chapitre particulier. Dans les pages qui vont suivre, nous envisagerons la dépendance comme une forme de tension spirituelle et nous nous pencherons sur les enseignements que chacun de ces domaines peut tirer de l'autre. Mais nous voudrions tout d'abord évoquer les racines de notre intérêt pour ce sujet.

Christina connaît, pour les avoir elle-même explorés, les sombres abîmes de la tension spirituelle et de la dépendance chimique, et c'est à cette implication personnelle qu'elle doit d'avoir soupçonné le lien qui pouvait les unir. On trouvera ci-dessous la suite de son histoire, telle qu'elle l'a commencée dans son prologue.

Suite de l'histoire de Christina

Je ne suis devenue alcoolique qu'après mon extension spirituelle. C'est pourtant d'avoir « touché le fond » de cette maladie et, ensuite, de m'en être tirée qui m'a fourni la clé pour résoudre plusieurs des problèmes dramatiques que j'avais rencontrés au cours de mes années d'éveil de la Kundalini. Je suis persuadée que tout à la fois ma crise spirituelle et mon alcoolisme ont été des éléments essentiels dans mon processus de transformation, même si, jusqu'alors, je n'avais jamais imaginé que la dépendance pourrait avoir sur ma vie l'impact positif qu'elle a eu.

En disant cela, je ne voudrais en aucun cas parer de couleurs séduisantes la vie horriblement dégradante,

autodestructrice et potentiellement fatale d'un alcoolique. Si de nombreuses personnes ont pu dépasser leur dépendance pour retrouver une qualité de vie plus libre, plus limpide et plus productive, il n'en va pas de même pour des milliers d'autres. C'est un chemin vers la transformation extrêmement dangereux, et je ne recommanderais à personne de l'emprunter.

Jusqu'à ce que je découvre les effets tranquilisants de l'alcool, je n'en avais vraiment jamais abusé. Sans doute m'était-il arrivé de boire en société quand je vivais à Honolulu, mais toujours avec modération, et je me restreignis encore davantage après avoir découvert le yoga. Cela devait changer avec l'apparition de l'activité chaotique de la Kundalini.

Stan et moi voyagions dans le monde entier, selon un programme de séminaires et de conférences des plus chargés. Dans nos ateliers, j'étais confrontée avec nombre de personnes en proie à une exploration émotionnelle intense, et, bien que notre travail fût passionnant, je me sentais sans cesse épuisée par l'attention constante que les autres exigeaient de moi.

En outre, il me fallait faire face quotidiennement à mes propres bouleversements intérieurs, eux-mêmes très envahissants, dont je ne savais ni quand ils se manifesteraient ni quelles en seraient les conséquences. Je me lançais dans des tentatives désespérées pour trouver un équilibre entre deux univers, l'un intérieur et tortueux, empli d'expériences, de visions et de chocs énergétiques qui semblaient ne jamais devoir prendre fin, et l'autre extérieur, mais non moins complexe. C'est en voyant circuler le chariot à boissons dans l'avion que je me rendis compte qu'un ou deux verres avaient le pouvoir d'arrondir les angles, et je me mis, de plus en plus, à chercher dans l'alcool un réconfort.

Ce que j'ignorais, c'est qu'il existe dans certaines familles une prédisposition à l'alcoolisme et que plusieurs de mes parents avaient souffert de cette maladie. J'étais donc, de ce point de vue, fort vulnérable et, en effet, je fus très vite « accrochée ». Avec la progression rapide de mon intoxication, il me devint difficile de distinguer les manifestations de la Kundalini (les tremblements, les mouvements d'humeur et les problèmes gastro-intestinaux) des

effets de la boisson. Il s'ensuivit une confusion qui, associée à mon refus d'admettre que j'avais un problème, produisit un mélange explosif.

Je me trouvais moi-même face à un horrible dilemme : j'avais connu un éveil spirituel qui m'avait mise « sur la voie », guidée par un maître affectueux et, cependant, je ne pouvais me passer d'alcool. Je me rendais auprès de Swami Muktananda, qui m'accueillait avec amour, tolérance et compréhension, puis je rentrais chez moi et me mettais à boire. Souvent, mon comportement me paraissait indigne d'un véritable parcours spirituel et je me mettais à douter.

L'alcool envahit mon existence à la vitesse de l'éclair, et son pouvoir destructeur se décupla après la mort de Muktananda, en 1982; nous étions très proches, et la perte de mon maître et soutien me laissa désespérée. En janvier 1986, après deux hospitalisations pour des problèmes de foie et une grave déshydratation, je fus soignée dans un centre de traitement de l'alcoolisme et de la dépendance chimique.

Même alors, je m'accrochais désespérément à mon mode de vie familial, pour destructeur, malsain et malhonnête qu'il fût. Je savais que ma vie était un échec, que j'étais physiquement très malade et que je me ruinais la santé, mais je caressais l'illusion d'être différente des autres alcooliques et drogués, par la grâce des gens « importants » que je connaissais, des pays exotiques où j'avais été, du « travail considérable » que j'avais réalisé, des expériences spirituelles « élevées » que j'avais connues. J'élaborais ainsi, pour moi-même et pour les autres, toute une histoire qui m'évitait de voir la réalité dans sa cruelle vérité : j'étais indéniablement une alcoolique et mes problèmes n'étaient pas différents de ceux des autres buveurs.

Finalement, le dixième jour, guidée par une équipe affectueuse mais ferme, je laissai mes défenses partir en lambeaux et je m'avouai vaincue. Les premiers effets du traitement, la progression naturelle de ma maladie et la nouvelle de la mort par overdose d'un ami encore jeune avaient fini par me faire toucher le fond.

C'est une expérience difficile à décrire précisément. C'était comme être renversée par un énorme camion qui

aurait pulvérisé d'un coup tout ce que j'avais été. J'avais l'impression que chaque aspect de mon existence se dérobait, et moi aussi. Il ne restait plus rien à quoi me cramponner, et de toute façon je n'aurais pas eu la force de m'y accrocher. De toute évidence, j'étais battue par plus fort que moi. Je n'avais d'autre choix que d'abandonner.

Mais cet état de complète faillite physique, affective et spirituelle correspondait à la mort intérieure que, d'une certaine manière, j'attendais. J'avais déjà connu deux épisodes de tension spirituelle, et, en dépit des profondeurs où je m'étais aventurée durant ces périodes, je n'avais jamais pleinement accompli le processus de « mort de l'ego » qui, dans bien des crises de transformation, est le prélude nécessaire à une guérison et à une renaissance.

Au cours du second épisode, le contenu de mes expériences tournait presque exclusivement autour de la mort. Malgré la puissance de cette crise, je ne fus jamais capable d'aller jusqu'au bout. Intellectuellement, je savais que, lorsque la confrontation avec la mort a été atteinte, le processus évolue presque toujours vers une période de renaissance spirituelle. Or j'étais sortie, pour ma part, physiquement et psychologiquement épuisée de ces journées. Je me rends compte à présent qu'en recourant à l'alcool comme tranquillisant, je m'étais en quelque sorte bloquée. Au lieu de résoudre intérieurement l'expérience de la mort de l'ego, je l'avais extériorisée dans cet horrible drame autodestructeur qu'est l'alcoolisme.

Cette dernière chute fut immédiatement suivie par une période de guérison intense et impressionnante. Cette grâce qui envahissait alors mon existence, je n'avais pas à aller la chercher. Elle apparaissait tout simplement. L'un des nombreux miracles qu'elle provoqua fut l'évanouissement complet des manifestations dramatiques de la Kundalini. Les expériences étranges et brutales qui m'étaient devenues presque quotidiennes disparurent, me laissant libre de poursuivre de nouveaux projets créatifs. Je découvrais une relation nouvelle avec moi-même et avec le monde qui m'entourait, je prenais pleinement conscience du principe supérieur qui me guidait. J'en vins à accepter en toute confiance chaque étape de ce processus d'extension spirituelle, ce même processus que, pendant des années, j'avais combattu et rejeté.

Mon travail intérieur est loin d'être achevé, et je sais qu'au plus profond de moi il me faudra mourir encore de nombreuses fois, pourtant désormais je n'en éprouve plus aucune crainte, mais un trouble merveilleux. Pour ma plus grande joie, je découvre maintenant qu'un grand nombre des enseignements de Muktananda trouvent un écho dans ma guérison spirituelle. Tous les jours, je me réjouis d'avoir survécu à ma traversée de l'alcoolisme, et je ressens un besoin pressant de m'efforcer de mettre cette expérience au service des autres.

Pour une meilleure perception de la dépendance

Grâce à ce témoignage, nous pouvons désormais nous pencher plus en détail sur les trois hypothèses par lesquelles nous avons commencé ce chapitre :

Chez de nombreuses personnes, derrière l'attirance pour la drogue, l'alcool, ou d'autres formes de dépendance, se cache l'aspiration à la réalisation de soi ou à Dieu. Nombre de convalescents parleront de leur quête sans répit d'une pièce inconnue qui manquait dans leur vie. Ils évoqueront leur avidité : les substances de toutes sortes, la nourriture, leur recherche de relations, de biens matériels ou d'une position sociale élevée, qui étaient autant de vaines tentatives d'apaiser leur soif inextinguible. À la réflexion, ils reconnaissent qu'il s'agissait d'une tragique confusion, d'une erreur d'interprétation, qui les portait à croire que les réponses se trouvaient en dehors d'eux-mêmes.

Certains vont jusqu'à décrire leur premier contact avec l'alcool ou la drogue comme leur première expérience spirituelle, un état où les frontières individuelles se dissolvent et où les difficultés quotidiennes disparaissent, les laissant dans une sorte de pseudo-unité, comme en témoigne le passage suivant extrait de *The Varieties of Religious Experience* de William James.

L'emprise de l'alcool sur l'homme est indéniablement due à son pouvoir de stimuler les facultés mystiques de la nature humaine qui,

lorsqu'elle est sobre, est généralement rivée au sol par la froideur des faits et la sécheresse des analyses. La sobriété restreint, distingue et dit non, tandis que l'ivresse élargit, réunit et dit oui.

Lorsque leur maladie les a amenés à toucher le fond et qu'ils ont la chance de trouver le chemin d'une guérison spirituelle, les anciens alcooliques s'aperçoivent souvent que c'est cela qu'ils cherchaient. Cette nouvelle forme de conscience et de relation avec une puissance supérieure et avec les autres êtres humains leur donne accès à l'état d'union qui leur manquait. Alors leur avidité insatiable diminue.

William James reconnaissait le rôle de la spiritualité dans le rétablissement en ces termes : « Le seul traitement de la dipsomanie est la religiomanie. » Le grand psychiatre suisse Carl Gustav Jung ne pensait pas autrement. En janvier 1961, il écrivait à Bill Wilson, le cofondateur des Alcooliques anonymes :

Le penchant pour l'alcool est, à un niveau moins élevé, l'équivalent de la soif spirituelle que notre être éprouve pour la plénitude, ce que l'on appelait au Moyen Âge : l'union avec Dieu... En latin, alcool se dit « *spiritus* ». Le même mot désigne la plus élevée des expériences religieuses et le plus dégradant des poisons. La solution réside donc dans cette formule : « *Spiritus contra spiritum*. »

Cette idée du « *spiritus contra spiritum* », qui opposait l'esprit divin aux ravages des « spiritueux », est devenue le fondement de nombreux traitements. Pour en comprendre la raison, il peut être utile de se pencher sur l'histoire récente de la dépendance. Nous nous intéresserons particulièrement à la dépendance chimique, puisque c'est ce domaine qui recueille le plus l'attention des milieux professionnels. Toutefois, dans certains cas, il pourrait tout aussi bien s'agir de nombreuses autres formes de dépendance (par exemple vis-à-vis de la nourriture, de la sexualité, des relations sociales et du jeu). Nous nous concentrerons également sur l'alcool, puisque c'est la drogue que nous connaissons le mieux. Mais bon nombre des idées qui seront développées peuvent s'appli-

quer à la dépendance à d'autres drogues, comme la cocaïne, le crack, l'héroïne et la marijuana.

Bien des gens ont été élevés dans l'idée que l'alcoolisme et la toxicomanie trahissaient une absence de moralité et que les personnes qui en sont atteintes étaient mauvaises. L'image traditionnelle du drogué ou de l'alcoolique était celle d'un clochard titubant, mal rasé, passant le temps qu'il lui reste à vivre dans une stupeur à demi consciente et une intolérable pauvreté. C'était un homme sans honneur, que des difficultés avaient anéanti et qui n'avait pas assez d'intégrité morale pour faire preuve de maîtrise de soi dans sa situation, ou de volonté à l'égard de sa drogue. Le public était horrifié quand il voyait Frank Sinatra se piquer à l'héroïne dans *L'Homme au bras d'or* et Jack Lemmon sombrer dans la déchéance morale dans *The Days of Wine and Roses*.

Ce n'est qu'assez récemment que ce point de vue a changé. Dans les années cinquante, l'Association médicale américaine a reconnu l'alcoolisme comme une maladie. On l'a décrit alors comme une intolérance à l'alcool doublée d'une compulsion à la boisson d'origine inconnue et qui affecte les caractéristiques physiques, affectives et spirituelles du malade. On pouvait dès lors prédire l'évolution de cette maladie, qui se révélait évolutive et, à terme, fatale si elle n'était pas traitée. Les chercheurs se sont efforcés d'isoler les variables génétiques et chimiques. La possibilité de traiter par l'abstinence cette maladie mortelle fit poindre une lueur d'espoir. On assista au développement du réseau d'entraide des Alcooliques anonymes, à la mise au point de programmes de désintoxication et à la publication de nombreux ouvrages sur le sujet. Un slogan se répandit parmi les groupes de traitement de l'alcoolisme : « Nous ne sommes pas des dépravés qui essaient de s'amender, mais des malades qui s'efforcent de guérir. »

Bientôt des personnes de toutes conditions trouvèrent quelque réconfort dans l'idée qu'elles étaient plus malades que mauvaises, et apportèrent leurs témoignages pour tenter de rassurer l'opinion. Des stars de cinéma, des grands couturiers, des mères de famille, des médecins, des politiciens, des avocats, et même la femme d'un président des États-Unis racontèrent leur combat contre la dépen-

dance chimique. Le grand public devint de plus en plus conscient que ce problème touchait toutes les couches de la société, et pas seulement les laissés-pour-compte.

Parmi les diverses formes de traitement visant à aider les toxicomanes et les alcooliques à renoncer à leur drogue, les réseaux d'entraide en douze étapes, comme les Alcooliques anonymes, les *Narcotics Anonymous*, et d'autres, obtenaient le taux de réussite le plus élevé. Ces systèmes n'incitaient pas seulement les malades à une abstinence quotidienne, ils se concentraient également sur les moyens de les aider à aller vers une meilleure qualité de vie et vers une maturité spirituelle. Ils insistaient sur la nécessité d'abandonner le sentiment que l'on est le seul maître de son existence pour s'en remettre à un pouvoir suprême ou à Dieu « tel que nous le comprenons ».

Ces systèmes encourageaient les gens à se montrer honnêtes envers eux-mêmes et envers les autres, à s'efforcer d'effacer le « naufrage de leur passé », mais aussi à se concentrer sur les promesses et les bienfaits du moment présent et à les préserver. Ils incitaient leurs membres à pratiquer la prière et la méditation, à chercher un « éveil spirituel » et à mettre leur expérience de la douleur et de la dépendance au service des autres. Bien vite, les professionnels durent reconnaître l'efficacité de ce genre de programmes et les intégrer dans des schémas de traitement qui incluaient le concept d'un Pouvoir suprême.

Bien souvent, l'attraction, parfois irrésistible, pour la drogue, l'alcool, la nourriture, le sexe, ou d'autres objets de dépendance, est en réalité une aspiration à l'absolu, à une conception plus large de soi ou à Dieu. Bref, un besoin que le monde extérieur ne peut satisfaire. Cette dévorante avidité diminue lorsque son véritable objet, c'est-à-dire l'expérience du Pouvoir suprême, cesse d'être inaccessible.

Souvent, la toxicomanie, l'alcool et autres dépendances sont des formes de tension spirituelle. Comme c'est le cas dans bien d'autres types de tension spirituelle, l'itinéraire du drogué ou de l'alcoolique, qui l'amènera à toucher le fond avant de le mettre sur la voie de la guérison, est souvent un processus de mort de l'ego et de renaissance. De tout temps, de nombreuses cultures ont considéré le

cycle mort-renaissance comme un phénomène juste et naturel. Au même titre que le printemps, qui chaque année succède à l'hiver, une vie nouvelle commence automatiquement après l'expérience de la destruction de l'ancienne. Ce principe s'applique à la dynamique de la plupart des formes d'extension spirituelle, y compris la dépendance.

Nous avons déjà évoqué le rôle important de la mort de l'ego au cours d'une crise de transformation. Cette expérience est en corrélation directe avec la déchéance de l'alcoolique ou du drogué. Dans les deux cas, le sujet en arrive à constater l'échec de son existence et se découvre impuissant à maîtriser sa trajectoire. Lors de la mort de l'ego, tout ce que l'on est, tout ce que l'on a été – ses relations, son système de références, ses facultés de raisonnement et ses défenses –, tout cela s'effondre, et l'on se retrouve dépouillé de tout jusqu'au plus profond de son être.

Dans cet état de capitulation complète et effrayante, la seule issue possible est de se tourner vers le haut. La renaissance qui succède à cette mort dévastatrice comporte toujours une grande part de spiritualité, qui donne accès à une vie nouvelle où la notion de service devient un moteur essentiel. Avec l'aide d'un pouvoir suprême, l'existence devient viable, et nous adoptons une nouvelle attitude qui nous permet d'accepter les hauts et les bas de la vie tels qu'ils se présentent. De nombreuses personnes ont ainsi découvert, non sans étonnement, une source bienfaisante et intarissable qui leur insuffle sa force et leur montre la voie. Sans spiritualité, la vie leur apparaît alors futile et insatisfaisante.

Certains ont tout perdu dans la déchéance de la drogue ou de l'alcool : leur santé, leur famille, leur maison, leur métier et leur argent, tout a disparu, les laissant dans le plus complet dénuement. D'autres parviennent à conserver leur univers relativement intact. Néanmoins, tous ont éprouvé une perte intérieure, une « faillite spirituelle » ou « maladie de l'âme », qui les a coupés de leurs ressources propres comme du monde extérieur. Ils se sont enfoncés dans la nuit noire de l'âme et ont affronté ces démons de l'angoisse, de la solitude, de la folie et de la mort qui sont communs à toutes les formes de tension spirituelle.

Quelles que soient les circonstances, le drogué ou l'alcoolique évoluent progressivement vers une annihilation affective, physique et spirituelle complète. À l'approche de cette expérience, le suicide apparaît bien souvent comme la seule issue. Celui qui, perdant tout espoir, se laisse prendre dans l'engrenage de la destruction ne peut comprendre que ce processus de mort intérieure, de capitulation totale, représente en fait un tournant, une ouverture vers un nouveau mode de vie : c'est la nécessité de l'« egocide », trop souvent confondue avec la tentation du suicide, la nuit noire qui précède l'aube de la guérison.

À ce stade du processus de mort-renaissance, nombreux sont ceux qui, malheureusement, commettent l'irréparable et viennent s'ajouter à la liste déjà longue des décès dus aux drogues et à l'alcool. Mais ceux qui s'engagent sur la voie de la guérison découvrent fréquemment une nouvelle vie, d'une grande richesse spirituelle, où l'honnêteté, la tolérance, l'amour, la foi en Dieu et en eux-mêmes ont une dimension retrouvée. La clé de cette rédemption se trouve dans le renoncement à l'illusion de gouverner son existence et dans l'acceptation d'un Pouvoir suprême, comme l'affirment les trois premières étapes du programme des Alcooliques Anonymes :

1. Nous avons admis que nous étions impuissants face à l'alcool, que nos vies étaient devenues ingouvernables.

2. Nous avons été amenés à croire qu'un Pouvoir supérieur à nous pouvait nous guérir.

3. Nous avons pris la décision de consacrer notre volonté et nos vies au service de Dieu *tel que nous le comprenons*.

Si l'on en croit les enseignements bouddhiques, la racine de toute souffrance est l'enchaînement. Dans cette optique, on conçoit facilement que la dépendance chimique est une forme extrême d'enchaînement, une sorte de souffrance forcée. Lorsque l'on devient physiquement et psychologiquement dépendant d'une substance, on se lie non seulement à elle, mais aussi au comportement destructeur et autodestructeur qu'entraîne cette intoxication. Et s'arracher à la misère que cela suppose débouche sur une rupture totale avec un mode d'exis-

tence contraignant et ruineux. Alors, comme dans les autres types de tension spirituelle, on progresse tout naturellement vers une nouvelle liberté. Cela ne signifie bien sûr pas la disparition automatique des problèmes. Toutefois, au lieu de tenter désespérément de conserver la maîtrise de son existence, on développe une attitude de collaboration avec sa dynamique interne. C'est là toute la différence entre un match de boxe, où les forces en présence se heurtent, et la pratique plus fluide des arts martiaux, où l'on s'efforce de saisir la direction vers laquelle tendent le mouvement et l'énergie, et de s'y associer.

Pour beaucoup de gens, c'est un éveil spirituel brutal et intense qui marque le début de leur entrée dans une vie plus paisible. Bien souvent, ces événements profondément transformateurs se produisent dans les lieux les moins propices : la cellule d'une prison, le caniveau, un hôpital, le plancher d'un appartement, les toilettes d'un bar. Chez d'autres, cette évolution se fait graduellement, au cours d'une convalescence, et s'étale sur un certain laps de temps. William James parle ici de « caractère d'apprentissage » de l'expérience religieuse.

Quel que soit leur itinéraire, ils sont nombreux à avoir connu les profondeurs de l'alcoolisme ou de la toxicomanie, à en avoir touché le fond, avant d'émerger dans une nouvelle existence grâce au contact avec un Pouvoir suprême, qu'ils définissent selon leurs propres convictions : une communauté de personnes, leur soi profond, leur force créatrice, ou Dieu. Il devient de plus en plus évident que, lorsqu'ils sont livrés à eux-mêmes, de tels individus sont absolument incapables de gouverner leur propre vie. Pour beaucoup d'entre eux, le fait d'avoir survécu à cette complète dévastation affective, physique et spirituelle est un miracle, que seules une aide d'origine céleste et la tendance naturelle de l'organisme à rechercher l'absolu ont pu rendre possible.

Bill Wilson, le cofondateur des Alcooliques anonymes, a parlé de façon très éloquente de l'alcoolisme et de la recherche d'une dimension spirituelle qui mène à la guérison. La transformation de Wilson a commencé dans une chambre d'hôpital où, désespérément malade, il était traité après l'une de ses multiples cuites. Son biographe écrit :

Maintenant, il ne restait plus que la mort ou la folie. C'était l'arrivée et le point de départ. « La terrifiante obscurité était devenue complète », dit Bill... Il hurlait dans son désespoir : « Je ne ferai plus rien, plus rien du tout ! » Il avait atteint [...] un état d'abandon absolu... Il criait : « S'il y a un Dieu, qu'il se montre ! »

(Suit le témoignage de Wilson) : « Soudain, ma chambre s'illumina d'une lueur blanche indescriptible. Je ressentais une extase impossible à exprimer... Je me tenais au sommet (d'une montagne), où soufflait un grand vent. Un vent fait non pas d'air, mais d'esprit. Avec une force immense et limpide, il me traversa. Alors vint la lumière : " Tu es un homme libre " ... Une grande paix s'étendit sur moi et [...] je pris conscience d'une Présence qui semblait une véritable mer d'esprit vivant. J'abordais le rivage d'un monde nouveau... Pour la première fois, je me sentais chez moi. Je sus que j'étais aimé et que je pouvais aimer en retour. »

Bill Wilson cessa de boire et il fonda les Alcooliques anonymes. Toutefois, même après un événement aussi révélateur, il conservait des doutes sur la validité de son expérience. Peu de temps après, lorsque son esprit commença à s'interroger sur son éveil, il s'en inquiéta auprès de son médecin, et lui demanda si cela pouvait être réel ou s'il était devenu fou. Fort heureusement, le docteur William Duncan Silkworth avait connaissance d'expériences de ce genre et, bien qu'il n'ait jamais rencontré personne qui soit passé par là, il était en mesure de rassurer Wilson sur sa santé d'esprit et de l'encourager à cultiver cette conscience et cette identité nouvelles.

Cette tendance à s'interroger sur une expérience transformatrice, voire à la nier purement et simplement, est un thème qui revient souvent quand on s'intéresse à la tension spirituelle. Ce genre d'état mystique est si éloigné de la perception ordinaire que l'on peut facilement le confondre avec la folie. Certains rejettent cette expérience, qui vient heurter leur athéisme intransigeant ; c'était le cas de Wilson. D'autres ont l'impression de ne pas mériter une telle grâce.

Le succès de certains programmes de traitement est riche d'enseignements. La tension spirituelle représente, dans notre culture du moins, un champ d'investigation trop récent pour que nous ayons pu réunir beaucoup de données ou explorer de nombreuses modalités de traitement. Toutefois, il existe plusieurs programmes de thérapie de la dépendance chimique qui prennent en compte la dimension spirituelle. Aussi l'alcoolisme et la toxicomanie représentent-ils des modèles susceptibles d'être adaptés par ceux qui traversent un processus d'extension spirituelle et par ceux qui s'efforcent de les aider. Les réseaux d'entraide comme les Alcooliques anonymes, ou encore certains centres de traitement et de programmes de désintoxication, constituent quelques-uns des rares sanctuaires qui, dans cette société, apportent assistance, compréhension et amour à ceux qui accomplissent un rite de passage transformateur. Nous souhaiterions que ceux qui traversent une tension spirituelle spontanée puissent avoir accès à des structures comparables. Les maisons d'accueil qui procurent aux alcooliques et aux drogués la protection et l'assistance nécessaires à leur retour au sein de la société pourraient également inspirer ceux qui travaillent avec des personnes en crise de transformation.

La dépendance et la tension spirituelle

Dans l'espoir que ces remarques pourront aider à une meilleure compréhension et de la tension spirituelle et de la dépendance chimique, nous voudrions souligner deux formes de liens que nous avons pu remarquer lors de nos observations informelles.

Au cours d'une tension spirituelle, certaines personnes sombrent dans l'alcoolisme, la toxicomanie ou d'autres dépendances. Nous rencontrons de plus en plus de gens qui, dans l'espoir de mieux supporter le stress de leur processus de transformation, se tournent vers des substances susceptibles d'entraîner une dépendance. Face aux tensions, aux douleurs et au chaos de l'univers intérieur, face

à l'aliénation que l'on ressent vis-à-vis du monde extérieur, l'alcool ou les drogues représentent une évasion temporaire. Un autre risque est que, dans un moment d'angoisse, un sujet s'adresse à un psychiatre compréhensif mais mal informé, qui en viendrait à lui prescrire des tranquillisants. Si, dans certaines situations, l'usage modéré de tranquillisants peut être recommandé, toute forme d'usage régulier visant à interrompre le processus est contre-indiquée dans une tension spirituelle. Et beaucoup de gens, particulièrement ceux qui présentent des tendances à l'assuétude, ont vite tendance à abuser de ce genre de médicaments.

En outre, des expériences comme l'éveil de la Kunda-lini commencent généralement à se manifester par des secousses énergétiques. Lors des états de grande excitation, une importante quantité de cette énergie s'exprime à travers des mouvements et des débordements affectifs qui épuisent souvent les ressources physiques. Pour remplacer les hydrates de carbone consommés, le sujet éprouve alors un fort besoin de sucres. De là à se tourner vers des boissons alcoolisées à forte teneur en glucose, comme le porto, il n'y a qu'un pas.

De nombreux drogués et alcooliques ont une sensibilité très développée, une nature intuitive ou mystique, qui étaient encouragées dans d'autres cultures, mais qui, dans notre monde moderne, sont pour eux une source de problèmes et les confortent dans leur dépendance. Ce sont les témoignages des sujets en cure de désintoxication qui nous ont permis d'en prendre conscience. La plupart tenaient des propos de ce genre : « J'avais toujours l'impression d'être différent, d'être un paria. Mais les effets de l'alcool ou de la drogue venaient estomper la souffrance de cet isolement, et je me sentais alors plus à l'aise. » Comme nous l'avons signalé précédemment, ce sentiment de fusion peut n'être, pour beaucoup d'entre eux, qu'une triste caricature d'un état d'union mystique, une manière de compenser une intense aspiration à une conception élargie du soi. Mais il pourrait y avoir une autre raison à ce comportement, qui n'est pas sans relation avec une propension innée à l'extension spirituelle.

Un grand nombre d'alcooliques ou de toxicomanes ont

grandi dans un cadre familial perturbé, victimes de violences psychologiques, physiques et sexuelles de la part de parents qui, eux-mêmes, étaient bien souvent la proie d'une dépendance chimique. Dans ses conférences, le médium Anne Armstrong a évoqué le climat de violence affective qui régnait dans sa famille et qui l'a poussée à aiguïser sa nature intuitive et à s'en remettre à elle pour survivre. Là où l'affrontement direct échouait, son intuition remarquable lui permettait de déjouer les agressions qui la menaçaient.

Cela semble être le cas de nombreuses personnes élevées dans une telle atmosphère : toute confrontation leur étant impossible, elles ont affiné leur sensibilité et leurs dispositions psychiques. Les enfants de parents buveurs et violents apprennent rapidement, et de façon tout instinctive, à veiller sur eux-mêmes. Peut-être s'entraînent-ils à deviner l'humeur de leurs parents ou à prévoir leurs actes par le biais d'impressions prémonitoires.

Ces enfants-là se replient souvent sur eux-mêmes, et cherchent dans leur monde intérieur une protection, un bien-être et un sentiment d'union. Ils se réfugient dans les rêveries, les amitiés et les aventures imaginaires, ou dans la lecture. Ils peuvent passer beaucoup de temps dans la nature, à se consacrer au sport, ou à l'église. Ils développent une relation étroite avec leur nature créative ou mystique, et vivent parfois de véritables expériences spirituelles. Chez ces personnes, c'est donc dans leur enfance que commence l'extension spirituelle, provoquée, comme c'est souvent le cas des processus de transformation, par un grand stress physique ou émotionnel.

Ainsi, après des années durant lesquelles leur intuition et leur créativité n'ont cessé de se développer, ils pénètrent dans notre société : l'école, les contacts avec les autres et, plus tard, le travail. Ils sont alors contraints de vivre dans un monde où le rationalisme est de rigueur et où l'intuition apparaît comme une faiblesse. Ils se sentent constamment rejetés dans leurs tentatives pour s'intégrer à une culture érigée autour de la logique et de la raison.

Leur besoin de rentrer en eux-mêmes, dans ces royaumes intérieurs, au-delà de leur souffrance individuelle, où ils trouvent un réconfort, une sécurité et le sentiment d'un contact avec quelque chose, ne cesse de

croître. Lorsqu'ils découvrent l'alcool ou la drogue, ils pensent que leurs problèmes sont résolus. Leur détresse diminue, leurs différences semblent se fondre en même temps que tombent leurs barrières individuelles, et ils accèdent à un état de pseudo-union. Ils se sentent soudain plus à l'aide en société. Pour peu qu'ils soient prédisposés à l'alcoolisme ou à la toxicomanie, comme leurs parents l'étaient peut-être, ils risquent de devenir dépendants en peu de temps.

Ces observations concernant les rapports complexes entre l'alcoolisme, la toxicomanie et d'autres dépendances, d'une part, et l'extension spirituelle, d'autre part, ne sont qu'une ébauche. Il est vraisemblable qu'avec le temps, bien d'autres connexions apparaîtront, qui mériteraient également d'être étudiées avec soin. Mais que ce soit dans le traitement de la dépendance chimique ou dans celui de la tension spirituelle, nous pensons qu'il est essentiel, pour la personne en crise comme pour son entourage, de savoir que ces connexions existent. Lorsqu'une personne traverse une tension spirituelle, il convient de prendre en compte les risques d'abus d'alcool ou de médicaments et, réciproquement, lorsque quelqu'un verse dans la dépendance chimique, il peut être utile de rechercher des éléments qui laissent soupçonner une extension spirituelle. Il importe également que les médecins qui traitent les toxicomanes soient à même de laisser s'épanouir la nature intuitive, créative et spirituelle de leurs patients et intègrent ces facteurs dans les cures de désintoxication.

Le fait que l'alcoolisme et la toxicomanie, au même titre que d'autres dépendances, soient bien souvent des formes de tension spirituelle a des implications énormes. Il n'est que de penser aux millions de personnes aux États-Unis, en Russie, au Japon, en Europe, en Australie et dans d'autres régions du monde, qui souffrent des ravages de l'alcoolisme et de la drogue. Notre rêve serait que chacun d'entre eux puisse trouver l'aide et la compréhension qui lui permettent de s'engager sur la voie de la spiritualité. Peut-être que si tous ceux-là pouvaient y gagner quelque sérénité, ils auraient un impact positif sur l'ensemble de l'humanité, dans sa lutte pour la paix.

DEUXIÈME PARTIE

CARTOGRAPHIE DU PARCOURS
INTÉRIEUR

L'héritage spirituel du passé

Or le trésor véritable, pour en finir avec notre misère et nos souffrances, n'est jamais très éloigné, il ne faut pas aller le chercher en quelque région lointaine; il est enseveli dans les replis les plus secrets de notre propre maison, c'est notre être lui-même... Mais c'est un fait curieux et persistant que ce soit seulement après un pèlerinage en une région lointaine, un pays étranger, une terre inconnue, que nous est révélée la signification de la voix intérieure qui doit guider notre quête.

Heinrich Zimmer

Il suffit de se tourner vers d'autres cultures et vers le passé pour trouver des preuves évidentes qui viennent confirmer les postulats fondamentaux sur lesquels repose la notion de tension spirituelle. Tout au long de l'histoire, la plupart des civilisations ont accordé la plus grande considération aux états non ordinaires de conscience. Souvent même, elles possédaient une connaissance remarquable de la cartographie du voyage intérieur et elles n'ignoraient rien du potentiel positif de tels états, au point d'avoir développé divers rituels – des méthodes destinées à provoquer les expériences spirituelles. Ces techniques psycho-actives associaient le chant, le batttement de tambour, la danse, la respiration, le jeûne, la souffrance physique, l'isolement social, voire l'ingestion de plantes aux propriétés psychédéliques.

Ce chapitre s'intéressera à plusieurs domaines de la culture humaine qui concernent particulièrement la ten-

sion spirituelle. Le premier est le chamanisme, qui est tout à la fois un art de guérir et la plus ancienne religion de l'humanité. En relation étroite avec le chamanisme, les rites de passage, ainsi qu'on les appelle, ponctuent dans de nombreuses cultures les périodes correspondant aux importantes transitions biologiques et sociales.

Un autre phénomène fascinant est l'initiation aux anciens mystères de mort et de renaissance, tels qu'il en existait en Grèce, en Égypte, à Rome, en Amérique centrale et en d'autres endroits du monde. Mais les sources d'information les plus importantes concernant les tensions spirituelles sont les textes laissés par les grandes religions du monde et par leurs branches mystiques.

Parmi celles-ci, les livres des morts occupent une position très particulière. On les utilisait comme des guides pour l'agonie, mais aussi comme des manuels de pratiques de méditation et de procédures initiatiques.

Le chamanisme

Je sentis une grande, une inexplicable joie, si forte que je ne pouvais la retenir, ni m'empêcher de me mettre à chanter. C'était un chant puissant, où il n'y avait place que pour un seul mot : joie, joie!... Et c'est au milieu d'un tel accès de plaisir, à la fois mystérieux et irrésistible, que je devins chaman, ne sachant pas moi-même comment cela c'était produit. J'avais accédé à l'illumination, à la lumière du corps et de l'esprit du chaman.

Un chaman esquimau
cité par *Ecstatic Religions*

Par le terme *chaman*, les anthropologues désignent un homme ou une femme, guérisseur ou sorcier, qui recourt aux états non ordinaires de conscience pour soigner les autres ou se soigner lui-même, pour lire l'avenir, développer la perception extra-sensorielle et communiquer avec les animaux, les éléments naturels et les êtres de l'au-delà.

L'idée maîtresse du chamanisme est que, dans les états

de conscience inhabituels, on peut effectuer des voyages visionnaires vers d'autres royaumes, d'autres dimensions de la réalité. Les anciens chamans furent les premiers explorateurs et les premiers cartographes de ces paysages intérieurs.

Le chamanisme est un phénomène universel. Il est aussi extrêmement ancien, puisque l'on retrouve sa trace jusque dans l'ère paléolithique. De nombreuses peintures et gravures pariétales, dans les cavernes d'Altamira, de Font-de-Gaume ou des Trois-Frères, et d'autres sites encore, représentent des motifs chamaniques.

La recherche archéologique, historique et anthropologique donne à penser que les traits fondamentaux du chamanisme et ses rituels sacrés sont demeurés relativement inchangés pendant des dizaines de milliers d'années. Ils ont survécu à des migrations qui couvraient parfois la moitié du globe, tandis que quantité d'autres aspects culturels subissaient des modifications spectaculaires. Ces faits suggèrent que le chamanisme se situe à des niveaux primordiaux, intemporels et universels de la psyché humaine.

À travers les âges, c'est une masse de connaissances énorme qui a été réunie par les chamans dans le monde, transmise aux disciples et sans cesse confirmée par les expériences personnelles de ces guérisseurs et de ceux à qui ils venaient en aide. Quant au terme *chaman*, il dérive très probablement du verbe toungouzo-mandchou *sa*, qui signifie « savoir ». On pourrait donc traduire littéralement le mot toungouze *saman* par « celui qui sait ». Les chamans sont les gardiens de l'ancienne connaissance des états non ordinaires de conscience et, à ce titre, ils représentent une précieuse source d'information sur les processus impliqués dans des crises de transformation.

Plusieurs aspects importants du chamanisme sont d'un grand intérêt pour la notion de tension spirituelle. Beaucoup de chamans ont découvert leur vocation de guérisseurs au cours d'un épisode spectaculaire caractérisé par un trouble affectif et psychosomatique aux proportions telles que la psychiatrie occidentale n'hésiterait pas à le qualifier de psychotique. Et pourtant, le futur chaman sort de cette crise parfaitement sain de corps et d'esprit.

En second lieu, un initié est capable de se placer à

volonté dans des états non ordinaires de conscience qui, encore une fois, pourraient être considérés comme psychotiques. Néanmoins, il ou elle peut agir au cours de ces expériences, les utiliser à l'une ou l'autre fin, et en sortir sans éprouver le moindre effet secondaire négatif. Enfin, le chaman est encore en mesure de provoquer des états non ordinaires de conscience chez d'autres et de les y guider afin de leur procurer la guérison ou un bénéfice quelconque.

La crise chamanique

Examinons maintenant plus attentivement cet aspect du chamanisme qui, en ce qui concerne la notion de tension spirituelle, est le plus significatif : la manière spectaculaire dont se déclare la vocation de nombreux chamans partout dans le monde. C'est une profonde crise affective et psychosomatique, que beaucoup d'anthropologues et de psychiatres occidentaux connaissent sous le nom de *maladie chamanique*. Ce terme traduit bien la prévention de notre culture à l'encontre des états non ordinaires de conscience, de même que l'orientation de la psychiatrie contemporaine, essentiellement tournée vers la pathologie.

Dans certains cas, la « maladie chamanique » peut avoir une origine physiologique ; il existe des témoignages de chamans sibériens ou esquimaux, dont l'initiation survint alors qu'ils étaient atteints de la variole ou de quelque autre maladie infectieuse, ou lorsqu'ils se remettaient d'une grave blessure. À d'autres moments, on ne remarque aucun facteur susceptible d'avoir déclenché l'épisode qui, tout entier, semble être de nature purement psychologique et spirituelle.

Des heures, voire des jours durant, le futur chaman subit une profonde altération de la conscience, qui lui fait perdre tout contact avec la réalité quotidienne et peut lui donner l'apparence, aux yeux des observateurs extérieurs, d'être à l'article de la mort ou de la folie. Ces changements peuvent prendre des formes très différentes. Parfois, la personne paraît très agitée, tourne en rond d'une démarche fébrile, avec des mouvements et des grimaces

étranges. À d'autres moments, elle adopte un comportement opposé, se renferme et passe des heures en position allongée, complètement absorbée par elle-même, voire dans un état proche de la perte de conscience et de la stupeur. Il arrive que ses discours deviennent incohérents et incompréhensibles. Elle semble parfois possédée par des esprits malins, ou encore elle a l'air d'être en communication avec des morts, peut-être d'anciens chamans qui essaient de l'instruire et de la guider dans son initiation.

Les expériences visionnaires, surtout, peuvent offrir une grande variété. Au cours de son voyage intérieur, le futur chaman va visiter d'autres dimensions de la réalité, dont beaucoup sont de nature fantastique et mythologique. Il lui faudra braver des vents glacés, des forêts en flammes, des rivières déchaînées et des torrents de sang. Au cours de ces visites, le voyageur involontaire va rencontrer des ancêtres, des guides spirituels, des divinités, des démons et d'autres êtres. Parmi ceux-ci, les « animaux de puissance » jouent un rôle très significatif. Ils représentent diverses espèces animales, mais sous des aspects non ordinaires, ou sous forme d'esprits, et peuvent jouer auprès du chaman le rôle de guides. Au cours de ses aventures, l'initié apprend les règles et les tabous de la vie intérieure et les lois de l'ordre naturel supérieur. De temps en temps, les esprits gardiens se manifestent sous des formes animales et humaines, pour le guider à travers des paysages lugubres – les dangereuses et terrifiantes régions de l'au-delà.

Sans doute les expériences de la crise chamanique varient-elles dans le détail d'une culture à l'autre, mais elles semblent s'articuler autour d'un noyau fondamental qui comporte trois phases caractéristiques. L'aventure visionnaire commence par un macabre voyage dans l'au-delà, le royaume de la mort. Vient ensuite l'expérience extatique d'une ascension vers les régions célestes et de l'acquisition d'un savoir surnaturel. Le stade final est le retour et l'intégration de cette aventure extraordinaire dans la vie quotidienne.

Dans son voyage visionnaire dans l'au-delà, le futur chaman est attaqué par des démons et des esprits malins, qui lui infligent des tortures incroyables. Ces entités malveillantes déchirent la chair de leur victime, lui arrachent

les yeux, lui sucent le sang, ou le font bouillir dans des chaudrons brûlants. Le point culminant de ces tortures est l'expérience du démembrement et de l'annihilation totale. Dans certaines cultures, cette destruction finale est perpétrée par un animal initiateur, qui déchire le novice ou le dévore. Il s'agira, selon le groupe ethnique, d'un ours, d'un loup, d'un jaguar, d'un serpent géant ou de quelque autre espèce.

Cette expérience est suivie par une renaissance ou une résurrection. Le jeune chaman a le sentiment de recevoir une nouvelle chair, un nouveau sang, de nouveaux yeux, qui sont tout empreints d'une énergie surnaturelle et en symbiose avec les éléments. Ainsi régénéré, il entreprend son ascension vers les mondes supérieurs. Ici encore, le symbolisme de cette phase diffère d'une culture et d'une période à l'autre. Le novice sera emporté par un aigle ou par un autre oiseau traditionnellement associé au soleil, ou encore c'est lui-même qui sera transformé en une telle créature. L'ascension peut également être représentée par l'escalade de l'arbre universel – une structure archétypale qui, dans l'univers visionnaire, relie ce qui est en bas, ce qui est au centre et ce qui est en haut. Dans d'autres cultures, c'est une montagne, un arc-en-ciel ou une échelle qui joue un rôle similaire. Cette fois le point culminant est souvent le sentiment d'atteindre le royaume du soleil et de se fondre dans son énergie.

La description qui va suivre fait figure de classique et illustre bien les aspects essentiels de la crise chamanique. Elle évoque une forme extrême d'initiation vécue par un chaman sibérien avam-samoyède, et est rapportée par l'anthropologue russe A. A. Popov :

En proie à la variole, le futur chaman demeura inconscient pendant trois jours, si proche de la mort que, le troisième jour, on se préparait à l'ensevelir. Il se vit lui-même descendre aux enfers et, après plusieurs aventures, il fut transporté dans une île, au centre de laquelle se trouvait un jeune bouleau qui montait jusqu'au ciel. C'était l'Arbre du Seigneur de la Terre, et le Seigneur lui en donna une branche pour qu'il fasse un tambour.

Ensuite il arriva à une montagne. Il y pénétra et rencontra un homme nu, qui entretenait un

feu immense où se trouvait une marmite. L'homme l'attrapa avec un crochet, lui coupa la tête, découpa son corps en morceaux et mit le tout dans la marmite. Là, il le fit bouillir pendant trois ans, puis il lui forgea une tête sur l'enclume. Enfin, il pêcha les os, qui flottaient sur une rivière, les assembla et les couvrit de chair.

Au cours de ses aventures dans l'autre monde, le futur chaman rencontra plusieurs personnages semi-divins, sous des formes humaines ou animales. Chacun lui révéla une vérité ou lui enseigna les secrets de l'art de guérir. Lorsqu'il se réveilla dans sa yourte parmi ses proches, il était initié et pouvait tenir son rôle de chaman.

Quelque forme symbolique que puissent prendre les voyages chamaniques, leur commun dénominateur reste la destruction de l'ancienne perception de l'identité et l'expérience d'un lien extatique avec la nature, avec l'ordre cosmique et avec l'énergie créatrice de l'univers. Dans ce processus de mort et de renaissance, les chamans font l'expérience de leur propre divinité et accèdent à de profondes intuitions sur la nature de la réalité. Ils parviennent notamment à comprendre l'origine d'un certain nombre de désordres et apprennent comment les diagnostiquer et les guérir.

Ce processus, lorsqu'il est accompli avec succès et que les extraordinaires expériences qu'il a suscitées sont bien intégrées dans la conscience quotidienne, débouche sur une guérison affective et psychosomatique spectaculaire et sur une transformation profonde de la personnalité. Il arrive alors qu'un individu sorte de cette crise dans un état nettement meilleur que lorsqu'il y était entré. Il en tire non seulement un sentiment de bien-être, mais une meilleure adaptation sociale, qui lui confère une autorité reconnue par sa communauté.

Les interprétations divergentes de la crise chamanique

À de rares exceptions, les experts occidentaux s'accordent à considérer la crise chamanique comme une

forme grave de pathologie, mais leurs opinions diffèrent quant à l'étiquette clinique appropriée. Le diagnostic le plus fréquemment posé est la schizophrénie ou quelque autre forme de psychose, d'hystérie ou d'épilepsie. Mais les anthropologues et les psychiatres qui possèdent une connaissance intime du chamanisme, notamment pour avoir eux-mêmes fait l'expérience de l'état de conscience chamanique, se refusent à voir, dans cette crise, une maladie mentale. Ils affirment que cette approche clinique ne reflète rien d'autre que la préférence de la culture occidentale pour une réalité collective, qu'un manque d'une véritable compréhension des états altérés de conscience et qu'une propension à envisager sans distinction de tels états sous l'angle pathologique. Michael Harner, qui est à la fois un anthropologue et un chaman initié, parle ici d'« attitude ethnocentrique », en ce qu'elle exprime un simple préjugé culturel. Il la qualifie encore de « cognicentrique », entendant par là qu'elle tire sa connaissance d'une source d'information exclusive : l'état ordinaire de conscience.

Eu égard aux résultats positifs souvent spectaculaires de la crise chamanique, il est certainement plus approprié de considérer qu'il s'agit – au moins potentiellement – d'un surprenant processus de guérison et de restructuration de la personnalité, qui facilite la résolution des divers problèmes existentiels. Ces effets thérapeutiques supportent facilement la comparaison avec les meilleures thérapies dont dispose la psychiatrie occidentale. Ainsi que nous l'avons déjà signalé, nous avons pu observer des séquences qui ne se distinguaient en rien de la crise chamanique, et ce dans des circonstances variées : dans le cadre de séances psychédéliques, dans notre travail expérimental sur la respiration et la musique, et au cours de tensions spirituelles vécues par des Occidentaux.

La science traditionnelle attribue bien souvent la considération que les sociétés non occidentales témoignent aux chamans aux insuffisances de leur bagage scientifique, qui les rendaient inaptes à distinguer l'anormal du supernormal. Cette explication est en totale contradiction avec les expériences de tous ceux qui ont pu approcher les chamans et les cultures chamaniques. Ces gens ne considèrent en aucune façon que des expériences et un

comportement bizarres soient suffisants pour faire un chaman. Si certains individus sont perçus comme de grands chamans, d'autres sont simplement tenus pour des malades ou des déments. Pour être reconnu comme chaman, il faut qu'après la crise initiatique on soit pour le moins capable de se comporter de manière adéquate dans la réalité de tous les jours. Dans la plupart des cas, l'intégration sociale des chamans est même nettement supérieure à celle des autres membres du groupe.

Il est d'ailleurs caractéristique que les chamans jouent un rôle actif dans la vie sociale, économique, voire politique de la tribu. Ce sont des chasseurs, des fermiers, des bergers, des artisans, des artistes et, souvent, des membres responsables d'une famille. La tribu les considère comme les gardiens indispensables de l'équilibre psychologique, spirituel et écologique, et comme des intermédiaires entre les mondes visible et invisible. Le véritable chaman doit pouvoir se sentir à l'aise tant dans la réalité ordinaire que dans le surnaturel, et fonctionner convenablement dans les deux. C'est là un principe élémentaire des facultés chamaniques.

Tous ces faits paraissent difficilement conciliables avec l'idée que les chamans sont des psychotiques ambulants ou autres individus gravement perturbés, et ce même si la vocation chamanique se déclare par un extrême bouleversement émotionnel et psychosomatique. Le chamanisme apporte donc une nouvelle preuve de la nécessité d'établir une nette distinction entre des états pathologiques, qui exigent une intervention médicale, et des états transformateurs, dont le potentiel positif devrait être encouragé.

Les rites de passage

Un autre exemple de crises de transformation qui font partie intégrante d'une culture nous vient de ce que les anthropologues appellent « rites de passage ». Ici, la reconnaissance de la valeur positive des états non ordinaires de conscience progresse encore d'un pas : alors que,

dans le cas des crises chamaniques, les groupes sociaux acceptent et respectent les manifestations spontanées de l'altération des états de conscience, lors des rites de passage ils s'efforcent véritablement de les provoquer, au moyen de techniques variées mises au point à cette seule fin.

Des cérémonies de ce genre existaient dans la plupart des cultures antiques et se sont poursuivies jusqu'à ce jour dans les sociétés préindustrielles. Leur objectif principal est de redéfinir, de transformer et de consacrer des individus, des groupes et même des cultures tout entières. On procède aux rites de passage lors des grandes étapes de la vie d'un individu ou d'une société. Et leur rythme coïncide souvent avec les transitions physiologiques et sociales majeures, telles que la naissance, la circoncision, la puberté, le mariage, la ménopause et la mort.

D'autres rituels sont associés à l'initiation au statut de guerriers, à l'admission dans une société secrète, aux fêtes solsticiales du renouveau, aux cérémonies de guérison et aux déplacements géographiques. Dans toutes ces situations, les individus ou le groupe social laissent derrière eux un mode de vie pour s'aventurer dans un univers entièrement nouveau. Cette transition radicale s'accompagne d'expériences inhabituelles, souvent effrayantes et psychologiquement perturbatrices.

C'est à Arnold Van Gennep, l'auteur du premier traité scientifique sur la question, que l'on doit le terme *rite de passage*. Van Gennep s'est aperçu que, dans toutes les cultures qu'il avait étudiées, les rites de ce type obéissaient à un schéma général, qui se divisait en trois étapes distinctes : séparation, transition et incorporation. Lors de la première étape, la séparation, l'individu est retiré de l'édifice social – la famille, le clan et le reste de la tribu. À ce stade, il pourra se retrouver totalement isolé ou partager cette situation inquiétante avec des compagnons.

La perte du réseau familial, sans que rien vienne encore le remplacer, conduit le novice à un état de « liminalité », une condition intermédiaire et incertaine au cours de laquelle il se sentira peut-être très affecté par la disparition de son ancien mode de vie. Il peut aussi se sentir très effrayé, en proie à l'angoisse du déracinement, de l'inattendu et de l'inconnu. Cette situation présente une simili-

tude profonde avec la tension spirituelle, lorsque la réalité familière se trouve brutalement remplacée par les épreuves du monde intérieur. Toutefois, dans les initiations de groupe telles qu'elles sont pratiquées lors des rites tribaux de passage, cette période de séparation effrayante n'est pas sans un aspect positif : les néophytes développent à cette occasion un sentiment de communion étroite avec les autres.

Pendant cette phase, les initiateurs enseignent aux novices la cosmologie et la mythologie, et les préparent à l'étape suivante : la transition. Ils procèdent de manière indirecte, au travers de légendes, de chants et de danses, ou de manière directe, en leur décrivant les territoires qu'ils devront traverser. Cette préparation est essentielle pour l'issue du processus de transformation. C'est par elle que les néophytes apprennent que leur itinéraire, pour étrange et inquiétant qu'il paraisse, a une dimension universelle et intemporelle. Il a été et il sera suivi par beaucoup d'autres – les ancêtres vénérés aussi bien que les initiés passés et à venir. La découverte de ce contexte plus large a le mérite de rassurer les novices et de les aider face aux aspects difficiles du processus de transformation.

Lors de l'étape qui suit, la transition, les initiés passent de l'apprentissage intellectuel à l'expérience directe des états non ordinaires de conscience. Selon les cultures, les procédés utilisés pour provoquer de tels états couvrent une large gamme : certains sont relativement bénins, comme la suggestion, la pression collective, les chants et danses monotones, le jeûne et la veille ; d'autres sont plus drastiques, faisant appel à la douleur et à la mutilation, à la strangulation et aux coups, ou aux efforts physiques extrêmes et à l'exposition à un danger mortel. On compte encore, parmi les techniques les plus courantes d'altération de l'esprit, l'isolement social ou, même, l'isolation sensorielle et, à l'inverse, la stimulation sensorielle, acoustique et optique. Les plantes aux vertus psychédéliques ont de tout temps été l'un des outils les plus puissants de la transformation rituelle.

Au cours d'un rite de passage typique, les néophytes – aussi bien d'ailleurs que les initiateurs – peuvent adopter les comportements les plus inhabituels et les plus extravagants. Comme dans le cas de la crise chamanique, un

observateur occidental, avec une formation psychiatrique traditionnelle, les qualifierait probablement de psychotiques.

Nous prendrons pour exemple un rite de passage complexe : la fête Okipa des Mandans, une tribu d'Indiens des plaines vivant sur le Missouri. C'est délibérément que nous avons choisi un rituel qui comporte une souffrance physique extrême et des mutilations. Cela n'en montre que davantage toute la valeur que certaines cultures attribuent aux expériences de transformation et tous les sacrifices qu'ils sont prêts à consentir pour y accéder. Il y a, bien entendu, quantité d'autres rites d'un genre similaire, qui ne sont pas aussi radicaux.

Bien que ce rituel s'articule autour de l'initiation des jeunes hommes qui accèdent à l'âge adulte et au statut de guerrier, il inclut également des danses pour favoriser les chasses au bison et apaiser les esprits malins, ainsi qu'une célébration de la fin du déluge mythologique.

Au début du rituel, un personnage peint à l'argile blanche et vêtu d'une splendide robe conduit le groupe de jeunes hommes, bariolés d'argile de différentes couleurs, sur le lieu de la cérémonie. Il représente le Premier Homme, le Grand Ancêtre. Ils pénètrent dans une large hutte ronde et s'assoient le long de la paroi. Après avoir fumé le calumet sacré, le Premier Homme prononce quelques paroles d'encouragement et désigne un vieil homme-médecine comme maître des cérémonies.

L'un des rôles du maître des cérémonies est de veiller à ce qu'aucun des jeunes ne sorte de la hutte, ne mange, ne boive ou ne dorme au cours des quatre jours de préparation à l'épreuve. Par ses prières, il maintient également le lien avec le Grand Esprit, qu'il implore de favoriser la cérémonie. Au cours de cette période de préparation, des participants accomplissent en dehors de la hutte certains rituels et prennent part à des divertissements variés tout autour du Grand Canoë, qui commémore le déluge. Ils adressent de nombreuses prières au Grand Esprit pour qu'il leur assure un approvisionnement constant en bisons et qu'il assiste les jeunes initiés.

Une grande partie de leur énergie se concentre sur les invocations de l'Esprit malin, O-kee-hee-dee. (C'est d'ailleurs, dans de nombreuses cultures, l'une des caractéris-

tiques des rites de passage et des cérémonies de guérison que cette volonté de composer avec les aspects les plus sombres de l'existence.) Le quatrième jour, un personnage masqué, censé représenter O-kee-hee-dee, finit par apparaître, le corps presque nu et peint en noir, avec quelques motifs blancs, orné d'un énorme phallus de bois fait d'une hampe noire et d'un large gland rouge. Il se précipite sur le village, il court frénétiquement en tous sens, pourchassant les femmes et accomplissant des ravages.

La panique générale et le chaos ne cessent de croître, jusqu'à ce que le maître des cérémonies affronte l'Esprit malin et l'immobilise grâce à la puissance de son calumet sacré. O-kee-hee-dee, dépouillé de son pouvoir magique, est alors nargué, ridiculisé et humilié, particulièrement par les femmes, avant d'être chassé du village. Le retour triomphant des femmes, ramenant en trophée son gigantesque pénis, donne le signal du début de l'épreuve dans la hutte.

Là, les jeunes initiés ont été soulevés au-dessus du sol par des cordes fixées à des broches qui transpercent leurs chairs. Des objets pesants, tels que boucliers, arcs, carquois et crânes de bisons, ont été suspendus aux broches, et l'on fait tourner les jeunes gens autour d'un mât, jusqu'à ce qu'ils perdent connaissance. Ils sont ensuite reposés sur le sol et, lorsqu'ils se raniment, on leur tranche les petits doigts avec une hachette pour les offrir au Grand Esprit. Leurs charges toujours suspendues au corps, ils sont emportés hors du lieu de cérémonie.

La phase finale du rituel Okipa est la Dernière Course. Les jeunes hommes doivent parcourir de larges cercles en traînant leurs charges derrière eux, chacun s'efforçant de tenir plus longtemps que les autres avant de s'évanouir – ou de « mourir », pour reprendre leur expression. Même après qu'ils se sont effondrés, complètement épuisés par l'effort physique et par la douleur, ils sont encore traînés tant que toutes leurs charges n'ont pas été arrachées. Leurs corps mutilés demeurent étendus sur le sol jusqu'à ce que les initiés aient repris conscience et qu'ils aient pu, en chancelant, se frayer à travers la foule un passage vers leur hutte. Là, ils sont accueillis par leurs proches, qui les congratulent pour leur grand accomplissement. On estime que les adolescents immatures qu'ils étaient sont

morts au cours de cette épreuve, pour qu'ils puissent renaître en adultes et en braves guerriers.

Quoi que la plupart des Occidentaux puissent penser de cérémonies aussi extrêmes, leur résultat le plus caractéristique est souvent un développement considérable du bien-être affectif et physique, une conscience renforcée de sa force et de son indépendance, le sentiment d'une relation étroite avec la nature et avec le cosmos, et le sens profond de son appartenance sociale. Les expériences intérieures et les événements extérieurs liés aux rites de passage apportent aux néophytes un message profond, la révélation centrale que recèlent tous les processus de transformation humains, y compris les tensions spirituelles : on peut endurer le chaos de la liminalité, connaître l'agonie, l'annihilation totale et, malgré tout, renaître en se sentant guéri, régénéré et plus fort que jamais. Cette découverte atténue grandement l'angoisse de la mort et renforce l'aptitude à jouir de la vie.

Si, lors du rite de passage Okipa, une part importante de l'épreuve transformatrice s'accomplit de façon réaliste et concrète, ce n'est pas pour autant le seul moyen. Il existe diverses techniques beaucoup plus douces d'altération de l'esprit, susceptibles de provoquer des scènes comparables de souffrance, de mort et de renaissance, en exploitant les ressources intérieures de la psyché elle-même. Une expérience de ce type, mais vécue de façon purement symbolique, aura le même impact sur la personne concernée. C'est un phénomène qui, au cours d'une tension spirituelle, se produit souvent spontanément.

La dernière étape de la triade de Van Gennep est l'incorporation, c'est-à-dire la réintégration de l'individu dans sa communauté, avec le nouveau rôle social que la cérémonie lui aura attribué, celui d'adulte, de parent, de guerrier,... Cependant, ce n'est plus tout à fait la même personne que celle qui a entrepris le processus d'initiation. Elle sort de cette profonde transformation psychologique avec une nouvelle vision du monde, plus large que la précédente, avec une meilleure image d'elle-même et un système de valeurs différent. Tel est le résultat d'une crise délibérément provoquée qui, par ses dimensions effrayantes, chaotiques et perturbatrices, a ébranlé l'initié jusqu'au plus profond de son être. En cela, les rites de

passage sont un autre exemple d'une période de désintégration et de troubles qui aboutit à un meilleur équilibre.

Les deux exemples de « désintégration positive » que nous avons envisagés jusqu'à présent – la crise chamanique et le rite de passage – ont sans doute de nombreux points communs, mais se distinguent également par des traits essentiels. La crise chamanique s'empare de la psyché du futur chaman de façon complètement inattendue; elle est, par nature, spontanée et autonome. Les rites de passage, quant à eux, sont le produit d'une culture et suivent un programme déterminé; les expériences vécues par les initiés sont le résultat de techniques spécifiques mises au point et perfectionnées par les générations qui ont précédé. Les peuplades qui connaissent ces deux phénomènes tiennent la crise chamanique pour une forme d'initiation bien plus élevée que le rite de passage, en ce qu'elle procède d'une puissance supérieure et qu'elle semble donc exprimer un choix divin et une mission particulière.

La mythologie, le voyage du héros et la folie rituelle

Rien n'est plus élevé que ces mystères. Ils ont adouci notre caractère et nos coutumes; ils nous ont fait passer de la condition de sauvages à la véritable humanité. Ils ne nous ont pas seulement montré la voie pour jouir de la vie, mais ils nous ont appris à mourir avec espoir.

Cicéron, *De legibus*

Les mystères antiques de mort et de renaissance ont eux aussi fourni un important cadre social aux expériences de transformation. Au cours de ces rituels, les initiés s'identifiaient avec divers personnages mythologiques, morts puis ramenés à la vie.

Le rôle de la mythologie dans la psyché et dans la société

On considère généralement que les mythes sont des produits de l'intellect et de l'imagination humaine. Notre point de vue est radicalement différent. Outre nos expériences personnelles dans ce domaine, nous avons été fortement influencés par l'œuvre de Carl Gustav Jung et, de façon plus nette encore, par une longue amitié avec le mythologue Joseph Campbell. Par leur travail, ces deux penseurs ont contribué à une révolution conceptuelle dans la compréhension de la mythologie. Selon Jung et Campbell, les mythes ne sont pas les récits fictifs des aventures de personnages imaginaires en des pays inexistantes et, donc, les produits arbitraires de la fantaisie d'un individu. Ils ont leur origine dans l'inconscient collectif de l'humanité et sont les manifestations des principes d'organisation primordiaux de la psyché et du cosmos, que Jung appelait archétypes.

Les archétypes trouvent leur expression dans la psyché individuelle et dans ses processus les plus profonds, mais ils ne sont pas pour autant issus de l'esprit humain. Ils lui servent en quelque sorte de principes régisseurs. Si l'on en croit Jung, certains archétypes très puissants peuvent même influencer les événements historiques et le comportement d'une société donnée. « L'inconscient collectif » – c'est ainsi que Jung désigne le lieu où ils résident – représente un héritage culturel partagé par toute l'humanité depuis la nuit des temps.

En matière de mythologie, les archétypes fondamentaux témoignent, dans leur forme la plus générale et la plus abstraite, d'une répartition universelle. On trouve des variations sur ces thèmes mythologiques de base dans des cultures très différentes et à diverses époques de l'histoire. La Grande Déesse-Mère, par exemple, est l'un de ces puissants archétypes universels; elle prend, selon les civilisations, des formes spécifiques, comme Isis, la Vierge Marie, Cybèle ou Kali. De la même manière, les notions de paradis et d'enfer se retrouvent dans presque toutes les cultures, mais ces lieux archétypaux se présentent, selon les circonstances, sous des formes variées.

Le héros aux mille visages

En 1948, après de nombreuses années d'une recherche systématique sur les mythologies de différentes cultures, Joseph Campbell publiait *The Hero with a Thousand Faces*, un livre révolutionnaire qui devait influencer des générations de chercheurs, dans différentes disciplines. En se penchant sur un large éventail de mythes d'origines diverses, Campbell découvrit qu'ils semblaient tous présenter des variantes d'un motif archétypal universel, qu'il appela le « monomythe ». Il s'agit de l'histoire du héros qui quitte sa terre natale et, après de fantastiques aventures, y revient auréolé d'une dimension divine. Selon Campbell, l'archétype du voyage du héros comporte trois phases caractéristiques, qui sont comparables à celles que nous avons relevées précédemment dans les rites de passage : séparation, initiation et retour. Le héros quitte son environnement familial, ou en est brutalement arraché par une force extérieure, il est ensuite transformé par une série d'épreuves ou d'aventures extraordinaires et, enfin, il réintègre son milieu avec une nouvelle fonction.

Voici comment Campbell lui-même résume le voyage du héros :

Partant du monde ordinaire, un héros s'aventure en une région surnaturelle; il rencontre des forces fabuleuses et remporte une victoire décisive; le héros revient de son aventure mystérieuse avec la faculté d'apporter des bienfaits aux siens.

Mais Campbell avait trop de curiosité intellectuelle pour se satisfaire de la constatation de l'universalité de ce mythe dans le temps et l'espace. Il fut donc amené à se demander en quoi il était universel. Pourquoi, depuis toujours et partout dans le monde, des cultures que tout semble opposer s'intéressent-elles au même thème du voyage du héros? Et sa réponse a la simplicité et l'imparable logique d'une illumination : le monomythe du voyage du héros est une métaphore qui décrit les territoires intérieurs qu'une personne explore au cours d'une crise de transformation. Et la crise de transformation, tout comme le mythe, touche à l'universel.

La tension spirituelle considérée comme un parcours héroïque

Campbell lui-même avait découvert que l'archétype du voyage du héros était présent dans les aventures des chamanes, au cours de leur crise d'initiation, et dans celles des néophytes au cours des rites de passage. En 1968, il rencontra le psychanalyste jungien John Perry, qui, au fil des années, avait réalisé un important travail psychothérapique avec des jeunes que la psychiatrie traditionnelle aurait considérés comme psychotiques. La méthode de Perry était caractérisée par son refus de recourir aux médications symptomatiques. C'est sa rencontre avec Perry qui permit à Campbell d'observer d'étroites similitudes entre le symbolisme du voyage du héros et des visions récurrentes accompagnant de nombreux états non ordinaires de conscience spontanés. Aussi élargit-il le champ d'application de sa théorie du monomythe jusqu'à y inclure certaines formes de psychoses.

Dans les mythes, le voyage du héros commence classiquement par l'intrusion brutale dans la vie ordinaire du protagoniste d'éléments magiques venus d'un autre ordre de réalité. Campbell parle de cette invitation à l'aventure comme d'un appel. En termes psychologiques, nous y verrions l'émergence d'éléments provenant de l'inconscient profond, particulièrement de ses niveaux archétypaux, dans la conscience quotidienne. Si le héros répond à l'invitation et relève le défi, il ou elle s'embarque dans une aventure à travers d'étranges territoires, où vivent des animaux fantastiques, des êtres surhumains, et où l'attendent de nombreuses épreuves. Une fois son voyage accompli, le héros rentre chez lui auréolé d'une dimension divine et mène une vie pleine et enrichissante, reconnu par son peuple comme un grand leader, un guérisseur, un prophète ou un maître spirituel.

Tout comme le héros du monomythe, le sujet d'une tension spirituelle reçoit un appel. La mince pellicule qui sépare notre vie de tous les jours du monde fantastique de notre inconscient devient transparente et, finalement, se déchire. Le matériau enfoui de notre psyché, qu'en temps normal nous ne soupçonnons pas, surgit dans notre conscience sous la forme d'images, d'émotions puissantes

et d'étranges sensations physiques. C'est alors que commence notre odyssée visionnaire dans les profondeurs de la psyché. Elle met en scène, comme les récits héroïques de la mythologie, des forces obscures et des monstres terrifiants, des dangers de toute sorte, des êtres surnaturels et des interventions magiques.

Lorsque l'on relève le défi de ce voyage intérieur et que l'on vient à bout de ses vicissitudes, l'expérience devient de plus en plus enrichissante et finit par aboutir à une résolution positive, qui implique souvent la reconnaissance de notre propre nature divine et des révélations sur l'ordre universel. Des expériences de rencontre avec les archétypes de la Grande Déesse-Mère et du Dieu créateur viennent parfois favoriser un meilleur équilibre entre les aspects masculins et féminins (le yang et le yin) de la personnalité. Il arrive que l'on prenne nettement conscience de ses erreurs passées et que l'on trouve la voie d'une vie plus épanouissante.

Pour autant que l'expérience puisse parvenir à son aboutissement naturel et que le sujet bénéficie du soutien et de l'approbation de son entourage, il a une chance d'en sortir radicalement transformé. De nombreuses difficultés affectives et psychosomatiques auront été résolues et éliminées au cours du processus de transformation. L'image de soi s'en trouvera consolidée et mieux acceptée, et l'on aura acquis une meilleure aptitude à jouir de l'existence. Peut-être y trouvera-t-on aussi une intuition plus aiguisée et la faculté d'aider les autres, de les conseiller ou de les guider lorsqu'ils traversent une crise émotionnelle. Tout cela peut déboucher sur un besoin impérieux de ménager, dans sa propre vie, une plus grande part à la notion de service envers les autres. Ces résultats, s'ils ne sont pas aussi glorieux que le dénouement du voyage héroïque dans la mythologie, sont néanmoins d'une nature comparable; et la métaphore est ici parfaitement justifiée.

Mais il y a quantité de cas où ce qui avait commencé comme une aventure visionnaire n'a pu finalement porter ses fruits. Parfois, le sujet refuse l'appel et s'accroche à la réalité ordinaire, s'enfermant lui-même dans ses vieux problèmes et dans ses limites. Il se peut également qu'il échoue dans l'accomplissement de son voyage. Dans ce

cas, il s'enfonce dans les profondeurs de son inconscient et n'est plus en mesure de retrouver une vie normale dans la réalité ordinaire. Tel est malheureusement le lot de nombreuses personnes qui, dans leur confrontation avec la tension spirituelle, ne trouvent ni aide ni compréhension dans notre civilisation.

Mort et renaissance des dieux et des héros

Dans la mythologie du voyage du héros, il est un thème qui se signale aussi bien par sa puissance que par sa fréquence : c'est la rencontre avec la mort, suivie d'une renaissance. Toutes les mythologies, sans distinction de lieu ou d'époque, comportent des récits dramatiques de descente au royaume de la mort par des héros ou des héroïnes qui, après avoir surmonté des obstacles inimaginables, ont regagné la terre, nimbés de pouvoirs nouveaux. Les chamans légendaires de diverses cultures, les jumeaux de l'épopée maya Popol Vuh et les héros grecs Ulysse et Hercule sont quelques exemples marquants parmi ces personnages mythiques.

Tout aussi fréquentes sont les légendes à propos de dieux, de demi-dieux et de héros qui sont morts, ou ont été tués, et sont ensuite revenus à la vie dans un nouveau rôle, grandis et immortalisés par leur expérience de mort et de renaissance. On songera, pour ne citer qu'un exemple, à la crucifixion et la résurrection de Jésus, qui constitue le thème central de la religion chrétienne. Ce même motif apparaît quelquefois, sous une forme symbolique moins évidente, dans les légendes de personnages dévorés par un monstre, avant d'être régurgités ou de s'échapper miraculeusement. On pensera ici au héros grec Jason ou au personnage biblique Jonas, ou encore à sainte Marguerite, dont on rapporte qu'elle échappa par miracle à un dragon.

L'universalité et l'importance de ces thèmes dans la mythologie confèrent un intérêt supplémentaire au fait que les séquences de mort psychologique et de renaissance comptent parmi les expériences les plus fréquentes que l'on observe dans les états non ordinaires de conscience, qu'ils soient spontanés ou provoqués d'une

manière ou d'une autre. Ces séquences jouent un rôle extrêmement important dans le processus de transformation psychologique et d'ouverture spirituelle. De nombreuses sociétés anciennes en étaient parfaitement conscientes et ont mis au point des procédures initiatiques étroitement liées aux mythes de mort et de renaissance.

Les mystères de mort et de renaissance

Dans de nombreuses régions du monde, les mythes de mort et de renaissance ont fourni la base conceptuelle des mystères sacrés, ces puissants rituels au cours desquels les néophytes faisaient l'expérience de la mort psychologique et de la renaissance. Les moyens utilisés pour provoquer les états non ordinaires de conscience étaient comparables à ceux employés dans les procédures chamaniques et les rites de passage : battements de tambour, chants et danses; altération du rythme respiratoire; stress et douleur physique; exposition réelle ou figurée à des dangers mortels. Diverses plantes aux propriétés psycho-actives se révélaient, pour parvenir aux mêmes fins, des outils très efficaces. On ne connaît pas toujours le processus d'altération de l'esprit employé lors de ces rituels : celui-ci était parfois tenu secret, à moins qu'il ne se soit perdu avec le temps.

Ces expériences très fortes et, souvent même, effrayantes étaient considérées par les initiés comme une chance d'entrer en contact avec les divinités et les royaumes célestes. Elles étaient donc perçues comme nécessaires, souhaitables et fondamentalement curatives. Certains indices donnent même à penser que l'excitation volontaire de ces états de conscience extrêmes passait pour une manière de prévenir la folie véritable et de s'en protéger.

Telle semble être du moins la leçon du mythe grec de Dionysos. Celui-ci avait un jour convié les citoyens de Thèbes à participer à la Danse mineure, c'est-à-dire à l'ivresse des bacchanales, un rituel orgiaque qui comprenait des danses sauvages et le déchaînement d'émotions diverses et de pulsions instinctives. Il leur avait promis

que cette cérémonie les transporterait en des lieux qu'ils n'auraient jamais crus accessibles. Devant leur refus, il les contraignit à la Danse majeure de Dionysos : les Thébaines furent frappées de folie furieuse et tuèrent leur roi, qu'elles avaient pris pour un fauve. Comme l'indique ce mythe populaire, les anciens Grecs avaient conscience de ce que les forces redoutables que nous abritons dans notre psyché doivent pouvoir s'exprimer dans un contexte adéquat.

Les manifestations psychologiques intenses auxquelles étaient confrontés les initiés, lors des mystères de mort-renaissance, avaient indubitablement un potentiel curatif et transformateur remarquable. Il suffit, pour s'en convaincre, de se reporter au témoignage des deux plus grands philosophes grecs, Platon et Aristote. (En l'occurrence, le fait que ce témoignage émane de Grèce, c'est-à-dire du berceau de la civilisation occidentale, lui confère un intérêt particulier, car les Occidentaux n'ont que trop tendance à ignorer l'évidence lorsqu'elle vient de cultures étrangères à leur propre tradition, comme c'est le cas du chamanisme et des rites de passage.)

Dans son dialogue intitulé *Phèdre*, Platon distingue deux sortes de folie, l'une étant un mal d'origine humaine et l'autre résultant d'une intervention divine ou – pour adopter la terminologie moderne de la psychologie – d'influences archétypales issues de l'inconscient collectif. Dans cette dernière catégorie, il distingue encore quatre types, qu'il attribue à des divinités spécifiques : la folie de l'amant à Aphrodite et Eros, celle de l'extase prophétique à Apollon, celle de l'inspiration artistique aux Muses et celle de l'extase rituelle à Dionysos. Platon a laissé une description saisissante du potentiel thérapeutique de la folie rituelle, choisissant son exemple parmi les moins connus des mystères grecs : les rites corybantiques. Selon lui, ces danses sauvages au son des flûtes et des tambours culminaient en une explosion émotionnelle libératrice et débouchaient sur un état de profonde relaxation et de tranquillité.

C'est le plus grand des disciples de Platon, Aristote, qui, le premier, affirma de manière explicite que la pleine expression et la libération des émotions refoulées – ce qu'il appelait la *catharsis* (littéralement « purification ») –

constituaient un traitement efficace des désordres mentaux. Il était en outre convaincu que les mystères grecs fournissaient à ce processus un cadre idéal. Si l'on en croit Aristote, les initiés, sous l'effet conjugué du vin, des aphrodisiaques et de la musique, connaissaient un extraordinaire éveil des passions, suivi d'une catharsis bienfaisante. Aristote partageait les thèses fondamentales du culte orphique, qui était à l'époque l'un des courants mystiques les plus importants, et il était persuadé que, du chaos et de la frénésie des mystères, pouvait naître l'ordre.

Cette conscience d'une relation entre des états émotionnels intenses et la guérison est très proche de notre notion de tension spirituelle et de l'esprit des traitements qui y sont associés. Des symptômes spectaculaires ne sont pas nécessairement les indices d'une pathologie. Dans certains contextes, ils seront plus justement interprétés comme les manifestations de forces et de matériaux perturbants qui préexistaient dans l'inconscient. Dans cette optique, le fait de les amener à la conscience, pour pouvoir les regarder en face, apparaît souhaitable et même salutaire.

Des mystères existaient un peu partout dans le monde antique et connaissaient une grande popularité. Il semble donc qu'aux yeux des participants ils aient été psychologiquement bénéfiques. Les fameux mystères d'Eleusis, près d'Athènes, ont été célébrés tous les ans pendant environ mille ans sans interruption.

Nous voudrions évoquer brièvement quelques-uns des plus importants mystères de mort et de renaissance qui se déroulaient anciennement en divers endroits du monde. Les thèmes archétypaux mis en scène dans ces rituels resurgissent régulièrement dans les expériences vécues par des Occidentaux, au cours d'une psychothérapie ou d'une tension spirituelle. Pour ces personnes, comme d'ailleurs pour ceux qui tentent de les aider, la connaissance des éléments mythologiques inhérents au parcours intérieur pourrait se révéler une source de référence essentielle.

Parmi les plus anciens de ces mystères, il faut citer les rites babyloniens et assyriens d'Ishtar et de Tammuz. Ceux-ci se fondaient sur le mythe de la déesse-mère Ishtar

et de sa descente aux enfers, au royaume de la mort régi par la terrible déesse Ereshkigal, en quête d'un élixir qui pourrait rendre la vie à Tammuz, son fils et son époux. Selon son interprétation ésotérique, le mythe du voyage aux enfers d'Ishtar et de son retour victorieux symbolise l'emprisonnement de la conscience dans la matière et sa libération grâce aux enseignements et aux rites spirituels secrets. En se soumettant à une épreuve comparable à celle d'Ishtar, les initiés pouvaient accéder à la libération spirituelle.

Dans l'ancienne Égypte, les temples d'Isis et d'Osiris servaient de cadre aux épreuves complexes que les grands prêtres faisaient subir aux initiés, pour leur permettre de vaincre l'angoisse de la mort et d'accéder à la connaissance ésotérique de l'univers et de la nature humaine. Au cours de cette procédure, les néophytes s'identifiaient au dieu Osiris, dont la légende rapporte qu'il fut tué et démembré par Seth, son frère malfaisant, avant d'être ramené à la vie par ses sœurs Isis et Nephtys.

Les mystères et les rites sacrés ne manquaient pas dans la Grèce antique, ni dans les contrées avoisinantes. Ceux d'Éleusis s'appuyaient sur une interprétation ésotérique du mythe de la déesse Déméter et de sa fille Perséphone. Perséphone avait été enlevée par Hadès, le dieu des enfers, mais, sur les instances de Zeus, elle fut relâchée, à condition qu'elle retourne passer un tiers de chaque année dans le royaume d'Hadès. Ce mythe, généralement considéré comme une allégorie du cycle de la végétation au cours des saisons, devint pour les initiés le symbole des luttes de l'âme, périodiquement emprisonnée dans la matière puis libérée.

D'autres mystères grecs font intervenir le culte orphique, qui s'articule autour du mythe du musicien divin Orphée, qui parcourut les enfers pour libérer sa compagne Eurydice des chaînes de la mort. Les rites dionysiaques ou *Bacchanales* trouvaient leur substance dans le mythe du jeune Dionysos, démembré par les Titans et ressuscité par Pallas Athéna, qui recueillit son cœur. Au cours des rites dionysiaques, les initiés faisaient l'expérience du meurtre et de la renaissance en s'identifiant au dieu. Pour y parvenir, ils absorbaient des boissons alcoolisées, se livraient à des danses orgiaques, à des courses

sauvages dans la campagne, et mangeaient de la viande crue.

Un autre mythe célèbre qui relate la mort d'une divinité est l'histoire d'Adonis. Sa mère, Smyrna, avait été transformée en arbre à myrrhe par les dieux. L'enfant naquit de l'arbre, après qu'un sanglier en eut ouvert l'écorce, et il fut décidé qu'il passerait un tiers de chaque année avec Perséphone et le reste avec Aphrodite. Ce mythe a inspiré des mystères, qui étaient célébrés annuellement en de nombreux endroits d'Égypte, en Phénicie et à Byblos. Les mystères phrygiens qui y sont apparentés étaient tenus en l'honneur d'Attis, un dieu qui s'émascula lui-même et fut ensuite ressuscité par la grande déesse-mère Cybèle.

Il ne s'agit là que de quelques exemples et nous sommes loin d'avoir dressé une liste exhaustive des mystères antiques. On trouve des cérémonies comparables, centrées sur les thèmes de mort et de renaissance, dans le culte de Mithra, dans la tradition nordique, dans les cultes druidiques et dans les civilisations précolombiennes mayas. Ces mêmes thèmes interviennent également dans les initiations de nombreux ordres et sociétés secrètes, ainsi que dans bien d'autres contextes.

La royauté sacrée et le drame royal de la mort et de la renaissance

Pour en finir avec le domaine du mythe et du rituel, nous voudrions évoquer rapidement une phase du développement culturel qui présente un intérêt certain pour l'étude de la tension spirituelle, ainsi que l'ont révélé les travaux de John Perry. Les grandes civilisations du monde, et même celles qui, à notre connaissance, n'avaient aucun contact avec les autres, ont toutes connu, à un moment de leur évolution, une période que l'on pourrait qualifier de royauté sacrée ou, pour reprendre les termes de Perry, d'«ère archaïque du mythe incarné». Au cours de cette période, qui coïncide à peu près avec l'édification des cités, le roi passait littéralement pour l'incarnation d'un dieu. On trouve des traces de ce type de société dans l'histoire de l'Égypte, de la

Mésopotamie, d'Israël, de Rome, de la Grèce, des pays nordiques, de l'Iran, de l'Inde, de la Chine et de l'Amérique centrale (les Toltèques et les Aztèques).

Indépendamment l'une de l'autre, ces civilisations célébraient des fêtes de nouvel an complexes, au cours desquelles on interprétait un drame rituel, qui s'articulait autour de la personne du roi et présentait certains thèmes récurrents. Le lieu du rituel était d'abord défini comme le centre du monde, ensuite des séquences dramatiques figuraient la mort du roi et son retour aux origines et à la création. Cette scène était suivie de sa nouvelle naissance, de son mariage sacré et de son apothéose en héros messianique.

Tout cela se passait dans le contexte d'un conflit cosmique, qui faisait intervenir une confrontation spectaculaire des contraires – un combat entre les forces de la lumière et de l'obscurité et la lutte du bien et du mal. Une étape importante de ce drame royal était l'inversion des polarités sexuelles, qui s'exprimait à travers la participation de travestis. La représentation symbolique se terminait sur une évocation d'un monde renouvelé et d'une société redynamisée. Ces rituels étaient considérés comme essentiels à la continuation de l'existence, à la stabilité du cosmos et de la nature, ainsi qu'à la prospérité de la société.

Au cours de ses travaux psychosomatiques avec des patients qui vivaient spontanément des états non ordinaires de conscience, Perry fut amené à cette conclusion surprenante : un grand nombre de ces expériences tournaient autour des mêmes thèmes que les drames de nouvel an évoqués plus haut. Ainsi que nous l'avons signalé dans le chapitre 4, il baptisa cette forme importante de crise de transformation le *processus de renouveau*. Le fait que les expériences qui en font partie trouvent dans l'histoire des parallèles aussi saisissants mérite d'autant plus d'être souligné qu'il vient remettre en question la perception de tels états comme des indices d'une maladie mentale. Leurs thèmes archétypaux se rattachent de manière tout à fait significative à l'évolution de la conscience à l'échelle collective, et peut-être également à l'échelle individuelle. Il semble très improbable que leur contenu puisse, dans sa richesse et sa complexité, être le produit

d'une distorsion des processus mentaux consécutive à une dégradation pathologique du cerveau.

Des séquences mythologiques spectaculaires, illustrant entre autres les thèmes de mort et de renaissance, sont extrêmement fréquentes au cours d'une psychothérapie aussi bien que dans certains épisodes d'une tension spirituelle. Issu des profondeurs de l'inconscient, ce matériau mythologique émerge spontanément dans les états non ordinaires de conscience, souvent à la grande surprise des personnes concernées. Il n'est pas rare de voir surgir des images archétypales et des scènes entières de la mythologie de diverses civilisations dans les visions de personnes qui n'ont aucune connaissance des figures mythologiques et des thèmes qu'elles rencontrent. Dionysos, Osiris et Wotan semblent avoir leur place, au même titre que Jésus-Christ, dans la psyché des Occidentaux contemporains, et prennent vie dans les états non ordinaires de conscience.

L'héritage spirituel des grandes religions

Les démons attaquent,
certains lancent des pics de montagne couleur de
[flammes;
certains lancent des arbres déracinés et des
[javelots de cuivre et de fer;
certains lancent des chameaux et des éléphants
[aux yeux effrayants,
des serpents et de terribles reptiles aux regards
venimeux, et d'autres démons avec des têtes de
[bœufs.

L'affrontement entre Bouddha et Kama Mara,
Lalitavistara Sutra

L'étude de l'histoire des grandes religions du monde et de leurs textes sacrés est d'un grand intérêt pour la compréhension des tensions spirituelles. Il suffit d'un simple aperçu de ce matériau pour se rendre compte que tous les mouvements religieux qui ont influencé l'histoire humaine furent inspirés et, à maintes reprises, revitalisés

par des expériences visionnaires de réalités transpersonnelles.

Les traditions mystiques et les ordres monastiques de nombreuses religions nous ont laissé des cartographies des états de conscience que l'on rencontre au cours des étapes importantes de la pratique spirituelle, y compris ses tentations et ses vicissitudes. Beaucoup de ces difficultés sont les mêmes que celles rencontrées lors des tensions spirituelles, dont les sujets suivent bien souvent un itinéraire comparable. C'est pourquoi ces cartes de l'esprit peuvent guider les individus en crise de transformation et ceux qui essaient de les aider. Dans bien des cas, les expériences qu'ils traversent recèlent des formes archétypales propres à un système religieux particulier, comme l'hindouisme, le bouddhisme ou le mysticisme chrétien. Dans les pages qui suivent, nous nous intéresserons à quelques-unes de ces topographies spirituelles, qui peuvent se révéler particulièrement utiles à ceux qui ont affaire à la tension spirituelle.

L'hindouisme

Les Védas, les plus anciens des textes sacrés de l'Inde, qui furent à l'origine de l'hindouisme, ne sont associés à aucune personnalité spécifique. On prétend néanmoins qu'ils se fondent sur les révélations divines d'anciens prophètes. Avec les Upanishads, qui sont venus par la suite développer et préciser le message védique, ils ont été une source intarissable d'inspiration pour les adeptes de disciplines spirituelles, non seulement en Inde et en Extrême-Orient, mais partout dans le monde.

Les différentes branches du yoga ont mis au point des pratiques complexes, au moyen desquelles l'individu s'efforce de parvenir à l'union avec son essence divine : l'Atman-Brahman. La littérature mystique indienne est une véritable mine d'informations qui s'appuie sur plusieurs siècles d'expériences transpersonnelles vécues par d'innombrables maîtres spirituels. C'est le légendaire philosophe et grammairien indien Patanjali qui, dans son yoga Sutra, a su concentrer l'essence même des enseignements du yoga.

Pour les personnes qui traversent une tension spirituelle, il est une carte des expériences intérieures qui présente un intérêt tout particulier : c'est le système indien fondé sur le concept des chakras, ces sept centres d'énergie psychique parcourus par l'énergie cosmique, que l'on nomme Kundalini. Nous avons déjà signalé que l'une des formes les plus communes de crise psychospirituelle présente une étroite similitude avec les descriptions de l'éveil de la Kundalini. Les personnes concernées pourraient, si elles avaient connaissance des chakras, mieux comprendre ce qui leur arrive et ce qu'elles doivent faire.

Selon le Kundalini yoga, les chakras sont situés sur une ligne qui longe la colonne vertébrale, entre le sacrum et le sommet du crâne. Bien qu'il existe des connexions fonctionnelles entre eux et des organes importants du corps, ils ne sont pas de nature matérielle, mais font partie du corps énergétique ou « subtil ». Chaque chakra est lié à une manière spécifique de voir le monde, à des attitudes et comportements caractéristiques. Mais tous correspondent également à des réalités mythologiques particulières et à des êtres archétypaux. Au cours de l'éveil spirituel, la Kundalini, ou Force du Serpent, un aspect de l'énergie cosmique qui normalement dort à la base de la colonne vertébrale, est activée et se met à déferler vers le haut, en ouvrant, en purifiant et en éclairant les chakras. Lorsque cela survient, le sujet passe souvent par des expériences riches et spectaculaires, ont la forme dépend du chakra concerné par le processus.

Le bouddhisme

À l'instar de bien d'autres grands systèmes religieux, le bouddhisme commença par la spectaculaire « tension spirituelle » de son fondateur, Gautama Bouddha Shakya-muni. Si l'on en croit les textes, sa difficile quête de l'illumination fut remplie d'aventures visionnaires. Au cours de sa méditation, il fut visité par Kama Mara, le maître du monde des illusions, qui chercha à le détourner de sa voie spirituelle. Kama Mara essaya d'abord de tenter le Bouddha avec l'aide de ses trois voluptueuses et séduisantes filles, Jalousie, Délectation et Soif. Ayant échoué, il

lui envoya une armée de démons qui menacèrent de le tuer avec diverses armes effrayantes, des pluies torrentielles, des orages, des rochers incandescents, de la lave et des cendres brûlantes.

La même nuit, alors qu'il était assis sous l'arbre Bodhi, le Bouddha eut de profondes révélations sur ses incarnations précédentes et il acquit l'« œil divin », le don de la vision intérieure. Lorsqu'il atteignit l'illumination, « les dix mille mondes tremblèrent douze fois, jusqu'au rivage de l'océan. Des lotus fleurirent sur tous les arbres et le système des dix mille mondes fut comme un bouquet de fleurs que l'on aurait envoyé tourbillonner dans les airs ». Cette histoire peut ressembler à un joli conte un peu naïf; toutefois, le travail avec des personnes qui passent par des états non ordinaires de conscience fait apparaître que, dans certaines circonstances, la psyché humaine d'une personne ordinaire peut engendrer des séquences saisissantes d'un genre similaire.

Outre l'évocation des expériences visionnaires du Bouddha, la littérature bouddhique recèle de nombreuses descriptions des états de conscience qui se manifestent dans la pratique spirituelle. La plus vaste et la plus détaillée d'entre elles est sans doute l'Abhidhamma, un texte encyclopédique qui contient les enseignements du Bouddha Gautama tels qu'ils furent recueillis pendant quarante années par ses disciples. La très ancienne tradition du Vajrayana, version tibétaine du bouddhisme, propose des cartes détaillées et très complexes du parcours spirituel, telles que les Six Yogas de Naropa.

Le zen est un courant du bouddhisme qui refuse de s'en remettre aux doctrines et aux écrits, et revendique une transmission en ligne directe de l'esprit ou de l'essence des enseignements du Bouddha. On sait que la pratique du zen peut faire intervenir, au cours de la méditation, des expériences perturbantes, ou encore extatiques et attirantes, qui couvrent un large éventail, depuis le matériau biographique jusqu'aux visions mythologiques et aux réminiscences de vies antérieures. Toutefois, les maîtres zen ne semblent pas avoir jugé utile de cataloguer ces phénomènes et les regroupent sous le terme général *makyo*. On incite les disciples à ne pas y accorder trop d'attention, mais simplement à s'asseoir, à les observer et à s'efforcer de les traverser et de les dépasser en esprit.

Pour autant, les élèves ne sont pas livrés à la pratique du zen sans points de référence. La topographie spirituelle du zen, si elle ne décrit pas de façon précise les différents types et niveaux d'expérience, renvoie aux transformations majeures de la conscience et aux étapes du développement intérieur. Un exemple célèbre en est ce que l'on appelle les « dix tableaux de la capture du bœuf », où les étapes du parcours spirituel sont représentées par une série de dessins d'une grande simplicité, figurant différentes situations mettant en scène un homme et un bœuf. Ces images illustrent les dix étapes, ou « saisons de l'illumination », depuis le moment où l'adepte devient conscient de la possibilité de l'illumination jusqu'à celui où il revient en sage au monde de tous les jours, ayant renoncé à sa libération personnelle pour aider les autres.

On pourrait encore citer le Cercle zen, un simple diagramme où les modifications de la conscience au cours de la pratique spirituelle sont symbolisées par un mouvement le long de la circonférence du cercle. Le point de départ, à zéro degré, représente l'état d'esprit de celui qui est ancré dans le monde des noms et des formes, qu'il interprète en termes de polarités, comme agréable-désagréable ou bon-mauvais. À 90 degrés, la position sur le cercle symbolise le niveau d'évolution de la conscience de celui qui conçoit que toute chose vient du néant et disparaît dans le néant. À ce stade, la forme et le vide deviennent interchangeable. L'état de conscience correspondant à 180 degrés est celui où le monde des formes, dans son entier, se révèle illusoire et où rien n'existe réellement. Le point à 270 degrés représente la dimension de la magie et des miracles ; l'esprit semble avoir transcendé toutes les limitations, et tout ce qui est concevable est possible.

La fin du parcours est symbolisée par le point situé à 360 degrés sur le Cercle zen, c'est-à-dire également à zéro degré. Sur le plan psychologique, la leçon de cette situation réside dans le fait que cet état, par rapport à celui qui se trouve au début du parcours spirituel, est tout à la fois le même et très différent. Sans doute revient-on au monde ordinaire, mais c'est pour le voir désormais sans jugement affectif ni moral, juste comme il est. Alors, même les distinctions entre les états représentés par les

différentes positions sur le cercle disparaissent, et l'on se rend compte que cette cartographie tout entière était un simple instrument didactique.

La même situation s'exprime de manière encore plus succincte dans une formule zen : « Lorsque commence ton voyage, les montagnes cessent d'être des montagnes et les rivières cessent d'être des rivières. Lorsque s'achève ton voyage, les montagnes sont à nouveau des montagnes et les rivières sont des rivières. » Ce principe illustre la thèse fondamentale qui sous-tend la notion de tension spirituelle : lorsque l'on emprunte la voie d'une plus grande compréhension et d'un meilleur équilibre, il faut souvent passer par des étapes étranges et perturbatrices. Une fois la crise résolue, on en revient à la réalité quotidienne, qui est tout à la fois identique et transformée d'une façon subtile, mais essentielle.

La tradition judéo-chrétienne

Le rôle des expériences visionnaires directes ne fut pas moins important dans les religions judéo-chrétiennes. Lors du célèbre épisode de l'Exode, Yahvé apparaît à Moïse sous la forme d'un buisson ardent. Il se présente à lui comme le Dieu de ses pères et révèle son intention de délivrer d'Égypte le peuple d'Israël, pour le mener sur la terre de Canaan. L'Ancien Testament contient des centaines d'épisodes dans lesquels un élu reçoit une vision de Dieu ou entend sa voix. Moïse est le premier, suivront Salomon, Samuel, Daniel, Élie, Ézéchiël, Jérémie, Isaïe, saint Jean Baptiste, et d'autres.

Dans les premiers temps du christianisme, les états visionnaires occupaient également une place essentielle. Le Nouveau Testament décrit de nombreuses situations où s'établit un contact entre le Christ et Dieu, de même que plusieurs expériences des disciples et des apôtres, qui leur firent entrevoir les cieux, des êtres désincarnés, des anges et le Saint-Esprit. Lorsque Jésus était dans le désert, le diable lui apparut et le soumit à la tentation en lui offrant la domination sur le monde et en s'efforçant d'introduire en lui le doute sur son origine divine.

Sur la route de Damas, Saül de Tarse, citoyen romain

et pharisien intransigeant, fut ébranlé par sa rencontre avec une lumière aveuglante. Il entendit une voix surnaturelle et perçut la présence du Christ. Et lui, l'ennemi acharné de la secte du Nazaréen, devint un apôtre du Christ et une figure essentielle de l'histoire de l'Église chrétienne.

La vie de saint Antoine est, dans l'histoire du christianisme, un exemple classique de tension spirituelle. Dans la solitude du désert, il dut endurer nombre de visions tentatrices et affronter le diable. Au cours de ses visions, le démon lui apparut sous des formes diverses : un jeune garçon innocent, un moine qui lui apportait du pain alors qu'il jeûnait, et des femmes sensuelles, mais aussi des monstres terrifiants et des bêtes sauvages. Parfois, le Prince des ténèbres le brutalisait durement et le laissait au seuil de la mort. Antoine sortit de ces combats psychologiques plus fort et plus sensé, et il fut un grand saint.

Qu'elles soient extatiques ou éprouvantes, on trouve des expériences visionnaires dans les vies de sainte Hildegarde de Bingen, de Thérèse d'Avila, de saint Jean de la Croix et de bien d'autres saints. Les écrits des Pères du désert, comme Évagre – qui, tous, se pliaient à des pratiques austères dans des conditions physiques extrêmes – sont une précieuse source d'information sur les vicissitudes du parcours spirituel.

Certains auteurs chrétiens ont tenté de décrire, de la façon la plus large et la plus systématique possible, les étapes de ce chemin et les difficultés qui le jalonnent. On compte, parmi les plus célèbres des ouvrages de ce type, *L'Échelle du Paradis*, écrit au ^{xvii}^e siècle par saint Jean Climaque, ermite et abbé du monastère de Sainte-Catherine sur le mont Sinaï. Son ouvrage réunit les enseignements des Pères du désert sur le développement spirituel et distingue trente échelons, dont le premier est le renoncement à la vie mondaine et le plus élevé la foi, l'espérance et la charité.

Le Voyage du pèlerin, la célèbre allégorie du pasteur et écrivain puritain John Bunyan, décrit l'évolution de l'âme humaine comme une succession d'aventures difficiles sur la voie semée d'embûches et de dangers qui conduit à la cité céleste. L'auteur évoque sa propre tension spirituelle, une expérience intense de mort psycho-

logique et de renaissance, qui transforma complètement sa vie.

Mais le plus célèbre des ouvrages chrétiens consacrés au parcours spirituel est probablement *Le Château intérieur*, qu'écrivit sainte Thérèse d'Avila au xvi^e siècle. Le château symbolise la progression de l'âme depuis l'imperfection originelle jusqu'au mariage mystique. Il est décrit comme une construction extrêmement riche, comprenant sept bâtiments ou appartements, dont le septième, au centre, abrite la Sainte Trinité, qui réside au plus profond de l'âme. La voie du mystique consiste à se détourner de la réalité extérieure et à pénétrer dans son monde intérieur, pour se trouver soi-même dans l'union avec Dieu.

L'islam

La mission prophétique de Mahomet commença alors qu'il méditait dans une grotte du mont Hiral, près de La Mecque. Il eut une vision de l'archange Gabriel qui lui remit un parchemin en lui révélant qu'Allah l'avait choisi pour prophète. Plusieurs années après, il entreprit ce que l'on appelle « le voyage miraculeux de Mahomet ». Guidé par Gabriel, il visita les sept cieux, les jardins du paradis et les régions infernales de la géhenne. Il eut encore bien d'autres expériences de communication avec les royaumes divins, tant au travers d'états visionnaires qu'en entendant des messages, ou en rêve.

Les divers ordres du soufisme, qui constitue la branche mystique de l'islam, ont recueilli au cours des siècles une grande connaissance de la conscience et de la psyché humaines, et notamment des obstacles et des vicissitudes qui jalonnent le parcours spirituel. Cette connaissance fut rendue possible par l'intérêt que portaient les soufis au contact personnel et à l'union avec le Divin, intérêt qu'ils partagent avec les mystiques de toutes époques et de tous pays. Les méthodes mises au point par les soufis pour atteindre cet état d'union portent sur la respiration, le chant et des mouvements rythmiques du corps, par exemple des tournolements.

L'une des plus célèbres cartes de la conscience du soufisme est le traité d'al-Harawi *Les Étapes des pèlerins sur*

le chemin de Dieu. Il décrit l'itinéraire spirituel, depuis son origine jusqu'à l'union avec l'absolu, avec ses dix étapes ou maisons, et spécifie les vertus qui sont nécessaires pour chacune d'entre elles, ainsi que les difficultés que l'on risque de rencontrer. Une autre cartographie spirituelle célèbre nous vient de Simnani. Selon lui, la création du cosmos va de l'esprit divin au monde des hommes et à la nature et se divise en sept étapes. Au retour, on passe par les mêmes étapes dans l'ordre inverse et l'on traverse sept aspects immatériels de soi. *Le colloque des oiseaux* d'Attar nous offre une parabole de cette quête remarquablement belle. Le voyage spirituel est ici représenté par le périple d'un groupe d'oiseaux à la recherche de leur roi légendaire, Simurgh.

L'histoire des religions et leurs écritures saintes recèlent encore bien d'autres exemples qui illustrent le rôle essentiel des expériences visionnaires dans la vie spirituelle de l'humanité. Nous pouvons cependant nous en tenir à cette sélection, qui démontre à satiété que le fondement de tous les grands systèmes religieux est fait des révélations mystiques de leurs fondateurs, de leurs prophètes, de leurs saints et des disciples importants. On peut également constater que les branches mystiques des religions et leurs ordres monastiques ont témoigné le plus grand respect pour de telles expériences, au point de développer des méthodes puissantes pour les provoquer et de laisser à la postérité de complexes cartographies du voyage intérieur.

C'est très probablement la conviction que ces états transpersonnels sont possibles, qu'ils sont accessibles à chacun de nous et qu'ils mettent en lumière les véritables dimensions de l'existence qui constitue la force vitale de tous les systèmes religieux. Les descriptions du parcours spirituel, de ses étapes et de ses vicissitudes, font partie de notre héritage. Elles n'ont pas moins de valeur aujourd'hui qu'autrefois. Elles sont des sources d'information essentielles pour une meilleure compréhension des tensions spirituelles modernes.

Dans les domaines que nous venons d'explorer, le dénominateur commun est, quelle que soit la culture, la certitude que certains états non ordinaires de conscience peuvent être à l'origine d'une guérison, d'une trans-

formation et d'une révélation. Sans doute sont-ils par moments très éprouvants, mais s'ils se produisent dans un contexte adéquat et si les personnes concernées ont une connaissance suffisante du processus et des états en question, ils sont en fin de compte extrêmement bénéfiques. Il importe, en outre, que ceux qui vivent des épisodes spontanés de ce genre soient protégés et assistés. Enfin, il semble souhaitable de mettre au point des méthodes susceptibles de provoquer ces expériences de transformation dans un environnement qui leur garantisse une reconnaissance sociale et un appui rituel.

D'un point de vue pratique, les données historiques et anthropologiques montrent clairement la nécessité de fournir aux personnes qui traversent une tension spirituelle un contexte non pathologique pour leurs expériences et une description générale des territoires de l'univers intérieur qu'ils traversent. Ces éléments font d'habitude cruellement défaut lorsque des Occidentaux sont confrontés aux crises de transformation. La plupart se retrouvent face aux dimensions de leur psyché sans aucune préparation et doivent, en outre, subir des étiquetages psychiatriques.

Concrètement, les observations que l'on peut tirer d'autres époques et d'autres civilisations viennent souligner la nécessité de créer des structures sociales plus favorables : des équipes thérapeutiques, des centres de traitement et d'accueil, des associations de parents et d'amis qui soient mieux informés, des communautés et des groupes qui partagent une philosophie fondée sur une compréhension véritable des états non ordinaires de conscience. En ce domaine, la culture occidentale commence enfin à se civiliser ; peut-être que, dans un avenir proche, les personnes qui traversent des crises psychospirituelles trouveront une aide compréhensive et intelligente.

Les cartes modernes de la conscience

Comme la girafe et l'ornithorynque, les créatures qui peuplent ces régions reculées de l'esprit sont excessivement improbables. Néanmoins, elles existent, elles sont des faits d'observation; et, comme telles, elles ne sauraient être ignorées par quiconque tente honnêtement de comprendre le monde où il vit.

Aldous Huxley, *Le Ciel et l'Enfer*

Nous avons vu dans le chapitre précédent que les cultures de toutes les époques ont témoigné un intérêt profond pour les états non ordinaires de conscience. Elles ont développé des moyens efficaces en vue de les susciter et ont décrit les différentes étapes du parcours spirituel. Depuis des siècles, voire des millénaires, cette connaissance s'est transmise de génération en génération, ne cessant de se préciser et de se perfectionner. À l'aube de l'ère moderne, alors que la science occidentale en était encore à ses premiers balbutiements, cette sagesse des temps anciens fut rejetée et remplacée par des modèles de la psyché fondés sur une philosophie de la nature strictement matérialiste. Lorsque la psychiatrie, cette nouvelle discipline, appliqua ses principes et ses critères à l'histoire spirituelle de l'humanité, les états mystiques et les grandes personnalités religieuses furent relégués dans le domaine de la psychopathologie.

Au cours de la première moitié de ce siècle, la psychiatrie académique fut dominée par trois orientations

majeures : l'école de pensée biologique, le behaviorisme et la psychanalyse. Toutes trois possédaient leur propre interprétation de la psyché et de la culture humaine, réduisant respectivement la complexité de la vie mentale aux processus organiques du cerveau, à de simples réflexes physiologiques ou à des pulsions instinctuelles primitives. Aucun de ces systèmes n'accordait la moindre place à la spiritualité et à son rôle dans l'existence humaine.

Les développements spectaculaires des années cinquante et surtout soixante constituèrent de fameux défis pour une vision aussi étriquée de la psychologie. L'élément déterminant fut que de nombreux professionnels, ainsi que le grand public, eurent l'occasion d'expérimenter directement les puissantes techniques liées aux dimensions sacrées de diverses cultures, et leurs équivalents contemporains. Il fallut bien admettre que, dans notre poursuite résolue de la logique et de la sèche rationalité, nous avons perdu de vue les nombreux outils très efficaces et l'incalculable connaissance empirique de nos ancêtres.

Diverses influences étaient à l'origine de cette prise de conscience : la vogue des pratiques méditatives venues des traditions mystiques orientales et occidentales, l'expérimentation des techniques chamaniques, la recherche psychédélique et le développement en laboratoire de méthodes d'altération de l'esprit, comme le biofeedback et l'isolation sensorielle. Les témoignages personnels honnêtes d'une nouvelle génération d'anthropologues quant à leurs expériences dans les cultures chamaniques, et les études scientifiques relatives aux états proches de la mort, vinrent braver à leur tour la psychiatrie et la psychologie traditionnelles. De nombreux chercheurs furent amenés, par une exploration systématique de ces nouveaux centres d'intérêt, à la conclusion que la sagesse ancestrale méritait d'être regardée d'un œil neuf et que les concepts scientifiques occidentaux et les jugements portés à son encontre devaient être revus et assouplis.

La thérapie psychédélique et la respiration holotropique

Comme Stanislav l'a signalé dans son prologue, ses recherches cliniques sur les psychédéliques l'ont amené à penser que les territoires de la psyché humaine ne se bornaient pas à l'inconscient freudien et au souvenir de l'existence postnatale. À plusieurs reprises, lors de séances psychédéliques, les sujets abordaient des domaines qui, certes, étaient connus de diverses cartes ancestrales de la conscience, mais que les modèles de la psychiatrie occidentale traditionnelle ignoraient. Ces premières observations mettaient en évidence la nécessité de développer une cartographie de l'inconscient plus large, qui dépasserait le niveau biographique pour s'étendre à deux autres domaines – le périnatal et le transpersonnel. Il devint par la suite évident qu'une telle cartographie ne correspondait à rien d'autre qu'à une version moderne des descriptions anciennes, enrichie des données fournies par la recherche contemporaine dans le secteur de la conscience.

Bien que la nouvelle carte de la psyché s'appuyât sur les observations de la recherche psychédélique, certains indices donnaient fortement à penser que son intérêt sortait du cadre strict des séances psychédéliques pour englober tous les états non ordinaires de conscience et la psyché humaine dans son ensemble. Il devenait de plus en plus manifeste que les effets pharmaceutiques du LSD et de substances comparables ne produisaient pas un matériau psychologique quelconque, mais jouaient le rôle de catalyseurs non spécifiques, en stimulant la psyché et en favorisant la manifestation de contenus inconscients préexistants. On en trouvera plus tard une confirmation dans le fait que des expériences similaires sont attestées dans d'anciens textes provenant de civilisations qui, pour modifier la conscience, ne recouraient pas aux psychédéliques mais à des méthodes non pharmacologiques.

Il était pourtant difficile d'écarter complètement l'hypothèse que ces expériences fussent en réalité pro-

duites par les substances psychédéliques. Il nous restait un doute, qui fut balayé lorsque, vers le milieu des années soixante-dix, nous avons mis au point et expérimenté systématiquement une méthode de thérapie et d'auto-exploration profonde, que nous avons appelée « thérapie holotrope ».

Cette méthode, qui associe des procédés très simples comme l'accélération du rythme respiratoire, la musique et la technologie sonore, ainsi qu'une forme de travail sur le corps, permet de provoquer toutes les expériences que nous observons d'habitude lors de séances psychédéliques. Ces expériences sont généralement plus bénignes, et le sujet en conserve une meilleure maîtrise, mais leur contenu est essentiellement le même, sans le recours à aucune drogue. Le principal catalyseur est ici, non pas une substance psycho-active puissante et mystérieuse, mais le plus naturel et le plus fondamental des processus physiologiques : la respiration.

Les expériences provoquées par thérapie holotrope ont un effet curatif et transformateur important. En outre, si l'on songe que les manifestations inhérentes à diverses formes de crises psychospirituelles spontanées sont, pour l'essentiel, d'un même type, on comprend tout l'intérêt théorique et pratique des observations faites au cours de séances holotropes en ce qui concerne la notion de tension spirituelle. Cela nous incite à considérer de telles crises comme des expressions authentiques de la psyché humaine, et non comme les productions artificielles d'un processus pathologique : elles représentent un effort spontané de l'organisme pour se guérir lui-même et simplifier son fonctionnement.

Nombre de séances holotropes ramènent à la surface des émotions pénibles ou des sensations physiques déplaisantes de tous ordres. C'est leur émergence complète qui permet au sujet de se libérer de leur influence perturbatrice. Le principe général du traitement holotrope est que, pour se débarrasser d'un problème, il faut le regarder en face et en finir avec lui. Il s'agit de se purger des vieux traumatismes, ce qui a souvent pour effet d'ouvrir la voie à des expériences et à des sensations très agréables, voire extatiques et transcendantales.

Il est absolument remarquable qu'avec des moyens

aussi élémentaires que l'hyperventilation et la musique, on puisse faire surgir tout un éventail d'expériences très fortes qui sont sinon identiques, du moins fort proches de celles qui se manifestent au cours de séances psychédéliques, aussi bien que lors de tensions spirituelles. Cette étroite similitude fait tout l'intérêt d'une nouvelle cartographie de la psyché : une connaissance préalable des territoires intérieurs, ainsi que des étapes du processus de transformation, peut se révéler d'un grand secours pour ceux qui expérimentent les états non ordinaires de conscience, qu'ils soient spontanés ou programmés et provoqués par des moyens connus.

L'itinéraire du voyage intérieur

Les états non ordinaires de conscience recouvrent une gamme extrêmement riche d'expériences, qui semblent pourtant se répartir en trois grandes catégories. Certaines sont de nature biographique, liées à des événements traumatisants de la vie postnatale. Un autre groupe d'expériences évolue principalement autour de deux thèmes : la naissance et l'agonie. Elles semblent être intimement liées au traumatisme de la naissance biologique. La troisième grande catégorie réunit des expériences que l'on pourrait qualifier de transpersonnelles, c'est-à-dire qu'elles vont bien au-delà des limites individuelles ordinaires ; elles sont en relation étroite avec l'inconscient collectif de Jung.

Les expériences biographiques : réminiscences post-natales

Une fois la psyché inconsciente activée, les premières expériences immédiatement accessibles sont les souvenirs d'événements survenus dans la vie du sujet après sa naissance. À ce niveau du processus, un certain nombre de problèmes affectifs non résolus émergent du passé dans la conscience et fournissent le contenu de l'expérience. Aux yeux de la psychothérapie traditionnelle, l'accès à ce

niveau est essentiel pour le travail thérapeutique. Et ce domaine a déjà été minutieusement exploré et décrit.

Toutefois, il est important ici de faire remarquer que les problèmes biographiques non résolus ne se limitent pas aux traumatismes psychologiques. Souvent, le sujet va revivre certaines atteintes physiques : une maladie, une opération, un accident lors duquel il faillit se noyer, bref des circonstances qui lui firent éprouver des émotions et des sensations extrêmes. Il n'est pas rare que des souvenirs de traumatismes physiques soient à l'origine de problèmes affectifs et psychosomatiques, comme la dépression, diverses phobies, des migraines et des douleurs musculaires. Ces difficultés peuvent décroître spectaculairement, voire disparaître, lorsque les souvenirs sous-jacents sont amenés dans la conscience.

Les expériences périnatales : le processus de mort psychologique et de renaissance

Le grand public, comme bon nombre de spécialistes, considérant que d'ordinaire nous ne nous rappelons pas les détails de notre naissance, accepte difficilement que ceux-ci puissent avoir quelque importance psychologique. Or, à plusieurs reprises, des recherches récentes sont venues confirmer et, plus tard, développer les thèses d'Otto Rank, un disciple de Freud, sur le rôle essentiel que joue dans une vie le traumatisme natal et même les influences prénatales. Au point que ces découvertes ont inspiré une nouvelle discipline : la psychologie prénatale et périnatale.

À mesure que les états non ordinaires de conscience s'approfondissent, les expériences dépassent la biographie postnatale pour se focaliser sur deux moments critiques de la vie : son début et sa fin. Au niveau périnatal, la naissance et la mort sont intimement mêlées, à l'image semble-t-il de cet événement difficile et, en puissance du moins, dangereux qu'est l'accouchement. Nous sommes nombreux à avoir perçu un goût de mort alors que nous forçons le col de l'utérus pour commencer notre existence dans ce monde. Lorsqu'une personne revit sa naissance, elle éprouve souvent des sentiments intenses d'angoisse, de crainte de la mort, de l'égarement ou de la

folie; c'est pourquoi elle peut adopter un comportement singulier, d'apparence psychotique.

Avec l'émergence dans la conscience du matériau périnatal, les individus concernés se montrent très préoccupés par la mort. Ils seront parfois accablés par une grande angoisse de disparaître, par des images macabres, et se persuaderont que leur existence est réellement en danger. Ces expériences alternent, ou même coïncident, avec une lutte acharnée pour naître ou pour se libérer d'une forme de clausturation très désagréable. C'est ainsi que le sujet revit en quelque sorte le traumatisme de sa naissance biologique. Néanmoins, le même processus peut prendre l'apparence d'une naissance spirituelle : une puissante ouverture mystique et une fusion avec le divin.

Ces expériences sont souvent jalonnées de motifs mythologiques – les archétypes de Carl Gustav Jung – issus de l'inconscient collectif. Certains d'entre eux peuvent être des divinités qui symbolisent la mort et la renaissance, d'autres sont des représentations de l'au-delà et de l'enfer, ou, à l'inverse, du paradis et des royaumes célestes. Le symbolisme concret associé à ces thèmes archétypaux peut provenir de n'importe quelle civilisation dans le monde, et n'est en aucune façon circonscrit au bagage culturel du sujet en la matière. On peut donc considérer le niveau périnatal de l'inconscient comme une charnière entre l'inconscient individuel et l'inconscient collectif.

Une fois activé le niveau périnatal, un processus psychologique complexe de mort et de renaissance est mis en branle. Il implique plusieurs schémas d'expériences qui se distinguent par des émotions, des sensations physiques et des images symboliques spécifiques. Un examen attentif révèle que ces schémas sont reliés aux différentes étapes de la naissance biologique, depuis l'état qui précède le début du travail jusqu'au moment de l'arrivée dans le monde.

Nous ne pourrions, sans dépasser le cadre de cet ouvrage, envisager dans le détail toutes les caractéristiques de ces liaisons. Nous voudrions, toutefois, les évoquer rapidement car elles sont essentielles à la compréhension de bien des aspects des tensions spirituelles. On

trouvera une étude plus approfondie de ces questions dans *Les Nouvelles Dimensions de la conscience* ¹.

L'univers amniotique. On peut évoquer en ces termes l'existence intra-utérine. Le fœtus ne semble pas avoir de conscience des limites, ni être en mesure de distinguer l'intérieur et l'extérieur. Cette situation se reflète dans la nature des expériences associées aux réminiscences de l'état prénatal. Au cours des différents épisodes de la vie embryonnaire paisible, les sujets éprouvent le sentiment de communiquer avec de vastes régions sans frontières ni limites. Ils s'identifient aux galaxies, aux espaces interstellaires ou au cosmos tout entier. Ils peuvent encore se confondre avec l'océan, flotter simplement dans la mer, ou s'identifier à différents animaux aquatiques : poissons, dauphins ou baleines. Autant d'images qui reflètent la nature essentiellement aquatique de la vie fœtale. D'autres visions évoquent la mère nature, perçue comme une matrice sécurisante, agréable et éternellement féconde : vergers emplis de fruits succulents, champs de blé mûr, cultures sur les plateaux des Andes ou îles vierges de Polynésie. Les images mythologiques de l'inconscient collectif qui se manifestent dans ce contexte rappellent souvent les royaumes célestes et le paradis.

Les désordres de la vie intra-utérine peuvent également être revécus; ce sont les expériences de « mauvaise matrice ». Les sujets ont le sentiment d'une sombre menace et, bien souvent, se sentent empoisonnés. Ils perçoivent des images d'eau polluée et de déchets toxiques qui, fréquemment, correspondent aux nombreuses perturbations prénatales engendrées par des influences toxiques dans l'organisme de la mère. Les séquences de ce type s'accompagnent parfois de visions d'entités démoniaques effrayantes. Ceux qui revivent des interférences plus violentes avec leur vie prénatale, comme un risque de fausse couche ou une tentative d'avortement, éprouvent généralement le sentiment d'une menace universelle ou d'une apocalypse sanglante. Ici encore, on

1. Stanislav Grof, *Les Nouvelles Dimensions de la conscience*, coll. « L'Esprit et la Matière », Le Rocher, Monaco, 1989.

observe une relation étroite entre les événements de l'histoire biologique d'un individu et les archétypes jungiens.

Fusion cosmique. Lorsqu'il revit le tout début de l'accouchement, le sujet a l'impression caractéristique d'être aspiré dans un gigantesque tourbillon, ou avalé par quelque animal mythique. Parfois, il ressent une sorte d'engloutissement du monde tout entier. Il arrive qu'il ait des visions de monstres archétypaux, comme le Léviathan, de dragons, de serpents géants, de tarentules et de pieuvres. Ces expériences, qui toutes comportent des éléments menaçants pour l'existence du sujet, peuvent l'amener à une forte anxiété et à une défiance générale proche de la paranoïa. Certains ont le sentiment d'une descente dans les profondeurs de l'autre monde, du royaume de la mort ou des enfers.

Sans issue. La première étape de la naissance biologique se caractérise par une situation dans laquelle le fœtus subit périodiquement la pression des contractions, tandis que le col de l'utérus est encore fermé. Chaque contraction vient comprimer les artères utérines, privant ainsi le fœtus d'oxygène. Revivre cette étape est sans doute l'une des pires expériences que puisse endurer un être humain. On est pris dans un monstrueux cauchemar, en proie à la claustrophobie et à toute sorte de tortures physiques et mentales. Ni aide ni espoir ne peuvent venir de l'extérieur. Les sentiments de solitude, de culpabilité, de l'absurdité de la vie et de désespoir existentiel atteignent des proportions métaphysiques. Une personne qui se trouve dans une telle situation a souvent tôt fait de se convaincre que cela ne cessera jamais et qu'il n'y a absolument aucune issue.

Les réminiscences de cette phase de la naissance sont typiquement associées à des séquences qui font intervenir des personnes, des animaux ou encore des êtres mythologiques dans des situations douloureuses et désespérées comparables. On s'identifie aux prisonniers des donjons, aux victimes des camps de concentration ou aux pensionnaires d'asiles psychiatriques, on éprouve la souffrance du gibier pris au piège. Il arrive même que l'on traverse les épreuves des damnés aux enfers, du Christ en croix ou

de Sisyphe poussant son rocher dans les profondeurs du royaume d'Hadès.

On ne peut que comprendre qu'une personne répugne à se trouver confrontée avec cet aspect de sa psyché. À ses yeux, s'enfoncer plus avant dans cette expérience revient à se soumettre à une damnation éternelle. Pourtant, la littérature mystique considère cet état de désespoir abyssal comme une étape de l'ouverture spirituelle, dont les effets libérateurs et purificateurs sont immenses.

Le conflit mort-renaissance. Maints aspects de cette expérience d'une grande richesse s'expliquent par leur lien avec la deuxième phase clinique de l'accouchement, l'expulsion à travers la filière pelvi-génitale après l'ouverture du col de l'utérus. S'il est possible d'interpréter certains éléments comme dérivant naturellement des circonstances de la naissance – par exemple, des séquences de luttes titanesques, qui mettent en jeu des pressions et des énergies très fortes, ou des scènes de torture et de violence sanglantes –, il en est d'autres qui réclament quelques mots d'explication.

Il semble qu'il existe, dans l'organisme humain, un mécanisme qui transforme une souffrance extrême, surtout dans le cas d'une suffocation, en une forme curieuse d'excitation sexuelle. C'est pourquoi l'on voit surgir un large éventail d'expériences et de visions à caractère sexuel en relation avec la réminiscence de la naissance. On peut donc éprouver des sensations mitigées où la douleur, l'agression et l'angoisse côtoient une certaine stimulation sexuelle, ou encore vivre diverses séquences sado-masochistes, des viols et autres situations d'abus sexuel, ou se trouver confronté à des scènes pornographiques. Le fait que, dans les phases finales de l'accouchement, le fœtus est parfois mis en contact avec diverses matières biologiques – du sang, des mucosités, de l'urine et même des excréments – explique sans doute le rôle joué par ces éléments dans les séquences de mort-renaissance.

Au niveau archétypal, ces expériences sont généralement associées à des figures héroïques et à des divinités qui symbolisent le processus de mort et de renaissance. C'est ainsi que beaucoup de gens ont alors des visions de Jésus, du chemin de croix et de la crucifixion, ou même

s'identifient pleinement au Christ souffrant. D'autres visions feront intervenir des thèmes et des personnages mythologiques comme le couple de divinités égyptiennes Isis et Osiris, le dieu grec Dionysos ou la déesse sumérienne Inanna et sa descente aux enfers.

La récurrence de thèmes empruntés à divers rituels sataniques et au sabbat semble liée au fait que la réminiscence de cette phase de la naissance suscite une gamme d'émotions et de sensations comparables à celles caractérisant les scènes archétypales des messes noires et de la nuit de Walpurgis : stimulation sexuelle, agressivité, douleur, sacrifice et contacts avec des matières biologiques perçues d'ordinaire comme répugnantes, le tout associé à un sens particulier du sacré ou de la numinosité.

Juste avant l'expérience de la (re)naissance, on voit fréquemment surgir le thème du feu. Phénomène assez déconcertant dans la mesure où la relation avec la naissance biologique apparaît moins directe et moins évidente que dans le cas de la plupart des autres éléments symboliques. Le feu se manifeste soit sous sa forme ordinaire, soit sous l'aspect archétypal des flammes purificatrices. À ce stade du processus, le sujet aura la sensation que son corps brûle, il lui semblera contempler des cités et des forêts incendiées, ou bien il s'identifiera à des personnes immolées par le feu. Dans sa version archétypale, il s'agit vraisemblablement d'une purification, de la destruction par les flammes de tout ce qui est corrompu, pour préparer l'individu à la renaissance spirituelle.

L'expérience de mort-rennaissance. C'est souvent lorsque survient le moment de la naissance biologique parmi les souvenirs qui affleurent à la conscience que le sujet connaît l'expérience de mort et de renaissance. C'est l'aboutissement du difficile processus d'expulsion à travers la filière pelvigénitale, qui s'achève dans une libération explosive lorsque l'enfant émerge dans la lumière. Souvent, le sujet revit plusieurs aspects spécifiques de cette phase de la naissance comme autant de souvenirs concrets et réalistes. Peuvent s'y ajouter l'expérience de l'anesthésie, la pression des forceps et les sensations associées aux diverses interventions obstétriques ou post-natales.

Pour bien comprendre en quoi la réminiscence de la naissance biologique est vécue comme une mort et une renaissance, il faut se rendre compte que ce qui se produit est plus qu'une simple répétition de l'événement original. En effet, d'une certaine façon, l'enfant se trouve au cours de l'accouchement complètement isolé, sans aucun moyen d'exprimer les émotions et les sensations très fortes qu'il ressent; le souvenir de cet événement demeure psychologiquement non digéré et non assimilé. Par la suite, notre image de nous-même et notre attitude à l'égard du monde seront en grande partie influencées par ce rappel constant de la vulnérabilité, de l'inaptitude et de la faiblesse que nous avons éprouvées à la naissance. En un sens, si d'un point de vue anatomique nous sommes bien nés, d'un point de vue affectif nous n'en avons pas encore fini avec cet événement.

La sensation d'agonie qui survient au cours de notre lutte pour la renaissance reflète la souffrance et le danger réel du processus biologique de la naissance. Mais la mort de l'ego qui précède la renaissance correspond, quant à elle, à la mort de nos vieilles conceptions de nous-même et du monde, conceptions qui portaient l'empreinte traumatisante de la naissance. Nous nous purgeons de ces vieux schémas en les laissant immergés dans la conscience, où ils perdent leur signification et, en un sens, meurent. Pour effrayant que soit ce processus, il se révèle en réalité extrêmement bienfaisant et transformateur.

Quand il approche, le moment de la mort de l'ego peut prendre des allures de fin du monde. Paradoxalement, alors que nous sommes sur le point de vivre une libération radicale, nous éprouvons le sentiment d'une angoisse qui imprègne tout et de l'imminence d'une catastrophe aux proportions énormes. Nous avons l'impression de voir disparaître tout ce que nous étions, sans pour autant avoir la moindre idée de ce qui se trouve de l'autre côté, sans même savoir s'il y a un autre côté. C'est cette peur qui, à ce stade, incite beaucoup de gens à résister au processus, avec parfois pour conséquence de se bloquer psychologiquement dans cette zone problématique.

Lorsque l'individu surmonte l'angoisse métaphysique qui le saisit à ce moment critique et décide de laisser les choses suivre leur cours, il fait l'expérience d'une annihila-

lation totale à tous les niveaux : destruction physique, désastre affectif, échec intellectuel et philosophique, déchéance morale et, même, damnation spirituelle. Au cours de cette expérience, tous les points de référence – c'est-à-dire tout ce qui, dans la vie d'un individu, est important et significatif – semblent être impitoyablement détruits.

L'expérience d'annihilation totale – cette sensation de « toucher le fond cosmique » – est immédiatement suivie de visions de lumières aveuglantes d'une radiance surnaturelle et d'une beauté généralement perçue comme divine. Le survivant de ce qui semblait pourtant bien être une apocalypse assiste, quelques secondes à peine plus tard, aux fantastiques déploiements d'arcs-en-ciel, d'ocelles de paons et de scènes célestes. Il se sent absout, béni, il revendique sa nature divine et son statut cosmique. C'est alors que l'on se trouve fréquemment inondé d'émotions positives, qui déferlent partout à travers soi, les autres, la nature et l'existence en général. Ce genre d'expérience bienfaisante et transformatrice se manifeste si la naissance n'a pas été trop pénible ou rendue confuse par une anesthésie générale, car, dans ce cas, incombera encore au sujet un important travail psychologique sur les problèmes liés à ces traumatismes.

Les expériences transpersonnelles

Au-delà des domaines biographique et périnatal se trouvent les dimensions transpersonnelles de la psyché. Sous ce terme moderne, on désigne une grande variété d'états qui, dans d'autres contextes, auraient été qualifiés de spirituels, mystiques, religieux, magiques, parapsychologiques ou paranormaux. Cette catégorie tout entière a, par le passé, fait l'objet de très nombreuses interprétations fausses. Il est essentiel pour la compréhension et le traitement des tensions spirituelles que l'on dispose d'une connaissance de la nature et des caractéristiques fondamentales des phénomènes transpersonnels enfin débarrassée des préjugés populaires.

Il suffit de comparer notre perception quotidienne du monde avec ses limites, qui nous paraissent inéluctables,

et les phénomènes transpersonnels pour constater que ceux-ci sont d'une nature en tout point remarquable. Dans l'état de conscience ordinaire ou « normal », nous nous percevons comme des corps matériels solides, dont la peau est tout à la fois la limite et le contact avec le monde extérieur. Pour reprendre l'expression du célèbre écrivain et philosophe Alan Watts, qui traduisit et popularisa en Occident les enseignements spirituels orientaux, nous sommes amenés à nous considérer comme des « ego limités à l'enveloppe corporelle ».

D'ordinaire, notre perception du monde est généralement circonscrite par la portée de nos sens et par la configuration de l'environnement. Nous ne pouvons apercevoir des bateaux au-delà de l'horizon, ni des objets dont nous sommes séparés par un mur. Il nous est impossible d'observer et d'entendre des personnes éloignées. Nous ne pouvons goûter une nourriture qui ne se trouve pas dans notre bouche, ni sentir une fleur lorsque nous avons le vent dans le dos, ni tâter la texture d'objets que nous ne touchons pas. Nos sens ordinaires ne nous permettent d'éprouver que ce qui se passe ici et maintenant, dans notre sphère spatio-temporelle.

Dans les états transpersonnels de l'esprit, toutes ces limitations semblent être transcendées. Nous nous percevons comme un flux d'énergies ou un champ de conscience qui n'est plus confiné dans une enveloppe physique. Au point que nous pouvons nous fondre avec la conscience d'autres individus, de groupes de personnes, voire de l'humanité entière. Le processus peut encore s'étendre au-delà des limites humaines et inclure divers animaux, des plantes et même de la matière et des phénomènes non organiques. Il semble que chaque chose que nous percevons comme un objet dans la vie quotidienne possède, dans les états non ordinaires de conscience, une contrepartie dans l'expérience subjective. Dans un état transpersonnel nous pouvons véritablement nous identifier à tout ce que nous considérons d'ordinaire comme des éléments séparés de nous – que ce soient des personnes, des animaux, des arbres ou des pierres précieuses.

Le temps et l'espace cessent d'être des limites; nous avons la possibilité de vivre certains événements, histo-

riquement et géographiquement éloignés, de manière non moins convaincante que s'ils se déroulaient ici et maintenant : des séquences où interviennent nos ancêtres, des animaux à différents stades de l'évolution phylogénique, des individus de diverses époques et civilisations, qui, d'un point de vue génétique, ne nous sont en aucune façon reliés. Dans certains cas peut s'y associer le sentiment d'un souvenir personnel.

Cependant, le monde des phénomènes transpersonnels représente un autre défi intellectuel et philosophique. Il n'est pas rare que ces phénomènes impliquent des entités et des dimensions qui, dans l'optique occidentale, ne sont pas considérées comme relevant de la réalité objective : des divinités, des démons et d'autres personnages mythologiques de civilisations diverses, ou encore des paradis, des purgatoires et des enfers. Et ces expériences ne nous paraissent ni moins convaincantes ni moins réelles que celles qui mettent en scène des éléments familiers de notre vie quotidienne. Les états transpersonnels, donc, n'établissent aucune distinction entre le monde de la réalité collective et le monde mythologique des archétypes.

Il semble opportun d'aborder maintenant une question qui, sans doute, a déjà traversé l'esprit de plus d'un lecteur sceptique, imprégné des conceptions scientifiques occidentales traditionnelles : pourquoi devrait-on attribuer quelque importance aux phénomènes transpersonnels et quel intérêt tout cela peut-il bien présenter en ce qui concerne la tension spirituelle ? Après tout, ce n'est pas parce que la psyché humaine engendre de telles expériences et que les sujets les trouvent réelles et convaincantes qu'il nous faut sérieusement les considérer comme des connexions authentiques entre divers aspects de l'univers.

Beaucoup de ceux qui se refusent à prendre en considération les phénomènes transpersonnels avancent l'argument qu'il s'agirait, ni plus ni moins, de productions aléatoires et dépourvues de signification d'un cerveau affecté de quelque processus pathologique. D'après eux, ces expériences puiseraient leur contenu très riche dans notre mémoire. La civilisation dans laquelle nous vivons nous soumet à un bombardement constant d'informations de toute sorte, par le canal des journaux, des magazines, de

la télévision, de la radio, du cinéma, de l'école et des livres que nous lisons. Tout cela est stocké dans notre cerveau avec une précision photographique. Dans certaines circonstances, une activité cérébrale désordonnée peut exploiter ce riche matériau dans d'innombrables séquences imaginaires; celles-ci sont absolument dépourvues de sens, sans intérêt ni valeur pour la compréhension de l'esprit humain.

Pour qui n'a qu'une connaissance superficielle des faits et des données, cette explication peut paraître raisonnable. Pourtant, une étude méticuleuse et systématique des expériences transpersonnelles révèle qu'il s'agit bien de phénomènes extraordinaires, qui remettent sérieusement en question la vision du monde de la science occidentale. Sans doute se manifestent-ils au cœur d'un processus d'auto-exploration profonde, succédant bien souvent à des souvenirs liés à l'enfance, à la naissance et à la vie intra-utérine, mais on ne saurait pour autant les définir comme n'existant que dans le cerveau humain. Il n'est pas rare qu'ils autorisent, sans passer par l'intermédiaire des sens, un accès direct à une information que le sujet n'aurait pu, en aucune manière, connaître par un canal conventionnel.

Lors de séquences illustrant la vie des ancêtres et l'histoire de la race, ou encore d'autres civilisations, voire des « vies antérieures », certaines personnes recueillent fréquemment des détails nouveaux et précis quant aux costumes, aux armes, aux rituels, à l'architecture et aux structures sociales des civilisations et des périodes historiques concernées. Nous avons observé dans de nombreux cas des individus qui, au cours d'une expérience d'identification avec divers animaux, témoignaient de connaissances surprenantes sur leur psychologie, leur comportement instinctif et leurs habitudes spécifiques, ou même qui, spontanément, accomplissaient des mouvements de leur parade nuptiale. Cette information dépassait souvent de beaucoup leur savoir en la matière. Il peut également arriver que de nouvelles informations procèdent d'expériences d'identification à des plantes ou à des matières inorganiques.

Plus étonnant encore, des personnes qui, dans un état non ordinaire de conscience, « visitent » des dimensions

archétypales et y rencontre des êtres mythologiques, rapportent fréquemment une information vérifiable par des recherches dans la mythologie de la civilisation en question. Ce sont des observations de ce genre qui, voici de nombreuses années, ont inspiré à Carl Gustav Jung la notion d'inconscient collectif et la conviction que chaque individu pouvait, dans certaines circonstances, avoir accès à l'héritage culturel de l'humanité dans son entier.

Si les observations précitées laissent le moindre doute quant à l'authenticité de l'information acquise par le biais des états transpersonnels, celui-ci pourrait être facilement dissipé par les données fournies par l'étude des expériences hors du corps, où la conscience se sépare de ce dernier, « voyage » vers des lieux éloignés et observe précisément ce qui s'y passe. Ce phénomène se produit lors de tensions spirituelles ou de séances de psychothérapie expérimentale et semble particulièrement fréquent dans les états proches de la mort, ainsi que des études menées sous contrôle rigoureux par des thanatologues l'ont confirmé.

Outre leur authenticité, il est un autre aspect important des états transpersonnels qui vient ébranler la thèse de la pathologie, à savoir leur remarquable potentiel thérapeutique et transformateur. Quiconque a pu suivre le processus d'une tension spirituelle dans des conditions favorables a pu apprécier l'habileté avec laquelle procède la psyché. Quantité de désordres affectifs et psychosomatiques semblent avoir leur origine – parallèlement aux souvenirs biographiques et au matériau périnatal – dans des constellations transpersonnelles qui demeurent juste sous la surface. Elles peuvent prendre la forme de réminiscences de vies antérieures, d'identification à divers animaux et d'archétypes démoniaques, entre autres. Lorsque, au cours d'une crise de transformation ou d'une psychothérapie, ces contenus inconscients émergent pleinement dans la conscience, ils perdent leur influence perturbatrice sur la vie de tous les jours, ce qui débouche sur une amélioration spectaculaire de nombreux problèmes affectifs et même physiques.

Les expériences transpersonnelles qui véhiculent des émotions positives, comme les sentiments d'union avec l'humanité, la nature ou le cosmos, des rencontres avec

des divinités bienveillantes et la communion avec le Divin, jouent un rôle très particulier dans la guérison et dans le processus de transformation. Si les expériences pénibles et difficiles nettoient en quelque sorte la psyché et ouvrent la voie aux états extatiques, ce sont ces derniers qui représentent l'essence même de la véritable guérison.

Dans le cadre des tensions spirituelles, les phénomènes que nous venons de décrire – expériences biographiques, périnatales et transpersonnelles – forment des combinaisons spécifiques, qui constituent les différents types de crises de transformation que nous avons évoqués précédemment. La cartographie explorée dans ce chapitre peut donc être considérée comme la matrice générale des tensions spirituelles. À ce titre, elle peut être, et s'est d'ailleurs déjà révélée, d'un grand secours pour les personnes qui traversent ce processus éprouvant et exigeant.

TROISIÈME PARTIE

LA VIE ENTRE DEUX MONDES

Stratégies pour la vie quotidienne

Les deux mondes, le divin et l'humain (...) n'en font en réalité qu'un. Le royaume des dieux est une dimension oubliée du monde que nous connaissons.

Joseph Campbell,
The Hero with a Thousand Faces

Imaginez-vous partant à votre travail un jour comme tous les autres. Vous venez de passer une nuit agitée, peuplée de rêves saisissants dans lesquels vous étiez mis à mort. Vous ressentiez une douleur aiguë et une angoisse incommensurable, tandis que le sang jaillissait de vos blessures. Les visages des personnes qui vous entouraient semblaient vivants et menaçants. Tout avait l'air si réel, comme si cela arrivait vraiment. Plusieurs fois, vous vous êtes réveillé, le souffle court, soulagé de vous découvrir sain et sauf, avant de replonger de plus belle dans un sommeil torturé.

Tandis que, par ce beau matin printanier, vous vous rendez à votre travail, toute la détresse physique et les violentes émotions du rêve vous accompagnent. On dirait que vous continuez à rêver tout éveillé; vous avez du mal à faire la part des choses. Les jours suivants, bien que le contenu de vos rêves varie, vous vous sentez poursuivi par les aventures nocturnes de votre esprit. Vous êtes exténué à la fin de la journée et vous commencez à sombrer dans la dépression.

Vous remarquez que, sitôt que votre résistance diminue,

les expériences deviennent plus fortes; vous avez pu vous en rendre compte avec cette grippe qui vous a affaibli la semaine dernière et après quelques nuits d'insomnie. Par moments, vous avez des visions de personnages mythologiques ou de scènes qui semblent issues d'autres époques et d'autres endroits. Pourtant, vous avez fait tout ce qui était en votre pouvoir pour contenir les vagues d'angoisse et de colère venues vous frapper de façon si inattendue.

Il vous arrive aussi d'être tourmenté par d'étranges sensations physiques. Lorsque vous vous reposez, votre corps se met à trembler et vous ressentez comme des décharges électriques dans vos membres. Parfois, vous vous sentez opprimé et, depuis quelque temps, vous êtes sujet à de fréquentes migraines, qui vous empêchent de faire quoi que ce soit. À d'autres moments, vous vous sentez anxieux et manipulé, même si, vu de l'extérieur, vous semblez gérer efficacement votre existence. C'est un peu comme si vous meniez une double vie : sous la façade trompeuse de normalité et de bonne humeur que vous offrez au monde se cache une trouble réalité, dont il est difficile de parler. Comme vous ne savez jamais quand ces étranges expériences risquent de vous surprendre, vous commencez à vous tenir à l'écart des activités sociales.

Aujourd'hui, vous devez faire une communication importante au conseil d'administration de votre société, et vous êtes inquiet : vous n'êtes pas sûr de pouvoir vous maîtriser. Vous continuez à entrevoir des scènes de votre rêve, qui semblent tout aussi réelles que votre travail au bureau, et vous avez du mal à vous concentrer. Votre migraine est revenue et vous vous sentez anxieux à l'excès, comme si cette réunion était une question de vie ou de mort.

Voici les difficultés auxquelles se heurte l'individu en proie à une tension spirituelle et s'efforçant malgré tout de continuer à vivre normalement. Telle est l'impression éprouvée quand on essaie de vivre dans deux univers. Il y a le monde ordinaire, la réalité familière, avec ses attentes à satisfaire, ses rôles à tenir et ses obligations à remplir. Et puis, sous le vernis quotidien, il y a l'autre monde, l'énorme capital de l'inconscient qui recèle des possibilités inconnues. À mesure que ce domaine intérieur devient plus accessible, il s'introduit dans la conscience

ordinaire, et la séparation entre ces deux dimensions tend à s'atténuer.

C'est cette zone floue qui est la source des problèmes pour un individu en crise de transformation. Vous n'êtes ni d'un côté ni de l'autre, ni pleinement présent dans la réalité extérieure ni dans les régions intérieures, et la tension qui en découle engendre un grand désagrément.

Si vous vous mettez un moment dans la peau de la personne que nous avons décrite dans notre exemple, vous vous apercevrez peut-être que votre intense processus intérieur a un impact perturbateur sur votre fonctionnement quotidien et que votre inquiétude quant à votre efficacité dans le monde ne fait qu'accroître cette anxiété engendrée par le processus d'extension. Si votre forme d'éveil est relativement bénigne, vous réussirez à vous accommoder des incon vénients passagers qui surviennent lorsque vous tentez d'équilibrer ces réalités. Mais peut-être vous sentirez-vous plus activement impliqué, et vous serez alors poussé à *faire* quelque chose pour débloquer la situation.

Dans cette partie du livre, nous nous concentrerons sur les moyens pratiques de vivre avec une tension spirituelle en collaborant au processus. La plupart des méthodes évoquées sont le résultat des observations personnelles glanées au cours du combat quotidien de Christina pour supporter les manifestations de l'éveil de la Kundalini, ainsi que de l'expérience acquise par Stanislav en vivant avec elle et en l'aidant. D'autres proviennent des nombreuses années de recherches cliniques menées par Stanislav sur les états non ordinaires de conscience. Nous avons également beaucoup appris des milliers de personnes qui ont fréquenté nos groupes de travail et nos séminaires, et aussi par l'intermédiaire de nos contacts réguliers avec le Spiritual Emergence Network. Enfin, nous avons eu de nombreuses discussions avec des personnes qui ont elles aussi traversé quelque forme de tension spirituelle. En comparant leurs stratégies de vie avec les nôtres, nous nous sommes rendu compte qu'elles avaient beaucoup de points communs.

Pour l'essentiel, les méthodes que nous suggérons peuvent être appliquées chez soi, dans la vie quotidienne, souvent avec l'assistance de la famille, des amis et de pro-

fessionnels de la santé à l'esprit ouvert. (Dans l'appendice III, nous avons ajouté quelques suggestions à l'intention des médecins et des spécialistes qui pourraient être consultés au cours du processus.)

Votre attitude envers votre tension spirituelle

Il est essentiel de savoir que la plupart des problèmes qui surviennent au cours de votre tension spirituelle, et notamment ceux concernant vos relations, votre foyer, votre vie professionnelle et votre santé, trouveront d'eux-mêmes un soulagement dans le cadre du processus de transformation – et non par la seule force de votre volonté. Nous ne sommes pas en mesure de vous donner des trucs ou des solutions pour ces difficultés en elles-mêmes. En revanche, nous pouvons vous assurer que, si le processus d'extension n'est pas contrarié, si l'univers intérieur qui est à l'origine de ce désagrément peut s'exprimer pleinement, vous serez à nouveau en prise avec le monde quotidien. Qui plus est, vous n'en serez probablement que mieux à même de fonctionner efficacement et vous comprendrez alors pourquoi ces problèmes apparents étaient nécessaires à votre développement.

Il se peut que vous ayez l'impression que votre tension spirituelle a sa propre individualité : elle débarque dans votre vie à l'improviste, et suit son cours sans se soucier ni du moment ni des convenances. En dépit du fait que toute cette période sera pour vous une épreuve importante, qui exigera beaucoup de temps et d'énergie, vous pouvez rendre votre vie quotidienne plus facile si vous collaborez avec ce processus salutaire. Votre attitude envers celui-ci est déterminante : aussi longtemps que vous dresserez en vous des barrières d'angoisse, de résistance, d'incrédulité ou de refus, la possibilité de changer de vie qui vous est offerte sera entravée, voire interrompue.

L'expérience nous a appris qu'une fois qu'un processus d'extension spirituelle s'est déclenché, il ne s'arrêtera pas avant d'avoir abouti. Cette intense période d'éveil peut

prendre du temps, entre quelques mois et plusieurs années. Il se peut aussi qu'à certains moments le processus de transformation soit plus envahissant qu'à d'autres, mais d'une façon générale il se poursuit jusqu'à son terme. On aurait tort de s'en effrayer ou de tenter de l'arrêter prématurément. Vous vous rendrez très probablement compte que toute forme de résistance rend ce processus naturel plus difficile; en conséquence, il n'en dure que plus longtemps.

Si vous parvenez à accueillir votre tension spirituelle avec un esprit de coopération, et même avec enthousiasme, le processus tout entier sera plus facile et vraisemblablement plus bref. Vous aurez donc de meilleures chances d'en sortir avec des sentiments d'accomplissement et de victoire, plutôt que de honte et de désagrément. Cela étant, comment pouvez-vous apprendre à collaborer avec cet important processus?

La plupart du temps, les personnes qui traversent une tension spirituelle savent intuitivement ce qui est bénéfique, mais elles hésitent à agir dans ce sens. Il existe à notre connaissance deux stratégies générales qui peuvent se révéler utiles. La première, de loin préférable, est de créer une situation où vous pouvez regarder en face les expériences intérieures qui tendent à émerger, afin d'en tirer les enseignements. La seconde consiste en certaines mesures qui inhiberont temporairement le processus d'extension spirituelle et amoindriront son impact sur la vie quotidienne lorsque les circonstances l'exigent. Nous envisagerons tour à tour ces deux stratégies.

À la rencontre de la tension spirituelle

Lorsque les expériences et les émotions inconscientes deviennent accessibles, c'est qu'elles sont en bonne voie d'être purgées du corps et de l'esprit. Prenons l'exemple d'un homme qui, sa vie durant, a traîné une profonde angoisse des lieux clos. Si au cours d'une tension spirituelle il en vient à revivre sa naissance, avec toutes les sensations de suffocation et les visions de passage étroit

qui font partie de l'expérience, non seulement sa claustrophobie disparaîtra, mais encore il découvrira que c'était le souvenir de sa naissance – conservé depuis des années sous la surface de sa conscience quotidienne – qui le tenait à l'écart des ascenseurs et des avions. C'est dans la confrontation avec ce souvenir et toutes ses complications qu'il pourra l'extirper définitivement de son inconscient.

Il y a de fortes chances pour que vous vous rendiez vous-même compte de la nécessité de collaborer avec la large gamme d'émotions, d'expériences et d'énergies qui se manifestent au cours d'une tension spirituelle. Parfois, vous n'aurez pas d'autre choix que de subir et de faire face : elles vous consumeront littéralement, sans que vous ayez aucun contrôle sur leurs fluctuations. À d'autres moments, lorsque le processus n'est pas trop accablant, vous trouverez peut-être souhaitable de recourir à une méthode qui vous permette, en douceur, d'aller au-devant de ces expériences et de laisser s'exprimer les énergies et les émotions qui leur sont associées.

Les moyens ne manquent pas pour coopérer activement avec les éléments de votre tension spirituelle à mesure qu'ils se présentent. Certaines approches supposent des consultations ou un traitement véritable, l'adhésion à un groupe d'entraide, la pratique spirituelle régulière avec un maître bien informé et le recours à un kinésithérapeute compétent. Ce genre d'aide est *extrêmement important* et souvent *indispensable*, et nous vous donnerons à ce sujet quelques conseils dans le chapitre 10. Pour l'instant, voyons ce que vous pouvez faire par vous-même.

Les suggestions qui vont suivre sont particulièrement utiles lorsque le processus ne vous accable pas au point que vous ne puissiez plus vous prendre seul en charge. En revanche, si vous vous trouvez en proie à des émotions et à des expériences trop fortes, il serait préférable que vous trouviez une personne compréhensive pour vous aider.

Écoutez de la musique « évocatrice » et exprimez vos émotions et vos expériences par les sons et le mouvement. Choisissez une musique qui renforce les expériences que vous vivez. Étendez-vous sur votre lit ou sur le plancher

et laissez vos sensations s'exprimer d'elles-mêmes. Il se peut que, vous-même, vous éprouviez le besoin de crier, de vous agiter, de chanter ou de bouger de l'une ou l'autre manière. Souvent, cela apporte un soulagement temporaire non négligeable. Peut-être obtiendrez-vous le même résultat en pratiquant la danse ou le yoga. L'important est que, pendant vos exercices, vous concentriez votre attention sur vos expériences intérieures, pour qu'il n'y ait pas d'interférences avec l'environnement.

Travaillez activement sur vos rêves. Vous pourrez en tirer de précieuses informations sur votre propre univers intérieur, sur son fonctionnement et sur son contenu. Sigmund Freud, le père de la psychanalyse, définissait les rêves comme « la voie royale de l'inconscient ». Lors d'une tension spirituelle, les expériences vécues à l'état de veille trouvent fréquemment une continuation ou un aboutissement dans vos rêves. Parfois, vous verrez apparaître dans votre sommeil les réponses que vous vous acharniez à chercher. Les rêves ont souvent une valeur révélatrice ou prémonitoire. Prenez l'habitude de garder près de votre lit un bloc de papier et d'y consigner vos rêves le matin ou, si vous vous réveillez, pendant la nuit. Ensuite, ménagez dans la journée une période de calme où vous pourrez jouer avec les images de vos rêves, éventuellement en les dessinant. Interrogez-vous sur ces images, ou improvisez un dialogue avec les personnages de votre rêve. Cherchez au fond de vous-même la signification et l'origine des sensations que vous avez éprouvées et réfléchissez aux réponses qui vous viennent.

Peut-être aussi pouvez-vous trouver une personne à qui vous confierez régulièrement vos rêves. Le mieux est quelqu'un qui s'intéresse à vous mais garde un point de vue objectif. Il y a beaucoup d'excellents livres qui vous aideront à travailler sur vos rêves.

Exprimez-vous par la création artistique. Cela vous aidera à comprendre et à analyser vos expériences, en les extériorisant. En outre, le dessin, la peinture et la sculpture vous permettront de canaliser votre énergie physique et émotionnelle, et vous aurez ainsi l'occasion de découvrir de nouveaux aspects de vous-même. Le grand peintre

espagnol Francisco Goya affirmait qu'il accédait à une plus grande maîtrise de sa vie intérieure agitée dans l'exercice de son art, qui fournissait un support aux images qu'il avait en lui.

Point n'est besoin, dans ce contexte, d'un talent personnel pour recourir à l'expression artistique. Il s'agit simplement d'un outil efficace qui vous aidera à mieux comprendre le processus très dynamique et souvent déroutant qui vous habite. L'aspect visuel est fréquemment très important dans une tension spirituelle, c'est pourquoi le dessin ou la peinture peuvent se révéler très intéressants pour extérioriser vos visions. Que les images qui en sortent soient des représentations figuratives, des formes abstraites ou des jeux de couleurs, là n'est pas l'essentiel. Sur le moment, il peut arriver que vos créations vous paraissent dénuées de sens, mais rien ne dit que, par la suite, elles ne vous seront pas d'un grand secours pour comprendre votre expérience. Certaines personnes tiennent un cahier de dessins, comme d'autres écriraient un journal, et commencent ou terminent chaque journée par un croquis ou une peinture.

Certaines fluctuations émotionnelles et physiques inhérentes au processus pourront trouver à s'exprimer, de façon très satisfaisante, dans le travail de l'argile. C'est une matière concrète et malléable, qui offre aux sensations et aux énergies intenses un formidable exutoire. En outre, le travail sur trois dimensions vous permettra d'aborder vos images intérieures sous une nouvelle perspective. Comme pour les autres formes d'expression artistique, concentrez-vous sur la manipulation de la matière et sur l'aide que cette activité vous apporte, plutôt que sur le produit fini.

Il n'est donc pas mauvais de garder à portée de main une boîte d'aquarelles, des pinceaux, des marqueurs de différentes couleurs (notamment or et argent, qui sont souvent employés pour traduire le rayonnement des états mystiques), des pastels, du papier et de l'argile.

Pratiquez la méditation. C'est en vous concentrant sur les expériences que vous avez vécues que vous aurez plus facilement accès à certaines zones bien précises de votre processus. Ceux qui pratiquent la méditation ont souvent

recours à la concentration sur le souffle, sur une flamme de bougie ou sur une phrase sacrée (un mantra), afin d'apaiser leur esprit et de s'ouvrir aux dimensions plus profondes. L'approche que nous proposons n'est pas très différente, mais elle poursuit un autre objectif : il s'agit ici de recourir à la relaxation physique et mentale pour approfondir, pour amplifier ou pour préciser un élément particulier survenu dans le cadre de votre tension spirituelle – une image, une émotion ou un problème –, ou encore pour dépasser un stade sur lequel vous butez. Cela peut également vous aider à achever une expérience que vous n'aviez pas poursuivie jusqu'à son terme.

Après une nuit de sommeil, restez étendu dans votre lit ou couchez-vous sur le plancher en écoutant de la musique douce, relaxez-vous et laissez errer vos pensées parmi les images, les sensations physiques, les états affectifs et les souvenirs qui, dans votre processus intérieur, vous semblent les plus remarquables. Si vous souhaitez clarifier, l'un ou l'autre aspect de votre parcours spirituel, guidez-vous en douceur vers cette dimension de l'expérience en vous efforçant de la traverser et en vous demandant : « Que vois-je autour de moi ? Quelles sont mes réactions physiques et affectives ? Quel message puis-je en tirer ? » Lorsque vous accédez à l'information, laissez-la vous emmener plus loin dans votre auto-analyse.

Pour sortir de votre méditation, revenez progressivement à la réalité quotidienne, en prenant tout le temps nécessaire pour achever votre expérience. Lorsque vous commencez à percevoir la pièce autour de vous, remuez doucement votre corps et étirez-vous. Puis vous pourrez ouvrir les yeux et essayer d'exprimer, par l'écriture ou le dessin, ce que vous venez de voir et de ressentir.

Cette pratique se fonde sur des principes comparables à ceux de l'« imagination active », une technique de travail sur le rêve mise au point par Carl Gustav Jung. L'imagination active vous permet de rejoindre et de poursuivre expérimentalement un rêve dont le contenu est ensuite analysé avec l'aide d'un thérapeute.

Élaborez vos rituels personnels. C'est ce que font beaucoup de gens pour franchir plus aisément les étapes difficiles d'un processus de transformation, souvent en recou-

rant à des techniques en usage dans diverses traditions spirituelles. Ces rituels sont parfois très personnels et ne pourraient servir à nul autre. Vous pourriez, par exemple, au cours d'une douche prolongée, essayer cette méditation toute simple et purificatrice : lorsque vous vous tenez sous le jet d'eau, imaginez que celui-ci déferle à travers votre esprit et votre corps, drainant toutes vos alluvions affectives négatives pour les emporter à l'égout. L'image du feu peut produire un effet comparable. Lorsque vous contemplez les flammes dans une cheminée, tâchez de visualiser leur chaleur et leur puissance affluant autour de vous et en vous, pour y consumer tous les blocages perturbateurs.

Peut-être trouverez-vous encore un réconfort à imaginer que vous vous déchargez de vos difficultés sur quelque forme de puissance suprême, ou que vous cherchez du secours auprès d'une force supérieure. Pensez, par exemple, que vous confiez vos problèmes à quelque région immense et originelle, comme le désert, l'océan, la terre tout entière ou l'espace infini. Imaginez-vous debout sur une falaise, surplombant la vaste étendue de l'océan ; vous tenez un gros paquet qui représente toutes vos douleurs et vos entraves, puis de toutes vos forces vous jetez votre fardeau dans la mer en lui enjoignant de s'en charger à votre place. Un autre moyen est de vous entourer en imagination d'une intense lumière blanche ou bleue, comme d'un champ protecteur destiné à refouler les éléments importuns.

Faites preuve de créativité pour trouver des moyens qui vous aideront à mieux supporter la situation. Peu importe le procédé : pour peu que vous soyez convaincu, il a de grandes chances de marcher. Peut-être est-ce dû au fait qu'en prenant une part active au phénomène, on a l'impression de vivre pleinement et de maîtriser un processus qui autrement paraît insurmontable et impossible à contrôler.

Comment refréner temporairement une tension spirituelle?

L'idéal serait que vous puissiez vous concentrer sans interruption sur votre tension spirituelle et ne vous soucier de rien d'autre. Hélas, pour la plupart des gens, la réalité est pleine de relations à entretenir, d'obligations à remplir, de tâches quotidiennes à accomplir, de gens à rencontrer et d'avions à prendre. C'est pourquoi vous devez pouvoir circonscrire à des périodes délimitées votre travail sur les interrogations, les émotions et les sensations inhérentes à la tension spirituelle. La question qui se pose est donc celle-ci : « Comment puis-je ralentir mon activité intérieure pour maintenir un certain équilibre avec mes occupations quotidiennes? »

On trouvera dans les pages suivantes quelques suggestions qui, en ce qui nous concerne, nous et quelques autres, ont porté leurs fruits. Mais, auparavant, il nous faut insister une fois encore sur le fait que ralentir le processus d'extension n'est pas la meilleure stratégie et ne constitue en aucune façon une solution. Ce sont des mesures temporaires qui vous procureront un moment de répit et d'équilibre. Tant que vous éviterez les interventions radicales – entre autres, le recours constant aux tranquillisants – ces techniques ne seront pas préjudiciables. Tout au plus peuvent-elles prolonger la période de crise, mais elles ne l'arrêteront pas complètement.

Interrompez momentanément votre exploration intérieure. Peut-être ressentirez-vous le besoin de mettre un frein à une thérapie ou au travail sur les rêves si vous avez l'impression que cela va trop loin dans l'immédiat. Il se peut que, vous sentant trop fragile, vous souhaitiez ne pas activer davantage votre inconscient. Mais si cela survient alors que vous consultez régulièrement un thérapeute, il est essentiel que vous lui fassiez part de vos raisons d'interrompre le travail expérimental en cours, afin qu'il vous apporte son soutien. Vous aurez probablement tout intérêt à continuer à le voir et à lui parler de vos pro-

blèmes quotidiens, tout en sachant qu'il n'est pas souhaitable pour le moment de pousser plus loin l'exploration active. Et quand vous vous sentirez prêt, vous pourrez recourir à nouveau aux techniques qui vous permettent d'aller plus loin dans votre extension spirituelle.

Interrompez momentanément toute forme de pratique spirituelle. Certaines pratiques religieuses favorisent chez les fidèles l'éveil des énergies et des expériences spirituelles, aussi vaudra-t-il mieux renoncer temporairement à la prière, à la méditation ou à la psalmodie. Arrêtez le yoga, le tai-chi et toute autre forme de méditation en mouvement. Tenez-vous quelque temps à l'écart des retraites spirituelles et des lectures mystiques. Enfin, évitez toute activité qui soit véritablement tournée vers l'introspection. Ici encore, il s'agit d'une mesure temporaire. Bien souvent, lorsque le processus intérieur se sera un peu apaisé, vous saurez intuitivement quand le moment sera venu de reprendre ces activités, qui sont pour vous essentielles.

Changez de régime. Le rôle de la nourriture, dans une tension spirituelle, est un élément non dénué d'importance. Notre intention n'est pas de venir concurrencer la pléthore de théories consacrées à la nutrition et au régime. Chaque personne est un cas particulier et il lui incombe de trouver ce qui lui convient le mieux. Nous nous bornerons donc à quelques observations et quelques expériences que nous avons pu faire; elles se sont révélées utiles en ce qui nous concerne, mais ont échoué pour d'autres personnes.

C'est un fait bien connu : les disciplines spirituelles recourent au jeûne et à d'autres méthodes diététiques pour aiguïser le fonctionnement du corps et de l'esprit, afin de favoriser l'accès aux dimensions méditatives. Ce genre d'approche est donc à éviter si vous voulez ralentir un processus aigu d'extension spirituelle.

Il se peut que votre crise vous pousse vers une nourriture plus lourde, au point même de vous faire prendre du poids. Nous avons connu des végétariens convaincus qui, tout d'un coup, se sentaient attirés par la viande. Un de nos amis nous a raconté comment son éveil spirituel

avait fini par l'entraîner dans un McDonald's pour y manger son premier hamburger depuis des années. Il nous décrivit avec humour la brillance des arcades dorées du restaurant, qui devinrent pour lui le symbole mystique de cette étape spirituelle.

Nous avons encore reçu d'une autre personne un témoignage comparable : « Je parcourais le menu et, pris d'une impulsion, je finis par commander une tranche d'une demi-livre de rosbif saignant. Du poulet ou du poisson n'auraient pas suffi. Il me fallait de la viande rouge et pas trop cuite. Lorsque j'eus tout avalé, je me sentis beaucoup mieux. »

Souvent, après une période dominée par le besoin de protéines animales, vous vous apercevrez qu'un bon plat de céréales et de fromage aura le même effet. Plusieurs personnes nous ont confié que les aliments plus lourds semblaient les « ramener sur terre », en les rendant plus solides et moins absorbées par leur drame intérieur.

En outre, il vous arrivera peut-être de rêver sans cesse de chocolat, de biscuits, de crèmes glacées et autres gâteries, même si jusque-là vous ne vous étiez jamais considéré comme un amateur de sucreries. Sans doute cela vous troublera-t-il de vous surprendre ainsi à faire de fréquentes incursions chez votre pâtissier, simplement pour satisfaire vos envies soudaines, surtout si votre balance accuse le coup. Pourtant les sucreries, ou du moins le glucose, peuvent réellement vous aider à revenir à vos activités quotidiennes.

Le cerveau consomme principalement du glucose. Les autres hydrates de carbone, les protéines et les graisses doivent préalablement être convertis en glucose pour alimenter le cerveau. Au même titre que l'activité physique, les expériences qui suscitent des émotions fortes réclament beaucoup d'énergie et épuisent les réserves du corps, de sorte que le taux de sucre dans le sang diminue. Cette insuffisance en sucre dans le cerveau aura à son tour tendance à susciter des expériences inhabituelles. C'est ainsi que les personnes sujettes aux états non ordinaires de conscience se trouvent prises dans un cercle vicieux. Dans cette situation, le glucose se révèle donc une substance susceptible d'interrompre immédiatement le cycle.

Le mieux est sans doute que vous essayiez des nourritures diverses pour voir ce qui réussit le mieux à atténuer les phases les plus intenses de votre tension spirituelle. Essayez des nourritures riches en protéines, comme la viande rouge, la volaille, le poisson, les haricots, le fromage et d'autres produits laitiers. Ajoutez-y des céréales et du pain complet, et ayez toujours un peu de sucre ou de miel sous la main. Si, avant que commence votre tension spirituelle, vous suiviez un régime qui vous convenait, vous auriez tort de vous tracasser pour les quelques entorses que vous seriez tenté d'y faire. Nous tenons à insister sur le fait que vos nouvelles envies sont très probablement temporaires et qu'il ne sera sans doute pas nécessaire de vous plier définitivement à d'autres habitudes alimentaires.

Si vous êtes sujet au diabète ou à l'hypoglycémie, vous aurez tout intérêt à demander à votre médecin de vous soumettre à un check-up. Qui plus est, certaines fringales peuvent être le signe d'une réelle déficience dans le régime alimentaire. D'un autre côté, une tension spirituelle se signale souvent par des manifestations physiques passagères, qui suggèrent des problèmes médicaux, mais dont les racines se trouvent en réalité dans les souvenirs, les émotions ou d'autres expériences qui sont en train d'émerger. Les tests médicaux devraient permettre de faire la part des choses.

Beaucoup de gens nous ont dit que, lors des périodes d'intense activité intérieure, ils ont éprouvé de fortes envies d'alcool ou de tabac. En quelque sorte, prendre un verre ou fumer une cigarette était pour eux un moyen de revenir sur terre. Ce désir compulsif devait disparaître en peu de temps, après que leur extension spirituelle eut évolué vers une autre étape. Nous avons recueilli des témoignages comparables à propos de café fort : de stimulant qu'il est habituellement, il peut parfois devenir relaxant.

Attention : alors que, chez certains, cette attirance pour le tabac et l'alcool n'est qu'une étape d'un processus complexe et disparaît ensuite sans laisser de traces, chez d'autres, et particulièrement ceux qui ont une propension à la dépendance chimique, elle peut avoir des conséquences désastreuses. On risque de voir s'installer une accoutumance, qui ne fera que compliquer une situation

qui l'était déjà bien assez. Dans ces circonstances, il est très tentant, pour une personne dépendante, d'ajouter à son système de dénégations une justification du genre : « Je bois cette bouteille parce que c'est exactement ce dont a besoin mon processus spirituel. » C'est pourquoi nous recommandons *la plus extrême prudence* à l'égard de toute substance susceptible d'entraîner une accoutumance.

Adonnez-vous à des activités simples et relaxantes. Il devient souvent difficile de se concentrer sur des projets complexes. L'attention qu'ils exigent s'apparente à l'introspection requise par la pratique spirituelle et risque d'accélérer le processus. Parfois, la tension spirituelle s'accompagne de la sensation d'une énergie irrépressible qui vous rend incapable de rester assis un moment. Il se peut que vous puissiez difficilement lire, coudre, peindre ou écrire sans éprouver une vague de symptômes divers. Et la même chose risque de se produire en regardant un film, une émission ou une cassette vidéo. Le simple fait de conduire une voiture peut se révéler éprouvant, tandis que les conversations animées auront tôt fait de vous étourdir.

Dans ce cas, évitez si possible ces activités pour un temps. Cela ne signifie pas que vous deviez renoncer définitivement à toute occupation créatrice. Simplement, pour le moment, votre monde intérieur est si complexe qu'il est nécessaire de vous investir dans un environnement plus simple.

Essayez de remplacer les activités qui réclament une forte concentration par d'autres, moins compliquées. Le jardinage peut se révéler une merveilleuse façon d'avoir, c'est le cas de le dire, à nouveau les pieds sur terre, de même que d'autres tâches toutes simples, comme faire la vaisselle, le ménage, fendre et ranger du bois. Dans de nombreux ashrams ou monastères, la même personne balaie chaque jour le même endroit. Ce n'est pas pour autant une corvée fastidieuse, mais un moyen direct d'équilibrer les tensions entre les univers intérieur et extérieur.

Faites régulièrement de l'exercice. La course, la marche, la danse et la natation peuvent être utiles à double titre :

d'abord pour vous ramener à des préoccupations matérielles et ensuite pour fournir un exutoire aux complexes énergies refoulées. En cela, elles diffèrent d'activités comme la méditation en mouvement, le yoga ou l'auto-exploration active, qui exigent une forme d'introspection et sont, quant à elles, destinées à renforcer ou à accélérer le processus.

Certains médecins recommandent le jogging comme un remède efficace à la dépression, souvent avec un certain succès. C'est la même approche qui prévaut ici : au lieu de diriger les énergies, les émotions et les sensations vers vous-même, consacrez quelque temps à des mouvements réguliers qui permettront à la pression de s'échapper. La course, la danse ou la nage doivent être pour vous un moyen de sentir simplement votre corps, votre contact avec la terre ou avec l'eau et le mouvement de vos muscles. Et si vos expériences intérieures vous occupent au point de vous faire oublier votre bien-être physique, un peu d'exercice n'en sera que plus bénéfique.

Évitez pendant quelque temps les circonstances et les personnes qui stimulent votre processus. Il se peut que, après avoir vécu pendant des années assez facilement, vous découvriez soudain que certaines situations semblent accélérer votre tension spirituelle. Si vous vivez à la campagne, peut-être que la ville, avec son bruit et ses vibrations, active en vous des énergies physiques inhabituelles, des émotions fortes et des expériences inattendues. Vous êtes peut-être sensible au bruit continu des machines ou même au passage régulier d'un avion ou d'un train. Le bruit et l'activité de la foule peuvent avoir un impact identique. L'important est de découvrir quelles sont les situations qui ont ce genre d'effet et de les éviter temporairement.

En outre, vous risquez de vous sentir oppressé par la présence d'individus dotés d'une forte personnalité, quels que soient vos sentiments à leur égard. Lors d'une tension spirituelle, les frontières personnelles paraissent souvent ténues et vous devenez extrêmement sensible au monde qui vous entoure. En conséquence, il se peut que vous ayez l'impression d'absorber les émotions des autres. S'il émane d'un individu de l'amour et de la compassion, sa

compagnie paraîtra réconfortante et apaisante. Mais si, en outre, cette même personne est vigoureuse et dynamique, même le contact le plus positif deviendra accablant.

Nous avons recueilli des témoignages de personnes qui éprouvaient les plus grandes difficultés lorsqu'elles se trouvaient confrontées à un maître spirituel, un prêtre ou un chaman, dont la seule présence semblait stimuler leur processus. Ce peut être aussi le cas si vous sentez autour de vous de la haine, de la colère ou de la tension. Eu égard à votre état très réceptif, ces sentiments négatifs peuvent être éprouvants et même blessants pour vous.

Soyez attentif à vos réactions face aux diverses personnes et situations. Si vous voulez ralentir votre tension spirituelle, évitez temporairement celles qui représentent une trop grande stimulation émotionnelle, physique ou mentale, ainsi que celles qui troublent votre sensibilité. Il y a de fortes chances pour qu'une fois achevée votre crise de transformation, vous ne vous sentiez plus si facilement affecté.

Une suggestion générale pour ralentir le processus d'extension : recherchez la simplicité. Éliminez les activités et les situations qui vous perturbent et cantonnez-vous dans un style de vie sans complications. Cela ne signifie nullement qu'il vous faille dire un adieu définitif au monde dans sa complexité et aux occupations que vous trouvez par trop stimulantes. Vous pourrez y retourner lorsque cette période intense de changement sera révolue.

La vie entre deux univers est une rude épreuve. Bien des chamans et guérisseurs sont entraînés à passer de l'un à l'autre à volonté. Mais la plupart d'entre nous n'ont pas cette facilité et nous risquons pendant un temps d'errer dans une zone confuse, entre la réalité de tous les jours et les profondeurs extraordinaires de notre inconscient. Aussi est-il bon de savoir que cette expérience n'est que transitoire, qu'il existe des moyens de franchir plus aisément cette phase de notre transformation et que nous pouvons obtenir de l'aide si nous en avons besoin.

Suggestions pour la famille et les amis

Poussée par un rai de lumière,
 Elle peine, se démène et se tend,
 Elle cherche à briser sa coquille.
 La voilà libre maintenant.
 Elle plane très haut dans le ciel,
 Elle irradie dans le soleil
 Et se détourne de la terre.
 Peut-être un jour comprendra-t-elle
 Qu'ici aussi brille la lumière,
 Sur la terre et sur ses enfants,
 Sur ses amis et ceux qui l'aiment,
 Sur elle, ici et maintenant ?

Texte écrit par la mère d'une jeune femme
 qui traversait une tension spirituelle.

Une période de tension spirituelle se signale souvent par de grandes difficultés dans la vie en commun, et ce pour toutes les personnes concernées. Tant le sujet lui-même que ses proches doivent consacrer beaucoup de temps et d'énergie aux changements qui sont en train de s'introduire dans leur vie, et les amis comme la famille se trouvent régulièrement confrontés à leurs propres émotions et à leurs limites. Des relations qui jusque-là paraissaient stables et normales sont tout à coup menacées par les hésitations qui se manifestent dans les intérêts et dans le comportement du sujet et qui, souvent, exigent de la part des autres une difficile adaptation.

Selon les cas, les conséquences pour l'entourage ne sont pas moins variables que le processus de transformation lui-même. Il se peut même que les proches d'une per-

sonne qui connaît une métamorphose toute en douceur ne remarquent pas les subtiles modifications qui se produisent en elle et l'accompagnent tout naturellement vers des domaines nouveaux et intéressants. Ce n'est qu'avec le recul qu'ils s'aperçoivent que leurs valeurs, leur compréhension, leur relation à eux-mêmes et au monde ont évolué, et que le processus qui a alimenté ces changements suivait une progression naturelle.

Toutefois, si cette extension est plus manifeste, au point de requérir de tous une attention quotidienne, le simple fait d'y assister, et plus encore d'y participer, peut être pour les parents et les amis une véritable épreuve. Et si l'extension spirituelle se mue en tension, la pression sur l'entourage risque vraiment de devenir énorme.

Face à cette situation pénible, il est rare que l'attitude des proches demeure positive et tolérante. Ils ont plutôt tendance à réagir par la peur, le désarroi et la confusion, voire par le refus et le rejet. Les pages qui suivent s'adressent tout particulièrement aux amis et aux parents de ceux qui traversent une tension spirituelle.

Chaque cas est bien sûr particulier, et la nature des sentiments qui sont en jeu varie. Aussi nous garderons-nous de donner des conseils spécifiques en ce qui concerne les problèmes relationnels susceptibles de se poser, mais il peut être utile de savoir tout simplement à quels comportements on doit s'attendre de la part du sujet et quelles sont les réactions qu'il vaut mieux éviter. Le simple fait de connaître à l'avance les problèmes susceptibles de se poser peut aider les membres de la famille et les amis à en venir à bout.

Avant d'aborder quelques exemples concrets sur la manière dont ce processus d'extension peut affecter le comportement d'une personne et, par voie de conséquence, sa relation avec les autres, nous aimerions, pour vous mettre en situation, que vous imaginiez l'histoire suivante :

Diane est votre fille. Elle est ouverte, sociable et plutôt jolie. Elle suit bien tranquillement son petit bonhomme de chemin, faisant sans rechigner tout ce qu'elle a à faire, et elle s'est toujours montrée digne de confiance et pleine d'attention pour ceux qui l'entourent. Elle a terminé ses études sans difficulté et, adolescente, elle partageait les

centres d'intérêt de ses camarades, mais sans jamais se laisser tenter par la drogue ou par quoi que ce soit dont elle n'aurait pas osé parler en famille. Après ses études, elle a épousé Jim, qu'elle fréquentait déjà à l'université, et cette union vous a donné votre premier petit-fils. Vous êtes resté très proche d'elle et vous vous voyez régulièrement le week-end.

Et voici que, brutalement, quelque chose de très étrange se produit. Depuis la mort de sa meilleure amie, dans un accident de voiture, Diane a commencé à changer. Elle parle de toute sorte de choses qui, auparavant, ne l'avaient jamais intéressée et qui vous sont tout à fait étrangères. Elle vous a même prêté quelques livres qu'elle a lus et dont elle dit qu'ils ont changé sa vie. L'un parle de l'expérience de la mort, l'autre de la vie après la mort et un troisième de la réincarnation. Désormais les propos de Diane sont émaillés de termes comme *karma*, *énergie*, *unité*, *Dieu* et *conscience*. Lorsque vous lui dites que vous ne comprenez vraiment pas de quoi elle parle, elle témoigne de l'énervement. D'ailleurs son humeur semble beaucoup plus changeante qu'avant, extatique un jour et un autre complètement déprimée.

Diane vous a parlé avec enthousiasme de ses cours de yoga, et elle vous a montré chez elle un coin de pièce qu'elle a aménagé en une sorte de sanctuaire, avec un coussin où elle s'assied pour se livrer à la méditation. Elle n'est plus aussi coquette qu'auparavant, se désintéresse de ses bijoux et ne se maquille plus. Elle passe beaucoup de temps avec de nouveaux amis de sa classe de yoga ; ils ont tous l'air très bien et parfaitement désintéressés, mais parlent de sujets qui vous dépassent complètement. Depuis qu'elle les connaît, Diane semble s'être curieusement éloignée de sa famille, de crainte, dit-elle, que vous ne la compreniez pas.

Lors d'une récente conversation téléphonique, Diane vous a confié son insatisfaction tant en ce qui concerne son mariage avec Jim que son rôle de mère. Cela ne lui ressemble pas du tout : elle a toujours aimé son foyer et la maternité lui allait comme un gant. Selon elle, Jim s'est refusé à partager ses nouveaux centres d'intérêt et répugne même à aborder ces questions avec elle. Il se retranche derrière son journal ou sort disputer une partie

de tennis avec ses amis. Depuis quelque temps, elle se sent seule et a l'impression que Jim et elle prennent des voies différentes, sans rien pouvoir y faire. Elle en éprouve une certaine culpabilité. Elle se tracasse aussi parce que ses absences plus fréquentes l'empêchent de se consacrer à son fils autant que par le passé.

En privé, Jim aussi vous a fait part de ses soucis : il ne sait pas quoi faire, ni comment communiquer avec Diane. On dirait qu'elle s'est engagée sur une autre voie, avec de nouveaux intérêts, de nouvelles activités, de nouveaux amis, un univers où il n'a pas sa place. Tout cela vous inquiète beaucoup : il y a quelque chose qui ne tourne plus rond avec votre fille et, dans vos moments d'angoisse, vous vous demandez si elle n'est pas en train de devenir folle. Vous vous sentez impuissants à l'aider et vous pensez qu'elle devrait voir un psychiatre.

Ce genre de scénario s'est produit bien des fois. Un parent ou un ami se met tout à coup à changer, dans son comportement et dans ses intérêts, il n'a plus les mêmes réactions qu'auparavant. S'il en vient à exprimer des besoins nouveaux et s'il cesse de faire ce que l'on attend de lui, ses proches risquent de se sentir inquiets, désemparés, frustrés ou encore de le blâmer et de le rejeter. Nous allons maintenant décrire quelques-uns des comportements spécifiques auxquels peut se trouver confronté l'entourage d'une personne qui traverse une tension spirituelle.

Les comportements et attitudes qui affectent la famille et les amis

Le processus de transformation a souvent pour effet de modifier *les habitudes quotidiennes ou l'apparence extérieure du sujet*. Ainsi, quelqu'un qui est réputé pour ses réveils difficiles peut tout à coup se lever à l'aurore pour pratiquer la méditation ou la prière. Dans d'autres cas, des individus, qui se sont toujours habillés de façon très conventionnelle, adoptent un style tout différent, troquant des chemises strictes et des complets-veston contre

des jeans et des tenues plus décontractées, à l'image de leur nouvelle liberté intérieure. Peut-être même en viennent-ils à porter de curieuses tenues religieuses, à se raser la tête ou arborer une coiffure inhabituelle.

Certaines personnes en arrivent à la conviction que tout, dans la vie, est lié et développent une conscience écologique nouvelle. Elles peuvent alors, sur un coup de tête, revendre le break familial pour acheter un véhicule plus économique ou témoigner un intérêt soudain pour le recyclage des déchets ménagers. Les carnivores les plus endurcis se muent en végétariens et critiquent ceux qui refusent d'adopter leur nouveau régime. Il existe quantité d'autres types de changements comportementaux moins évidents, mais qui n'échappent pas à l'entourage immédiat.

Un individu qui, jusque-là, se montrait très extraverti et sociable *se tournera soudainement vers l'introspection, évitera les mondanités ou se comportera de manière asociale*. Il passe alors des jours entiers dans la solitude, à lire, à méditer ou à faire de longues marches. Ses réactions affectives sont susceptibles de passer d'un extrême à l'autre sans raison apparente. Un jour il se montre très calme et de bonne composition, le lendemain il apparaît extrêmement agité et colérique. Il peut tout aussi bien parler abondamment de ses angoisses que s'isoler et devenir taciturne ou dépressif.

D'autres sont à ce point troublés par leurs nouvelles expériences qu'ils en viennent à *rejeter le monde ordinaire, qu'ils jugent futile et frivole*. Ils ne veulent plus se consacrer qu'à des activités qui leur permettent de s'échapper de la réalité quotidienne. Leurs visions et leurs intuitions cosmiques leur paraissent bien plus attirantes que les occupations mondaines et familières, au point de considérer qu'elles méritent leur attention exclusive. Ce n'est généralement qu'une phase passagère, un détour bien connu de l'itinéraire spirituel, qui soit prendra fin de lui-même, soit sera résolu avec l'aide d'un guide compréhensif.

Lorsqu'une personne entame un processus de transformation, ses intérêts changent bien souvent, et il lui arrive de souhaiter *parler de ses nouvelles convictions avec tous ceux qui passent à sa portée et de s'emporter contre*

ceux qui ne partagent pas ses préoccupations. Il s'agit souvent de notions relatives à ses expériences, qui parfois viennent expliquer ou confirmer ce qui, de prime abord, semblait très mystérieux. Et, bien évidemment, puisque ces idées sont à ce point éclairantes pour la personne concernée, celle-ci estime que ses proches ne manqueront pas de les trouver tout aussi essentielles.

Souvent le sujet découvre un livre qui lui paraît si important qu'il se sent poussé à en répandre le message, avec une certaine tendance au prosélytisme. À leur grande surprise, ses parents et ses amis reçoivent en cadeau des ouvrages qu'ils n'ont pas demandés, accompagnés de billets les pressant de les lire et d'en assimiler la sagesse. Ou encore, ils se voient invités à des conférences données par un maître ou un gourou, sur des thèmes qui leur paraissent étranges et qui parfois choquent leur système conceptuel bien établi. Les conversations en famille deviennent délicates, dans la mesure où la plus anodine des nouvelles du jour risque de déboucher sur des considérations cosmiques.

Or rien ne dit que les autres n'ont pas déjà des convictions qui leur conviennent, ni qu'ils souhaitent en changer le moins du monde. Ils tenteront d'esquiver les sollicitations enthousiastes de leur parent ou ami, lequel comprendra peut-être sans difficulté que sa vérité n'est pas nécessairement celle des autres. Mais si, du fait de ses expériences, il est déjà en proie à un sentiment de solitude ou de rejet, il risque d'interpréter le peu d'intérêt de sa famille comme une condamnation. Aussi peut-il se montrer très critique envers ceux qui n'ont ni l'envie ni la capacité de l'accompagner sur la nouvelle voie qu'il s'est choisie. Il sera convaincu d'avoir reçu l'illumination, tandis que les autres sont encore dans l'obscurité.

Parfois, les personnes qui traversent une crise de transformation *projetent ou rejettent leurs difficultés sur les autres ou sur les circonstances environnantes.* La projection intervient lorsque l'on se décharge de ses propres sentiments en les imputant aux autres ou à la situation. Par exemple, celui qui lutte contre des tendances agressives percevra une menace émanant de l'entourage ou des circonstances et qui vient justifier ses angoisses. De la même façon, un individu peut traduire par un sentiment

de faute ou de culpabilité des problèmes qui émanent en réalité de son for intérieur.

Mais la projection ne concerne pas que des émotions négatives, on peut aussi attribuer à d'autres ses propres sentiments positifs. Ainsi, celui qui se sent envahi par un puissant sentiment d'amour va le projeter sur une personne alentour et se convaincre qu'il existe entre eux un lien particulier, au lieu de s'apercevoir qu'il vient de trouver en lui-même une source de compassion.

Le résultat de cette confusion entre le processus psychologique intérieur et la réalité extérieure est que le sujet perçoit les autres ou l'environnement en fonction de ce qui se passe au plus profond de lui, et qu'il en arrive même à agir sur la foi de ses perceptions. On appelle ce processus la « mise en actes ». Dans l'exemple que nous citions précédemment, l'individu aura l'impression qu'il doit absolument se rapprocher de la personne qui est l'objet de sa projection pour établir avec elle une relation permanente. On conçoit aisément que ce genre de confusion peut déboucher sur des situations pour le moins problématiques.

L'une des projections négatives les plus courantes est le reproche. Lorsque l'on se trouve confronté à un matériau affectif pénible qui émerge de l'inconscient, la tentation est forte d'en rendre responsables les personnes ou les circonstances environnantes. Le claustrophobe, par exemple, plutôt que de revivre l'expérience de sa naissance, en voudra à son entourage de le retenir dans une pièce fermée, ou encore c'est la pièce elle-même qui lui paraîtra trop petite et suffocante.

Au cours de leur processus de transformation, les sujets en viennent parfois à *considérer leur famille et leurs amis comme des symboles de ces restrictions dont ils sont en train de se défaire*. Ils interprètent mal leur besoin de se libérer de leurs limites intérieures et sont tentés de rompre avec leur famille. En fait, c'est leur façon d'être qui est devenue incompatible avec leur nouvelle vision du monde, mais ils accusent leurs proches d'être à l'origine de leur insatisfaction.

Ce genre de comportement peut prendre une ampleur particulière lors de cette phase de l'extension spirituelle où le sujet se trouve face à la nécessité d'un détachement.

Les personnes concernées comprennent alors que leurs souffrances et le côté étriqué de leur vie sont à la mesure de leur attachement affectif à leur fonction sociale, à leurs relations et aux biens matériels. C'est pourquoi ces liens doivent être rompus. Mais il importe de savoir que cela n'implique pas nécessairement une séparation physique. Le processus de détachement peut s'accomplir intérieurement, grâce à la méditation ou à d'autres méthodes, sans pour autant compromettre tout son monde extérieur.

Il est fréquent cependant que l'on interprète ces sentiments comme autant de consignes de comportement dans la vie. Celui qui se sent poussé à briser d'anciens liens ne se rend pas toujours compte que c'est en lui-même que se trouvent les entraves, et ne voit pas d'autre solution que de quitter ses parents, ses enfants, sa femme, ses amis, son métier ou sa maison. À ce stade, certains peuvent même se débarrasser de tous leurs biens et de tout leur argent pour mener une vie spartiate.

La question de la mort est bien souvent une préoccupation majeure lors d'une extension spirituelle. Que celle-ci se manifeste au travers de souvenirs de situations qui ont failli être mortelles, ou d'une prise de conscience de la nature transitoire de l'existence, ou encore dans le cadre du cycle mort-renaissance, c'est toujours une expérience très intense et bouleversante. Les sensations que l'on éprouve et les manifestations physiques sont parfois si convaincantes que l'on croit véritablement être à l'agonie ou que l'on se persuade de la nécessité de mourir. C'est une étape qui se révèle quelquefois effrayante et même redoutable si la personne concernée se trompe quant à la nature de la rencontre avec la mort au cours d'une tension spirituelle. (Nous avons envisagé ce phénomène plus en profondeur dans le chapitre 2.)

Le processus de transformation peut encore avoir pour effet de *modifier le comportement sexuel des sujets*. Ils vivent des expériences nouvelles qui risquent d'altérer profondément les relations sexuelles « normales » qu'ils entretenaient jusque-là. Ces changements sont souvent pour le partenaire une source de grand désarroi. Par exemple, une personne fera vœu de chasteté si elle s'estime destinée à une union avec Dieu et non avec un simple mortel.

Une autre, qui souhaite fuir la réalité ou qui recherche les expériences mystiques, pourra recourir au rapport sexuel pour y avoir accès. Une relation sexuelle intense a alors une puissance d'émotion capable de provoquer chez une personne des expériences transpersonnelles. Ce peut être extrêmement enrichissant, pour autant que les deux partenaires soient engagés dans un même parcours spirituel, car sinon l'un des deux accédera aux états transcendants en quelque sorte aux dépens de l'autre, qui demeurera abandonné au seuil de l'expérience et aura, peut-être, le sentiment de n'être qu'un instrument.

Dans des types d'extension spirituelle comme l'éveil de la Kundalini, où d'énormes énergies physiques et spirituelles entrent en jeu et cherchent un exutoire, le rapport sexuel peut bien évidemment jouer un rôle très important. Les énergies impliquées sont parfois si fortes que le sujet a l'impression que son orgasme risque de prendre des proportions catastrophiques : sa mort, celle de son partenaire, l'explosion du monde ou de l'univers tout entier.

En fait, lors de l'orgasme peuvent survenir de puissantes décharges énergétiques, qui courent le long de la colonne vertébrale et à travers les membres, accompagnées souvent de violents tremblements et de rythmes respiratoires involontaires. C'est ainsi que des femmes connaissent des orgasmes successifs qui sont simplement une façon de relâcher la tension de la Kundalini. Tout cela est évidemment assez éloigné d'une situation sexuelle familière ou romantique. Les mouvements incontrôlés et étranges, le tremblement et la respiration automatique, de même que les émotions parfois très fortes, peuvent présenter un aspect effrayant pour le partenaire.

Une autre difficulté apparaît lorsque le sujet d'une tension spirituelle projette sur son partenaire des problèmes ou des traumatismes sexuels non résolus. Le processus fait fréquemment resurgir nombre de vieux souvenirs et le risque de confusion est grand, de sorte qu'une personne en viendra à reprocher à son partenaire les sensations qu'elle éprouve. Par exemple, une femme qui revit un inceste traumatisant risque, dans le contexte très vulnérable d'une relation sexuelle, de confondre les images de

son agresseur et de son compagnon. Si l'on considère que la plupart des relations comportent déjà en elles-mêmes leurs propres problèmes, on conçoit quelle pression supplémentaire pèse sur les couples confrontés à ces curieuses modifications du comportement sexuel, qui participent de l'extension spirituelle d'une personne. Et, dans une relation déjà perturbée, ces fréquentes projections et ces attitudes inattendues ne peuvent qu'exagérer les difficultés préexistantes.

Une période d'ouverture psychique tend à *renforcer les facultés d'intuition du sujet* en ce qui concerne ses proches. Il rapportera tout à coup des rêves prémonitoires ou fera montre d'une connaissance intuitive des problèmes intimes des autres. Les parents ou les amis qui n'ont aucune connaissance de ce genre de phénomène peuvent être fort troublés de voir ainsi surgir, dans une conversation, certains de leurs secrets, ou de s'entendre prédire leur avenir. Cette forme d'ouverture psychique peut développer chez une personne une compréhension très précise des sentiments, des traits de caractère et des schémas relationnels de leurs parents et amis.

Enfin, au cours d'un processus de transformation, le sujet peut parfois *se laisser guider par des coïncidences significatives (synchronicités) englobant ses proches*. Brutalement, il rencontre partout de telles connexions, dont certaines interfèrent avec la vie de son entourage. Ce phénomène de synchronicité peut engendrer des réactions très différentes : les uns l'accueillent favorablement, lui accordent une grande importance et se laissent guider par ces coïncidences, tandis que les autres s'en effraient, craignant de voir ébranler leur univers tout entier régi par la causalité.

Comment réagissent la famille et les amis ?

Les réactions de l'entourage couvrent un éventail extrêmement large, qui va des sentiments les plus positifs au rejet pur et simple. Certains se passionnent véritablement pour ce qui arrive et, sans nécessairement savoir pour-

quoi, sont désireux de coopérer, comme s'ils avaient le sentiment d'avoir eux-mêmes quelque chose à y gagner. Nous citerons en exemple les commentaires de personnes qui ont assisté une jeune femme lors d'un épisode dramatique de tension spirituelle : « Je me sens plein de reconnaissance et de respect pour ce qu'elle m'a donné » ; « Je suis tellement touché par Karen et si heureux d'avoir eu la chance d'être près d'elle... C'est dur de partir » ; « Merci, Karen, de m'avoir rappelé combien il est important de montrer aux gens que je les aime, merci de m'avoir rendu la confiance en ce processus auquel je suis venu assister et collaborer ».

Hélas, toutes les réactions ne sont pas aussi positives. Si vous n'êtes absolument pas préparé à ce bouleversement dans votre existence ou si vous ne comprenez pas ce qui arrive à votre enfant, à votre parent, à votre compagnon ou à votre ami, il se peut que vous répondiez par des sentiments de refus, de confusion, d'angoisse, de culpabilité ou que vous portiez un jugement.

Voyons maintenant d'un peu plus près certaines des réactions possibles.

Vous risquez de refuser d'admettre que quelque chose ne va pas. C'est souvent ce que font les gens qui ne veulent pas voir les choses en face. On peut alors se mentir à soi-même sur ce qui se passe réellement et se convaincre que l'on maîtrise parfaitement la situation. Ou encore, on feint de l'ignorer en espérant qu'elle disparaîtra.

Dans un grand nombre de relations, la dénégation est extrêmement fréquente lorsque l'on touche à un certain nombre de problèmes, comme les conflits interpersonnels, les situations d'abus affectif, sexuel et physique, l'alcoolisme et la toxicomanie. Certaines personnes n'admettront pas qu'un membre de la famille ait quelque problème que ce soit, jusqu'à ce qu'il devienne si évident qu'on ne peut l'ignorer plus longtemps.

Cela peut également se produire lors d'une tension spirituelle. Peut-être vous est-il insupportable de voir votre mère se débattre dans les changements émotionnels inhérents à un processus de transformation. Aussi, vous prétendez qu'il n'y a rien du tout ou vous vous persuadez qu'elle est tout simplement surmenée. Ou peut-être ne

croyez-vous pas aux expériences spirituelles dont un ami vous parle, c'est pourquoi vous prenez le parti de les ignorer en espérant que cela lui passera.

Prenons l'exemple de Kurt. Personne dans sa famille n'a jamais fait mine de remarquer sa tension spirituelle, jusqu'à ce qu'il soit presque trop tard. Il était en proie à des sentiments et à des expériences liés à la mort et se demandait sans cesse pourquoi cela lui arrivait, sans comprendre qu'il se trouvait à un tournant important de son existence. Chaque fois qu'il tentait de parler de ses angoisses ou de son désespoir à ses parents, ceux-ci lui répondaient que ça allait s'arranger et que, sans doute, il ne dormait pas assez.

Il savait seulement que quelque chose en lui devait mourir, et développait des tendances suicidaires. Un jour il tenta de se tuer avec les somnifères de sa mère. Fort heureusement, il survécut. Après une sorte de conseil de famille, son père reconnut : « Je me refusais tout simplement à voir les problèmes de Kurt. Mon amour pour lui me les dissimulait, jusqu'à ce qu'il fasse en sorte que je ne puisse plus les ignorer. » Ce genre de dénégation peut avoir des conséquences graves, voire fatales.

Vous risquez de vous sentir désemparé. Il se peut qu'une certaine routine se soit installée dans vos relations avec le sujet, c'est pourquoi vous serez probablement très troublé de lui découvrir un comportement, des convictions, un mode de vie ou une façon de voir entièrement nouveaux, et qui vous sont tout à fait étrangers. Vous-même, vous serez peut-être amené à reconsidérer des conceptions depuis longtemps bien établies ou à faire face à des émotions que vous aviez jusque-là refoulées. En conséquence, vous pouvez vous sentir temporairement désorienté. Peut-être même en viendrez-vous à douter de votre propre santé mentale, et votre clarté de jugement, votre faculté de prendre des décisions en seront affectées.

Vous risquez de vous sentir impuissant. Vous aurez probablement le sentiment qu'il n'y a rien que vous puissiez faire pour être utile. Certaines personnes réagissent par des tentatives désespérées de maîtriser la situation. Or le processus dans lequel est engagée la personne qui vous est

chère est entièrement autonome et suit une trajectoire et une progression qui lui sont propres. Les émotions, les expériences et les révélations qu'il suscite sont bien souvent inattendues et le sujet à l'air d'être totalement à la merci de la situation.

Les amis ou la famille voudront bien sûr rendre les choses plus faciles. Ils essaieront d'aplanir les difficultés, mais ils ne pourront pas faire grand-chose de plus, car le processus doit suivre son propre cours, un peu comme une grippe. Lorsque l'on prend conscience de ce fait, il s'ensuit naturellement un sentiment d'impuissance.

Vous risquez de prendre peur. Les émotions intenses (la dépression, la colère, l'angoisse, l'extase), les manifestations émotionnelles (les larmes, la rage, les cris, le rire) et physiques (les tremblements, les contorsions, les danses frénétiques) qui peuvent survenir lors d'une tension spirituelle ont quelque chose d'assez effrayant si vous n'en avez jamais été témoin auparavant, ou si vous-même ne les avez pas connues. Qui plus est, il est d'autres expériences inhabituelles susceptibles d'effrayer un observateur non préparé : le fait de revivre sa naissance, de faire l'expérience de l'agonie ou de s'identifier à un monstre.

Mais même les situations qui ne comportent pas, ou guère, de manifestations extérieures peuvent avoir un aspect inquiétant. Si une personne qui vous est proche se met à parler constamment de la mort ou du détachement, ou si elle s'investit dans quelque pratique spirituelle inconnue, vous risquez d'être perturbé. En outre, si vous avez l'habitude de dominer les événements, cela doit être terrible de ne rien pouvoir faire, ou presque, pour inverser le processus.

Enfin, les parents peuvent être amenés à craindre pour eux-mêmes. S'ils considèrent un membre de la famille comme un malade, ils en viennent à redouter quelque anomalie génétique latente et à se demander s'ils ne vont pas tomber malades eux aussi. Cela les conduit parfois à insister sur la faiblesse et l'instabilité de leur proche pour paraître « normaux » par contraste.

Vous risquez de vous sentir menacé. Les expériences de l'autre sont susceptibles de provoquer en vous des réac-

tions et des émotions éprouvantes. Un homme à qui il arrive de douter de sa santé d'esprit sera brutalement conforté dans ses craintes s'il voit son fils se comporter d'une manière qui lui semble démente. Chez un autre, la fréquentation de quelqu'un qui parle sans cesse de la mort et de l'au-delà éveillera des échos effrayants dans sa propre angoisse de la mort.

Il existe des façons très variées d'exprimer de telles préoccupations. Elles sont plus familières à ceux qui ont une expérience de la psychothérapie ou qui se sont investis dans quelque pratique spirituelle. Ils en discuteront volontiers et ouvertement. D'autres, sans se rendre compte que leur réaction est tout aussi éloquente, seront aussitôt sur la défensive, évitant toute confrontation avec leurs propres sensations pénibles.

Parfois, les amis et les parents s'inquiètent de voir un être cher se tourner dans une direction où ils sont incapables, ou redoutent, de le suivre. Ils s'interrogent sur ce qu'ils vont devenir, sur la façon dont va évoluer leur relation si l'autre poursuit dans cette voie. Ils peuvent se sentir délaissés et même devenir envieux du processus.

Vous risquez d'éprouver de la culpabilité. Il n'est pas rare que les parents voient dans les expériences de leur enfant la conséquence directe d'une carence dans l'éducation qu'ils lui ont donnée. Nous avons vu un homme assister en partie à la crise de sa fille et s'en tenir pour responsable. Il s'est ensuite excusé auprès d'elle de n'avoir pas été assez présent dans son enfance. Bien qu'il y eût là une part de vérité, il put se rendre compte par la suite que son absence occasionnelle n'était pas la raison fondamentale de cette tension.

Une épouse risque de se reprocher certaines dissensions qui ont perturbé son couple et de se demander si les expériences, les nouveaux intérêts et les changements émotionnels qu'elle observe chez son mari ne sont pas le résultat de problèmes dont elle serait responsable. Un patron peut se sentir coupable lorsqu'il apprend qu'un de ses employés a pris un congé à cause d'une crise spirituelle.

Vous risquez de ressentir de la honte. C'est généralement la conséquence d'un sentiment de culpabilité. Si vous vous sentez responsable de la crise spirituelle d'un être cher, vous aurez sans doute tendance à considérer qu'une telle situation donne une piètre image de vous, de votre caractère ou de votre famille. Vous vous jugez sévèrement vous-même et vous n'en redoutez que plus les critiques et la désapprobation des autres. Ce qui vous amène à éviter tout contact avec des personnes pourtant en mesure de vous aider dans des circonstances où vous avez grand besoin d'un soutien affectif.

Vous risquez de vous montrer sectaire. Pour assurer la stabilité de leur propre vision du monde, certaines personnes ont besoin de considérer l'autre comme un être faible, instable, malade ou fou. C'est pour eux une manière de se prémunir contre tout sentiment de culpabilité, d'angoisse ou de honte, et de s'assurer une illusion de solidité. De cette manière, ils peuvent éviter que la crise d'un de leurs proches ne les amène à reconsidérer leurs positions.

Marsha était une jeune femme sensible, qui vivait avec sa famille en Californie, dans une ville au bord de l'océan. Un jour, de retour d'une promenade, elle parla à ses parents d'une magnifique révélation mystique qu'elle avait eue en contemplant l'océan. Elle s'était sentie envahie d'une lumière blanche et avait pris conscience de l'unité de l'existence. Elle était en pleine extase, profondément émue par ce qui venait de lui arriver, et souhaitait faire partager ses sensations à ses proches. Presque aussitôt, les membres de sa famille décrétèrent que Marsha avait manifestement perdu l'esprit et qu'elle devait être hospitalisée. Sa prise de conscience spirituelle venait remettre en question leur propre définition de la réalité et donc était inacceptable.

Nous avons vu des parents qui conservaient une telle attitude à l'encontre d'un des membres de la famille, même après la fin de sa tension spirituelle, alors qu'il s'était parfaitement intégré à la société. Ils partent du principe que, ayant vécu un épisode de ce genre, il ne mènera plus jamais une existence « normale ». À l'occasion, ils lui posent une question du type : « Tommy, est-ce que tu es toujours embarqué dans ces idioties méta-

physiques?» Et ils restent à l'affût du moindre signe «louche». Par exemple, si un fils a des difficultés à s'entendre avec son père, les parents en rejettent sans ambages la faute sur sa «maladie», ce qui est un moyen facile d'échapper à leurs propres responsabilités dans cette situation.

Vous risquez de chercher un bouc émissaire. Il arrive que les amis ou la famille s'efforcent de désigner un responsable. Ils accuseront la personne en crise («Il a dû faire quelque chose pour mériter ça»), ses amis, sa compagne ou son compagnon («Cela ne serait jamais arrivé si elle n'avait pas rencontré cet homme à l'église»), ou encore l'une ou l'autre de ses activités («Ce doit être à cause de ces cours qu'il suit»). Ils peuvent aussi s'en prendre à eux-mêmes, voire à Dieu.

Vous risquez d'être tenté de rejeter en bloc l'individu et le processus. Il y a des gens qui ne veulent absolument pas avoir affaire à quelque chose d'aussi étrange et effrayant, et qui préfèrent laisser quelqu'un d'autre s'en charger. C'est ce genre d'attitude qui amène fréquemment la famille ou les amis à faire hospitaliser immédiatement la personne en crise, sans se soucier de la manière dont celle-ci vit son expérience.

Que peuvent faire la famille et les amis?

Lorsque nous endossons des responsabilités, c'est généralement que nous nous en sentons capables. Mais, face à un processus de tension spirituelle, il nous faut rapidement en rabattre sur nos illusions quant à notre aptitude à prendre la direction des opérations. Autant donc se faire à l'idée que l'on agira simplement de son mieux. La prise de conscience que, par sa nature même, un processus de transformation ne peut être ni évité, ni enrayé, ni maîtrisé est en réalité pour les proches à la fois un soulagement et une stimulation. Car il faut alors se rendre compte que, si l'on offre d'aider une personne, il va falloir évoluer avec elle.

Voici quelques orientations qui, tant en ce qui nous concerne que pour d'autres, se sont avérées bonnes. C'est bien sûr le cas particulier de la personne en crise qui nous a dicté ces suggestions, mais nous espérons qu'elles pourront rendre les choses plus faciles pour toutes les personnes concernées.

Interrogez-vous sur vos propres motivations lorsque vous proposez votre aide. Cela n'est pas toujours aussi évident qu'on le croirait. Certaines personnes ont des raisons toutes personnelles d'offrir leur assistance : elles aiment les ambiances de drame ; elles sont curieuses de ce phénomène et souhaitent l'étudier de plus près ; elles craignent pour leur propre santé mentale et veulent exercer un contrôle sur les expériences inhabituelles de l'autre ; elles ont besoin de se mettre en valeur ; elles cherchent une personne à mater ; elles ont besoin de se rendre « utiles » pour se définir elles-mêmes.

Assurez-vous que vos motivations sont claires et que, même si votre aide vous vaudra très probablement quelques satisfactions et de la reconnaissance, ce n'est pas pour cela que vous l'offrirez. Que ce soient votre affection pour l'autre et votre désir de l'aider dans son parcours spirituel qui vous motivent.

Laissez le processus s'épanouir et soyez disposé à y collaborer avec confiance et patience. Il ne faut pas que votre aide soit une entrave au déroulement naturel de l'expérience. Votre rôle n'est pas de diriger le processus, mais de le favoriser, d'employer toute votre sensibilité à aider la personne à franchir les obstacles qu'elle risque de rencontrer et de lui offrir une présence affectueuse. Soyez toujours prêt à parler avec elle et ne lui mesurez pas vos témoignages de tendresse.

Il faut souvent un certain temps avant de parvenir au degré de confiance suffisant pour mettre une telle attitude pleinement en pratique. Ne perdez pas de vue que beaucoup de gens, déjà, ont traversé une tension spirituelle, et qu'ils en sont sortis beaucoup mieux dans leur peau. Si vous gardez cela à l'esprit, vous verrez, à mesure que vous vous familiariserez avec les changements petits et grands qui se manifesteront, croître votre confiance et votre foi en une résolution positive du processus.

Un mot sur la patience : beaucoup d'entre nous ont l'habitude, quand ils souhaitent quelque chose, d'obtenir satisfaction sans tarder. Et c'est une déformation que nous risquons de transposer dans le domaine spirituel. Nous nous attendons à atteindre certains objectifs, à franchir certaines étapes selon un calendrier que nous avons pour ainsi dire nous-mêmes fixé. Cette façon de voir a suscité bien des désillusions chez les Occidentaux sitôt qu'ils s'aventurent dans des recherches spirituelles. Il faut bien comprendre qu'une crise de transformation prendra tout le temps nécessaire pour aboutir. Le mieux que nous puissions faire est d'accepter cette leçon de modestie et de prendre notre mal en patience.

Soyez honnête envers l'autre et envers vous-même. Les personnes qui traversent une tension spirituelle sont souvent très intuitives et sont capables de percevoir autour d'elles la duplicité. Pour qu'une relation de confiance puisse être maintenue, il est essentiel que l'entourage reste fiable. Vous n'êtes pas tenu pour autant de confondre franchise et brutalité, ni de faire état du moindre de vos états d'âme, mais, autant que possible, répondez honnêtement aux questions et ne dissimulez à la personne ni la situation ni ce que vous entreprenez, les personnes que vous consultez à son propos, etc.

Suspendez votre jugement. Une bonne manière d'y parvenir est d'admettre que le processus de transformation semble obéir à une profonde sagesse. Nos jugements, qu'ils portent sur l'autre ou sur nous-mêmes, constituent des barrières entre nous et la personne en crise. Nous nous prenons pour des experts et l'autre pour un malade ; nous sommes équilibrés et l'autre est dément ; nous vivons dans un monde bien ordonné et le sien est manifestement différent. Ou encore, nous nous jugeons nous-mêmes négativement et nous pensons que l'autre a quelque chose de particulier, qui nous fait défaut. Il faut absolument suspendre ce genre de jugement pour que vous puissiez vous considérer comme engagés ensemble dans une aventure extraordinaire, un voyage héroïque, avec ses épreuves et sa récompense. Il est l'aventurier et vous son compagnon. Peut-être un jour entreprendrez-vous le même voyage.

Ce genre d'approche, plus tolérante envers l'autre et ses expériences, aura pour effet de dissoudre les barrières entre vous et de faciliter grandement le processus. Cela ne signifie pas que vous êtes supposé accueillir avec enthousiasme toutes ses manifestations; ce serait d'ailleurs impossible dans les périodes les plus difficiles. Mais il est essentiel que vous considériez que chaque étape vous rapproche de l'épanouissement et qu'elle prendra alors toute sa signification.

Sachez vous montrer rassurant. Les personnes qui traversent une tension spirituelle n'ont que trop tendance à se considérer comme des cas isolés. Ils en éprouvent un sentiment d'angoisse ou, qui sait? de grandeur. Une bonne stratégie générale est de faire comprendre à celui qui vit cette crise de transformation qu'elle représente, en fin de compte, une évolution bénéfique, même s'il peut lui arriver par moments d'en douter. Expliquez-lui qu'elle comporte de nombreuses étapes, dont certaines très éprouvantes, mais qu'il est possible de les franchir. Rappelez-lui le caractère temporaire et purificateur des états de conscience qu'il rencontre. Montrez-lui que le moyen le plus rapide d'en finir avec une expérience difficile est d'y faire résolument face et que, souvent, cela demande un certain courage. Dites-lui, enfin, que c'est en allant à la rencontre de ses sentiments et de ses sensations qu'il parviendra à percer le secret de leur origine et à les dissiper.

Par exemple, si la personne que vous voulez aider est découragée, qu'elle a l'impression que sa lutte ne finira jamais, incitez-la à ne pas trop résister au processus, en lui rappelant qu'il se résoudra alors de lui-même. Si elle est en proie à l'angoisse, montrez-lui que sa réaction est tout à fait compréhensible et, si vous le pouvez, aidez-la à regarder en face les sensations et les souvenirs qui l'effraient.

Il est important aussi que le sujet de telles expériences soit bien conscient qu'il n'est pas seul, que beaucoup d'autres en ont vécu de comparables. Rappelez-lui que dans la tradition mystique de tels états ont été, tout au long de l'histoire, consignés, respectés et même recherchés. Au-delà de l'impression d'isolement, il y a une unité retrouvée; derrière le détachement, le sentiment d'un lien plus fort avec le monde.

Si la personne doute de sa santé mentale, dites-lui que c'est là un aspect naturel de la transformation et qu'il débouchera finalement sur un meilleur équilibre. Cet état de désorganisation permet la destruction des barrières mentales. Par la suite, un nouvel ordre s'installera.

Vous pouvez recourir à une approche semblable avec quelqu'un qui se trouve confronté à l'expérience de la mort. Assurez-vous qu'il est en bonne santé et faites faire un check-up s'il y a le moindre doute. Montrez-lui que cette agonie symbolique est l'un des axes majeurs du processus de transformation, par exemple en évoquant le cycle de mort-renaissance qui est connu de toutes les traditions. À l'autre bout de cette expérience se trouve une nouvelle vie, une nouvelle façon d'être, un nouveau soi. Après lui avoir donné ces assurances, vous pouvez l'encourager à « mourir intérieurement », tout en lui signalant que c'est une expérience psychologique qui peut paraître très réelle.

Fiez-vous à votre intuition. C'est la part qui, en vous, est capable de saisir certains éclairs de connaissance, de pressentir, de comprendre les choses sans recourir à la pensée rationnelle. La vie avec une personne engagée dans une expérience irrationnelle comme la tension spirituelle réclame beaucoup d'intuition : dans ces circonstances, les solutions toutes faites n'existent pas et les réponses spontanées sont souvent les meilleures. Même si on a une grande expérience du phénomène, il est essentiel de demeurer ouvert à toutes les possibilités, car chaque individu vit une expérience unique.

Commencez par chercher vos repères auprès des personnes en crise ; souvent, dans l'état intuitif où elles se trouvent, elles savent elles-mêmes ce qui leur convient. Certains aliments sont appropriés, d'autres pas. Selon les circonstances, un contact physique sera ou non le bienvenu. La présence de certaines personnes, de certains objets aura un effet favorable un jour et défavorable le lendemain. Soyez attentif à ce genre de suggestions et suivez-les.

Évitez les messages inconsidérés. Celui qui traverse une tension spirituelle est extrêmement sensible aux contacts

verbaux et non verbaux. Pour peu qu'il ait quelques doutes sur ce qu'il est en train de vivre, il sera à l'affût de la plus petite confirmation de ce sentiment chez les gens qu'il estime.

Surveillez votre langage. Si vous employez des mots comme *fou*, *malade*, *psychotique* ou *maniaque*, ils risquent fort d'être interprétés comme autant de verdicts qui confirment le caractère désespéré de la situation. Évitez les étiquettes, les classifications ou les évaluations négatives. Au besoin, parlez de manifestations plutôt que de symptômes, d'opportunité ou d'aventure plutôt que de crise, d'excitation plutôt que d'angoisse, d'épisode plutôt que de maladie.

N'oubliez pas non plus le langage de vos gestes. Beaucoup de réactions contiennent des messages cachés. Si le processus vous effraie et si vous voulez y mettre fin, vous vous comporterez probablement de façon très significative : vous essaieriez de ramener l'autre aux activités quotidiennes, en lui demandant quelque chose. Ou bien, s'il semble se concentrer sur son univers intérieur, vous essaieriez de saisir son regard plutôt que de le laisser aller plus avant dans son auto-exploration. Il se peut qu'il s'y laisse prendre, mais il se peut aussi qu'il devine que votre intention véritable est de l'empêcher de s'agiter ou de se retirer en lui.

Soyez ouvert et réceptif. Lors d'un processus de transformation, les personnes ont très souvent besoin d'un confident, de quelqu'un avec qui partager leurs révélations. Si nous voulons à tout prix leur faire part de nos impressions sur ce qu'ils vivent, leur proposer nos analyses et nos suggestions sur ce qu'ils devraient faire, nous risquons fort de compliquer la situation. Dans les formes les plus extrêmes de tension spirituelle, les sujets ont certaines difficultés à saisir un afflux de données verbales trop important. De même que nous devons renoncer à maîtriser la situation et à porter des jugements, il importe que nous apprenions à écouter et à réserver nos opinions jusqu'à ce qu'on nous les demande, ou que le moment semble approprié.

Lors d'une tension spirituelle intense, les sujets sont fréquemment en proie à un tel débordement de leur

inconscient qu'ils éprouvent le besoin d'épancher leurs émotions à travers des mots, des sons, des chansons ou de la poésie. Soyez disponible et attentif à ces expressions. Votre empathie aidera souvent l'autre à prendre conscience de ses sentiments sans qu'il vous soit nécessaire d'en dire ou d'en faire davantage.

Il se peut que ce que vous entendez ait un caractère offensant ou menaçant. Soyez assez sage pour ne pas vous emporter, pour rester calme, même si vous êtes vous-mêmes la cible de telles déclarations. N'oubliez pas que celles-ci sont plus que probablement empreintes d'émotions et de souvenirs qui n'ont que peu de rapport avec vous. Ce n'est bien évidemment pas le moment de vous embarquer dans une polémique; si vous avez certaines questions relationnelles à régler, sachez attendre la résolution de la tension spirituelle.

Pour vous aider à supporter ces situations difficiles, vous pourriez vous représenter en pensée comme un grand espace vide, capable de tout absorber sans effet négatif. Ou encore imaginez-vous que les mots de l'autre vous traversent sans s'arrêter.

Ne négligez pas le contact physique. Il arrivera souvent que les personnes en crise vous demandent de les toucher, de les tenir ou de les étreindre. Peut-être se sentent-elles alors très vulnérables et ont-elles besoin d'un réconfort, ou cherchent-elles à épancher leur trop-plein de tendresse. Après avoir revécu leur naissance, les sujets se perçoivent souvent eux-mêmes comme de petits enfants qui ont besoin d'être maternés. Ceux qui ont manqué de chaleur humaine dans leur enfance éprouveront l'envie d'être étreints pour combler le vide qu'ils sentent en eux. Ou encore, se sentant étrangers au monde, il leur faudra le contact rassurant d'un ami qui a les pieds sur terre. C'est pourquoi il est essentiel que l'entourage ne se dérobe pas quand on lui demande des témoignages physiques de sympathie ou de tendresse.

Dans ce domaine, nous avons presque tous nos propres inhibitions, mais il sera peut-être nécessaire de faire fi de vos considérations personnelles pour répondre au besoin exprimé. Parfois, pour autant que vous-même n'éprouviez pas de gêne, la chaleur d'un contact pourra seule procurer un réconfort salubre.

Il faut pour cela que la situation ne vous devienne pas inconfortable. Aussi importe-t-il que vous fixiez vous-même les limites à ne pas dépasser. Les caresses, les rapports sexuels ne sont pas indiqués si une relation intime n'existait pas déjà, et peut-être vaudra-t-il mieux les éviter temporairement, même au sein d'un couple. Si l'autre est vulnérable ou en proie à des réminiscences pénibles, l'intrusion de vos propres préoccupations sexuelles risque d'être perturbatrice ou néfaste. En outre, une personne en crise soumise à de fortes pulsions sexuelles cherchera parfois dans les plaisirs érotiques un moyen de s'accrocher au monde extérieur pour fuir ses expériences intérieures.

Vous êtes parfaitement en droit d'établir, affectueusement mais fermement, certaines limites, afin de mieux aider une personne à se focaliser sur ses émotions et ses sensations intérieures plutôt que sur votre personne. Au besoin, la présence d'un tiers permettra de dissiper l'inconfort d'une situation.

Montrez-vous compréhensif et enjoué. Vous risquez, par une attitude trop stricte et un souci constant de gérer votre propre vie, d'inquiéter ou d'irriter un être qui, pour sa part, connaît dans la sienne de nombreux bouleversements. Si, au contraire, vous faites preuve de souplesse et si vous l'accompagnez dans ses expériences, vous sentirez naître un sentiment profond de collaboration.

Laissez-vous aller et évitez de brider la créativité du processus. Ainsi, si le sujet a le sommeil difficile, plutôt que de lui proposer immédiatement un somnifère, suggérez une marche, un bain chaud ou une méditation orientée qui le plongera doucement en lui-même. Essayez un massage des pieds ou une friction du dos.

Le processus de transformation est certes une chose importante et sérieuse, mais cela n'est pas une raison pour perdre tout sens de l'humour. Sachez vous montrer enjoué. Par exemple, ne vous interdisez pas de chanter, de danser avec la personne en crise si l'envie lui en prend. Cela sera pour vous une façon de montrer votre tolérance à l'égard de son univers.

Dans la mesure du possible, il serait bon qu'il y ait dans l'entourage du sujet des personnes des deux sexes. Le plus

souvent, cela ne fait aucune différence : l'essentiel est que l'on soit attentif et affectueux. Mais il y a des moments plus délicats où se fait sentir le besoin spécifique d'une présence féminine ou masculine. C'est le cas notamment des réminiscences de la naissance ou de la petite enfance, où le rôle de la mère est essentiel. Dans d'autres circonstances, le contact avec un homme peut être tout aussi important.

La présence des parents, du conjoint, d'un frère, d'une sœur ou d'un ami très proche risque de poser des problèmes si l'un d'eux est le protagoniste d'un souvenir qui est en train d'émerger. Par exemple, si une femme revit une expérience incestueuse, il va de soi qu'il vaudrait mieux que le père ne soit pas présent à ce moment-là. Si son mari assiste à la scène, il deviendra peut-être la cible de sa colère ou de son angoisse pour la simple raison qu'il est l'homme le plus proche. Dans de telles circonstances, il est bon de pouvoir compter sur l'aide d'une personne qui n'est pas un intime et qui, donc, pourra faire face de manière plus efficace aux émotions exprimées.

Que peuvent faire pour eux-mêmes la famille et les amis ?

Votre affection pour la personne concernée risque de vous amener à vous oublier vous-même ou à vous épuiser en lui consacrant tout votre temps et toute votre énergie. Voici donc, pour éviter ce genre de problèmes, quelques suggestions qui devraient vous aider à mieux supporter cette situation très exigeante, et même à en tirer profit.

Informez-vous. La meilleure chose à faire, pour la famille et les amis, est sans doute d'acquérir une certaine compréhension de ce qu'est une tension spirituelle, de ce en quoi elle diffère d'une maladie mentale, de ce à quoi il faut s'attendre et de la meilleure manière de réagir. Une grande partie des angoisses, de la confusion, de la culpabilité et de l'intolérance qui entourent une crise de trans-

formation est imputable à un manque de connaissances. Lisez tout ce que vous trouverez sur ce sujet et parlez avec des personnes qui en ont une certaine expérience. La tension spirituelle représente un champ d'investigation encore relativement nouveau, et l'on risque d'éprouver quelques difficultés à trouver des ouvrages traitant spécifiquement de ce phénomène. Nul doute, toutefois, que cette situation est en train d'évoluer et que de plus en plus de livres et d'articles sont publiés sur ce sujet.

Nous avons ajouté à la fin de cet ouvrage une bibliographie pour tous ceux que cela pourrait intéresser. Bon nombre de publications sur la psychologie transpersonnelle, sur la pratique spirituelle, le mysticisme, la mythologie et l'anthropologie n'intéressent pas directement la tension spirituelle, mais elles peuvent favoriser la compréhension de ce phénomène complexe.

Faites-vous aider. Parlez de vos sentiments, de vos soucis et de vos intérêts avec quelqu'un qui puisse vous comprendre. Non seulement cela atténuera votre impression de solitude, mais encore il y a des chances pour que vous trouviez ainsi certaines réponses à vos questions sur la tension spirituelle. Prenez le temps de parler avec des amis bien informés, avec les membres de communautés spirituelles, ou d'autres personnes que vous pourrez rencontrer par l'intermédiaire de certaines associations, comme par exemple le Spiritual Emergence Network. Vous pourrez également trouver une assistance auprès d'un thérapeute éclairé ou d'un maître spirituel s'intéressant à la gamme d'expériences que l'on rencontre lors d'une tension spirituelle.

Une bonne manière de vous familiariser avec ces phénomènes serait de faire vous-même, dans le cadre de séminaires ou d'une thérapie expérimentale, connaissance avec l'auto-exploration. Vous pourriez ainsi côtoyer d'autres personnes en proie à un processus similaire et vivre vos propres expériences, qui se révéleront peut-être pleines d'enseignements.

Nous voudrions voir se créer des groupes d'entraide à l'intention des familles et des amis des personnes qui traversent une tension spirituelle. C'est dans ce genre de cadre que l'on pourrait le mieux discuter ouvertement de

ses préoccupations, recevoir un réconfort, échanger des informations et des suggestions. Il y a beaucoup à apprendre de l'exemple de certains programmes mis en place pour les personnes qui partagent la vie d'alcooliques ou de toxicomanes.

Déterminez dans quelle mesure vous avez le désir et la capacité de participer au processus. Chaque ami, chaque membre de la famille a sa propre gamme de sensations à l'égard de la tension spirituelle que traverse une personne. Aussi sommes-nous convaincus que tous doivent analyser dans quelle mesure ils sont prêts à participer au processus et à suivre les impulsions qu'ils ressentiront. Il se peut que votre présence dans les périodes les plus intenses vous paraisse essentielle : vous découvrirez que vous pouvez réellement être utile et que vous ne voulez pas d'autre récompense que l'affection et l'empathie que vous ressentez en retour.

Rien ne vous oblige cependant à pousser votre participation au-delà de ce que vous pouvez supporter. Il vous faudra peut-être admettre que ce qui se passe vous est intolérable et – si la personne en crise peut compter sur un autre soutien – vous retirer, en y mettant toute la douceur et l'affection possibles, pour revenir quand vous vous sentirez plus à l'aise avec cette situation. Vous pouvez honnêtement et tranquillement dire à l'autre que vous n'êtes plus capable de le suivre, en précisant que cela n'a rien à voir avec l'affection que vous lui portez. C'est, au contraire, une façon de reconnaître franchement vos propres limites qui, si vous ne les preniez pas en compte, risqueraient d'ajouter aux tensions existantes. Peut-être même le sujet aura-t-il senti votre gêne et sera-t-il soulagé que vous vous éloigniez quelque temps.

Renoncez à l'idée que vous pouvez stabiliser ou maîtriser la situation. C'est un problème bien connu des réseaux d'entraide aux familles des alcooliques et toxicomanes : un membre de la famille a un problème de dépendance et les autres consacrent en vain leur temps et leur énergie à enrayer un phénomène qui suit son propre cours. La frustration, la colère et le ressentiment qui en découlent ne font que nourrir une tension déjà grande. La seule chose à

faire pour que cela change est que chacun admette son impuissance (l'impuissance du toxicomane devant sa drogue et celle de sa famille face à sa maladie). Tous doivent capituler devant le fait que leur ego ne maîtrise pas la situation et chercher un soutien auprès d'un pouvoir suprême qu'ils définiront eux-mêmes : une autre personne, un groupe, une sagesse intérieure ou Dieu.

Un grand nombre de ces considérations sont applicables à la tension spirituelle, si ce n'est qu'il ne s'agit pas ici d'une maladie. Il est absurde et frustrant d'imaginer que l'on peut déjouer, remodeler ou maîtriser un processus qui dépasse de beaucoup l'individu. D'un autre côté, cela ne signifie pas qu'une personne dans cette situation ne puisse compter sur aucun secours. Sitôt que nous avons compris que notre moi rationnel n'est pas le plus qualifié en la matière, qu'une influence plus profonde est en jeu, il nous est possible d'apporter notre affection et notre assistance, un peu comme une sage-femme aide une mère à accoucher.

Saisissez cette occasion pour regarder en vous-même. Les émotions et les expériences d'un autre peuvent éveiller en vous certains échos affectifs et psychologiques. Si vous voyez votre fille se débattre dans l'angoisse et l'anxiété, vous-même vous sentirez anxieux. Si elle évolue dans un état d'expansion et de paix, vous trouverez en vous une aspiration à votre propre tranquillité intérieure. Il est possible que vos sensations aient été cachées pendant un long moment et que, dans une situation comme celle-là, elles redeviennent accessibles. C'est l'occasion ou jamais de vous tourner vers elles.

Si quelque chose de ce genre se produit, il se peut que vous souhaitiez vous engager dans une thérapie ou pratique spirituelle. Vous ne serez pas obligé pour autant de vous détourner du processus d'extension de l'autre. Tout au contraire, cela a même des chances de le renforcer en vous aidant à y voir plus clair et en créant un lien supplémentaire entre vous dans cette expérience partagée.

Recherchez des activités qui vous procurent de la force, de l'inspiration et du soulagement. Cela vous aidera à mieux supporter le stress. Certains s'adonnent à des occupations

artistiques ou au sport, qui leur confèrent la vitalité nécessaire pour faire face à la situation. D'autres tirent profit de la contemplation de la nature ou se livrent à des pratiques spirituelles, comme la prière ou la méditation. Le mieux est que vous trouviez vous-même ce qui vous convient. La force, la paix et la tolérance que vous en tirez vous aideront non seulement à vivre avec la personne en crise, mais aussi dans tous les autres aspects de votre vie.

Prenez soin de vous-même. Le souci des autres nous amène trop souvent à négliger nos propres besoins. Veillez à vous maintenir en bonne forme physique : dormez suffisamment, prenez de l'exercice et des repas réguliers. Ne négligez pas votre travail ni vos responsabilités domestiques. Il existe quantité de moyens tout simples de soulager la tension qui risque de peser sur vous : faites de la marche ou d'autres formes d'exercice, tenez un journal, allez au cinéma, prenez un bain relaxant ou faites-vous masser...

Qui peut vous aider et comment ?

« De plus en plus pire ! s'écria Alice (si grande était sa surprise que, sur l'instant, elle en oublia tout à fait de parler correctement) ; voici maintenant que je m'allonge comme le plus grand télescope du monde !... Oh ! mes pauvres petits pieds, je me demande qui, à présent, vous mettra vos bas et vos souliers, mes chéris. Pour ma part, je suis sûre de n'en être pas capable ! Je serai certes bien trop loin pour pouvoir m'occuper de vous... »

Lewis Carroll, *Alice au pays des merveilles*

Souvent, lors d'une tension spirituelle, si peu envahissante soit-elle, on éprouve la nécessité d'un point de référence ou d'appui, d'une personne bien ancrée dans la réalité de tous les jours, qui puisse nous rassurer. Que l'on plane par delà le monde quotidien ou que l'on s'enfonce dans les profondeurs de l'abîme, on peut avoir besoin de quelqu'un qui tienne fermement l'autre bout de l'amarre. Lorsqu'on explore ces nouveaux territoires, on se trouve confronté à des idées et des expériences étranges, intenses, angoissantes et perturbatrices. Aussi est-il rassurant de pouvoir demander : « Suis-je toujours sur la bonne voie ? » et de s'entendre répondre, par une voix digne de confiance : « Tout va bien, vous êtes en sécurité. Le monde est toujours là, et moi aussi. Allez-y, continuez votre aventure. »

Nous verrons dans ce chapitre qui peut tenir l'autre bout de l'amarre. Nous nous pencherons d'un peu plus près sur le genre d'aide qu'il faut rechercher et sur celle

qu'il vaut mieux éviter. Mais, avant d'en venir à ces considérations pratiques, nous voudrions évoquer l'histoire d'une jeune femme. Il s'agit d'un exemple saisissant des questions qui peuvent se poser non seulement au sujet, mais aussi à ceux qui s'efforcent de l'aider lors d'une tension spirituelle.

L'histoire de Karen

Karen est une jeune femme proche de la trentaine, blonde et gracieuse. Il émane de sa personne une beauté douce et rêveuse. Sous des dehors plutôt timides et tranquilles, c'est une fille brillante et très active. Elle a vécu une enfance difficile; sa mère s'est suicidée quand elle avait trois ans et elle a grandi auprès d'un père alcoolique et de sa seconde femme, jusqu'à ce qu'elle quitte la maison vers la fin de son adolescence. Elle a traversé plusieurs dépressions, entrecoupées de crises de boulimie.

Elle a voyagé, étudié et s'est prise de passion pour le modern jazz, au point de devenir une danseuse accomplie et d'enseigner son art à l'occasion. Elle chante aussi pour son plaisir et s'est installée comme kinésithérapeute. Karen s'est établie à la campagne, où elle a rencontré Peter, un homme doux et attentionné qui partage désormais sa vie. Bien qu'ils ne se soient pas mariés, ils ont une fille, Erin, à qui ils sont tous deux très attachés.

Si l'on considère le processus de transformation comme un continuum qui va de l'extension spirituelle progressive et sereine aux violentes crises de la tension spirituelle, l'histoire de Karen représente le stade le plus dramatique. Pourtant la plupart des problèmes qui entourent son expérience sont susceptibles d'apparaître dans n'importe quel processus. Pour l'essentiel, nous avons pu assister directement à ce que nous allons maintenant décrire.

Cinq jours avant l'épisode qu'elle a vécu, Karen avait entrepris un traitement contre un parasite intestinal, traitement qu'elle a interrompu le jour même où son expérience a commencé. Les recommandations qui accompa-

gnaient son médicament précisait que, parmi les effets secondaires, pouvaient apparaître des « réactions psychotiques », encore que très rarement. Il est difficile de déterminer avec précision quel fut le rôle de ce médicament. Peut-être a-t-il servi de catalyseur, mais le fait que des effets secondaires de ce genre sont relativement peu courant donne à penser qu'il dut y avoir d'autres facteurs pour précipiter cet épisode. Quelle qu'en fût la source, sa crise réunissait tous les éléments d'une véritable tension spirituelle. Elle dura trois semaines et demie et interrompit complètement ses activités habituelles, requérant une attention de tous les instants. Peu de temps après le début de sa tension spirituelle, quelques-uns de ses amis, qui connaissaient notre intérêt pour ces questions, nous demandèrent de nous occuper d'elle. Au cours des deux dernières semaines et demie de son épisode, nous l'avons vue presque quotidiennement.

L'entourage de Karen

Comme c'est souvent le cas lors d'une tension spirituelle, le déclenchement de la crise de Karen fut brutal et inattendu. Ses expériences l'absorbèrent totalement, au point qu'elle devint incapable de prendre soin d'elle ou de sa petite fille de trois ans, ce dont le père se chargea. Ses amis se relayèrent pour veiller Karen vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sous la direction d'un médecin compréhensif.

La situation qui s'installa était plus guidée par la sollicitude et l'affection que technique et médicalisée. Tant en raison d'un besoin évident de Karen que du fait de la répugnance de son entourage à recourir aux approches psychiatriques traditionnelles, les soins qu'on lui apportèrent en grande partie de l'improvisation. La plupart des personnes qui s'y consacrèrent ne semblaient de prime abord nullement destinées à s'occuper de tensions spirituelles.

Tout au long de cet épisode, nous avons beaucoup appris quant à l'efficacité ou l'inefficacité de diverses méthodes, et ce que nous avons vu et vécu fut pour nous une grande source d'encouragement. C'est un exemple

fascinant de ce que peut donner ce genre de collaboration lorsque des professionnels et des non-professionnels s'intéressent pour la première fois à la tension spirituelle.

Lorsque Karen ne fut plus en mesure de continuer seule son parcours spirituel, un groupe de ses amis résolut de l'y aider. Si les opinions divergeaient quant à la manière, tous s'accordaient cependant pour rejeter une hospitalisation. Un de ses amis, thérapeute expérimenté, a pris en charge la coordination des volontaires et a assumé la responsabilité de la plupart des décisions qui furent prises.

On installa Karen dans une chambre, chez des amis. Tout avait été soigneusement préparé : à l'exception du lit, la pièce était entièrement vide, pour qu'elle ne risque pas de se blesser contre le coin d'un meuble. Le sol et les murs avaient été matelassés. La chambre communiquait avec une salle de bains et avec une petite cuisine. Au départ, le médecin qui habitait tout près a examiné Karen pour s'assurer qu'elle était en bonne condition physique, et il a suivi son état tout au long de l'épisode, en veillant à ce qu'elle soit correctement alimentée.

Ses amis ont alors mis sur pied un « service de garde » : des équipes de deux personnes se relayaient sans discontinuer toutes les deux ou trois heures. Plusieurs des volontaires avaient une formation dans divers domaines thérapeutiques, ainsi qu'une grande expérience du travail en commun. S'ils se sont tellement investis dans cette épreuve, c'est bien sûr par amitié pour Karen, mais également parce qu'ils étaient spontanément intéressés par le processus d'extension spirituelle. Même si la plupart d'entre eux étaient familiarisés avec les états émotionnels très intenses, ils étaient fort peu à s'être jamais trouvés en situation d'aider une personne au cours d'un processus aussi long et difficile. C'est pourquoi les soins ne furent pas toujours très cohérents, mais dans l'ensemble ils se révélèrent efficaces.

Tous les participants étaient conscients du fait que, si le processus était exténuant du point de vue physique et affectif pour Karen, il serait également très exigeant pour ceux qui la veillaient. C'est donc pour lui assurer un soutien de qualité sans épuiser son entourage que le roulement des équipes était relativement rapide.

Dans un carnet à l'entrée, les volontaires consignaient leurs impressions sur l'état de Karen, ce qu'elle avait dit ou ce qu'elle avait fait, ce qu'elle avait mangé ou bu, et à quel genre de comportements l'équipe suivante pouvait s'attendre. Chacun l'assistait à sa manière. Certains travaillaient activement avec elle, en recourant à diverses méthodes thérapeutiques pour l'aider dans les expériences auxquelles elle se trouvait confrontée. D'autres s'asseyaient tout simplement à ses côtés lorsque le flux inconscient déferlait en elle, pour lui offrir leur force et leur chaleur et s'assurer qu'elle allait bien.

Les expériences de Karen

Le premier jour, Karen remarqua que sa vision devenait tout à coup plus claire, moins « confuse et passée » que d'habitude. Elle entendit des voix de femmes lui dire qu'elle entamait une expérience tout à la fois bénigne et essentielle. Lorsqu'elle se mit à glisser dans le monde de son inconscient, elle demanda de l'aide à une amie intime. Presque aussitôt celle-ci découvrit toute l'étendue et la profondeur de l'état de Karen, et elle organisa le service de garde. Elle prit contact tout d'abord avec quelques personnes et, par la suite, d'autres offrirent leur assistance en entendant parler de la situation.

Pendant plusieurs jours, une chaleur terrible irradiait tout le corps de Karen. Elle avait des visions de feu et d'étendues rouges et, par moments, se sentait elle-même consumée par les flammes. Elle éprouvait une soif épouvantable qu'elle cherchait à étancher en buvant de grandes quantités d'eau. Tout au long de cet épisode, elle se sentait transportée par une énergie énorme qui se répandait en elle et l'entraînait vers de nombreux niveaux de son inconscient, où se trouvaient quantité de souvenirs, d'émotions et d'autres sentiments. Se sentant redevenir une enfant, elle revécut des éléments de son passé, comme le suicide de sa mère et les brutalités qu'elle dut endurer de sa belle-mère. Un souvenir lointain de coups de ceinture lui revint soudain en mémoire, et elle se sentit dans la peau d'un Africain fouetté sur un bateau négrier rempli d'esclaves.

Elle se débattit dans les souffrances physiques et affectives de sa naissance et, à plusieurs reprises, revécut son propre accouchement. Elle se sentit mourir bien des fois et de bien des manières. Au point que cette fascination pour l'agonie fit redouter à son entourage une tentative de suicide. Mais l'environnement protégé où elle se trouvait, de même que la surveillance constante dont elle faisait l'objet, rendaient cette hypothèse très improbable. Ses amis ne la quittaient pas des yeux et l'incitaient à conserver ses expériences en elle-même plutôt qu'à les extérioriser.

Par périodes, elle se sentait entrer en contact avec sa mère ou avec un ami mort dans un accident un an auparavant. Elle disait qu'ils lui manquaient et qu'elle voulait les rejoindre. À d'autres moments, elle avait l'impression d'assister à la mort de diverses personnes, ou encore se sentait mourir elle-même. Son entourage lui disait qu'elle pouvait faire l'expérience d'une mort symbolique, sans pour autant que ses jours soient réellement en danger. On lui conseillait de fermer les yeux et de s'abandonner intérieurement à ses séquences d'agonie tout en exprimant les émotions pénibles qu'elle ressentait. C'est ainsi qu'elle parvint en peu de temps à dépasser le stade de cette intense confrontation avec la mort.

Pendant deux jours, Karen fut alors plongée dans des scènes maléfiques. Elle s'identifiait parfois à un sorcier antique, qui se livrait à des sacrifices rituels. À d'autres moments, elle sentait en elle un terrible monstre. Lorsque la bête diabolique s'exprima à travers elle, elle remplit la pièce de cris de colère et se tordit sur le sol avec des expressions furieuses. Ses amis, qui comprenaient que cela n'était pas dirigé contre eux, la protégeaient et l'encourageaient à aller plus avant.

Elle eut ensuite une expérience axée sur la sexualité. Après avoir revécu certains souvenirs traumatisants, elle découvrit dans son bassin une puissante source d'énergie. Alors, une intense expérience spirituelle lui permit de dépasser la conception d'une sexualité mue par des pulsions basement instinctives, pour accéder à une révélation contenue dans certaines traditions ésotériques : la pulsion sexuelle ne se résume pas à un simple besoin biologique, mais elle est également une force divine et spiri-

tuelle. Elle avait l'impression d'être la première femme à qui il était accordé d'en prendre conscience et elle en conçut une vénération nouvelle pour ce rôle mystique de la mère : donner la vie.

Au cours d'une autre phase, Karen éprouva un sentiment d'union avec la terre et l'humanité, qui lui semblaient sur le point d'être détruites. Elle voyait la planète et sa population aller tout droit vers l'annihilation. Elle semblait témoigner d'une perception claire et élaborée de la situation mondiale. Elle décrivit des visions des leaders soviétiques et américains le doigt sur le « bouton » et fit certains commentaires assez justes et souvent drôles sur la politique internationale.

Plusieurs jours durant, Karen capta directement un puissant courant créateur, qui lui permit d'exprimer nombre de ses expériences sous la forme de chansons. C'était un spectacle très étonnant : dès que surgissait dans sa conscience un thème intérieur, elle en faisait une chanson ou s'en rappelait une qu'elle chantait elle-même à pleine voix au cours de cette phase du processus.

Karen se révélait extrêmement sensible, en phase avec le monde environnant. Elle pouvait « voir à travers » tous ceux qui se tenaient près d'elle, anticipant souvent leurs déclarations et leurs actes. Si l'un de ses amis parlait d'elle avant d'aller la voir, il était stupéfait, sitôt entré, de l'entendre reproduire fidèlement la conversation. Au grand désarroi des personnes concernées, elle commentait avec une franchise presque brutale les projets et combinaisons personnels et interpersonnels qu'elle percevait autour d'elle, interpellant ceux qui, trop maîtres d'eux-mêmes ou trop rigides, veillaient à ne pas se laisser prendre au jeu.

Après environ deux semaines, les expériences difficiles et pénibles commencèrent à s'atténuer, et Karen eut accès à des états de plus en plus positifs et emplis de lumière, à mesure qu'elle se sentait reliée à une source divine. Elle percevait en elle-même un joyau sacré, une perle limpide qui, selon elle, symbolisait son centre authentique, et elle lui consacrait de longs moments, lui parlant tendrement. Une voix intérieure lui indiquait comment se soigner et elle sentit guérir les blessures affectives qu'elle gardait dans son cœur et dans son corps. Elle disait qu'elle avait

l'impression d'avoir vécu une « seconde naissance », remarquant : « Je me suis ouverte à la vie, à l'amour, à la lumière et à moi-même. »

Plus Karen avançait dans son expérience, moins son univers intérieur l'absorbait et plus elle témoignait de l'intérêt pour sa fille et pour les autres personnes qui l'entouraient. Elle se mit à manger et à dormir régulièrement et se montrait de plus en plus capable de se prendre en charge elle-même. Elle souhaitait désormais en finir avec son expérience et rentrer chez elle. Elle se rendait compte d'ailleurs que, pour son entourage également, il était temps que l'épisode prît fin. Les longues heures d'attention constante avaient épuisé leurs forces et, quel que fût leur désir de passer du temps avec elle et de lui parler, il fallait maintenant qu'ils retournent à leur propre vie. Tous tombèrent donc d'accord pour décider qu'elle essaierait d'assumer à nouveau ses responsabilités quotidiennes, en veillant sur sa fille et sur elle-même.

À mesure qu'elle reprenait contact avec la réalité ordinaire, Karen se mit à analyser ses expériences et eut pour la première fois l'impression d'avoir été impliquée dans un processus négatif. La seule manière logique de s'expliquer ces événements était de se dire que quelque chose n'allait pas, que peut-être elle avait véritablement perdu l'esprit. Ce doute représente une phase très courante des tensions spirituelles, qui se produit lorsque les sujets émergent des manifestations les plus spectaculaires : leur comportement inhabituel leur inspire de la gêne et de la réprobation. Certains ont comparé cette sensation à celle que l'on éprouve en se levant avec la gueule de bois après une nuit de bordée. On se demande avec inquiétude : « Qu'ai-je bien pu faire ? » « Qui en a été témoin ? » et « Comment cela s'est-il passé ? » Les questions et les craintes provenaient pour une grande part de ce message qu'elle percevait autour d'elle : il était temps maintenant de retourner aux préoccupations quotidiennes.

Karen rentra donc à la maison rejoindre Erin et Peter, où il lui fallut réapprendre à vivre dans le monde ordinaire. Dans son journal, elle écrit :

*Le devoir pour aujourd'hui pourrait être :
Voir quelques amies,
Prendre mon temps,*

*Nettoyer,
Et me refaire une santé,
Et
Rester ouverte,
Ouverte au cœur, aux cieux,
À la terre, à la vie, à l'amour,
Aux plantes, aux chiens, aux mouches, etc.
Et à l'écoute de mes besoins.*

Karen restait très secouée et était toujours en proie à diverses expériences et émotions fortes. Heureusement, elle vivait à la campagne et put passer beaucoup de temps au milieu de la nature, où elle continua à aller au-devant des fragments de souvenirs, des énergies physiques et des autres expériences qui se présentaient et à les exprimer. À l'occasion, elle passait un moment avec des amis compatisants, mais il lui manquait un contact suivi avec d'autres, qui auraient vraiment pu l'aider. Finalement, son monde intérieur cessa de se manifester et elle revint à son mode de vie familial et efficace.

Les efforts des amis de Karen pour l'aider avaient les inconvénients qui caractérisent toute improvisation avec les moyens du bord, et notamment celui de les avoir complètement exténués. Malgré cela, ce fut une alternative positive à l'hospitalisation et aux médications symptomatiques, qui ne lui auraient pas permis d'en finir avec certains aspects difficiles de son passé. Cela l'a aussi aidée à vivre une grande partie de l'épisode sans être accablée par l'idée d'être malade. Sitôt sortie de son expérience, elle la décrivit en ces termes : « J'ai brisé mon miroir » et « J'ai brisé ma coquille ». Elle n'aurait certes pas été en mesure de développer une telle attitude libératrice dans le cadre d'un traitement conventionnel où elle aurait été convaincue d'être un cas pathologique.

Deux ans plus tard, nous avons discuté avec Karen, qui nous a confié avoir des sentiments mitigés à l'égard de son expérience. Elle apprécie de nombreux aspects de ce qui lui est arrivé. Elle dit qu'elle a appris un grand nombre de choses importantes sur elle-même et sur ses capacités, qu'elle a le sentiment d'avoir acquis une sagesse sur laquelle elle peut désormais compter à tout moment. Karen a visité en elle-même des dimensions dont elle n'avait auparavant aucune idée, elle a senti

déferler en elle une énorme créativité et elle a surmonté les expériences de prime abord effrayantes de la naissance, de la mort et de la folie. Elle n'a plus ni problème de dépression ni tendance à la boulimie.

Karen est désormais moins exposée aux émotions pénibles. Elle a trouvé dans le chant un moyen de s'exprimer pleinement. Elle a découvert une gamme plus large de mouvements dans la danse et s'est prise d'un réel intérêt pour le dessin. Elle nous a dit qu'elle ressentait une grande excitation quand elle parlait de ce qui lui était arrivé et qu'elle était avide d'en apprendre davantage, afin de mieux le comprendre.

D'un autre côté, Karen émettait certaines réserves. Même si elle savait qu'elle n'aurait de toute façon pu s'opposer à la puissance des états par lesquels elle était passée, elle avait le sentiment de n'avoir pas été préparée pour le travail difficile et pénible que cela représentait. En dépit de toute l'aide qu'elle avait reçue au cours de ces trois semaines, il lui semble qu'elle n'était pas prête à reprendre la vie quotidienne au moment où elle y avait été contrainte par l'épuisement de son entourage. Depuis, il lui a manqué un contact avec des personnes qui auraient pu l'aider à pousser plus avant ses expériences. D'une certaine façon, elle considère que cet épisode indique qu'elle est « différente » (c'est d'ailleurs également une opinion émise indirectement par sa famille et quelques-uns de ses amis) et, en mettant l'accent sur les aspects négatifs, elle s'est efforcée de déprécier ce qui lui était arrivé.

Beaucoup de problèmes auraient pu être évités si Karen avait bénéficié, juste après sa crise, d'une aide compétente, par exemple dans un centre de réadaptation, et d'un soutien suivi – par le biais d'une thérapie continue, de groupes d'entraide, ou de la pratique spirituelle – sur une plus longue période de temps.

Qui peut vous aider?

Voyons maintenant, tout en gardant à l'esprit l'exemple de Karen, quelles sont les possibilités qui s'offrent aux

personnes dans sa situation, ainsi qu'à celles qui vivent des crises moins dramatiques.

Une qualité essentielle pour se consacrer à une personne qui traverse une tension spirituelle est un intérêt spontané, de l'affection ou de l'amour. Sans cela, on serait trop facilement tenté de mettre en œuvre des traitements pour faire obstacle au processus qui risqueraient d'être dommageables. L'assistance d'un spécialiste n'est pas toujours requise. Certaines familles bien préparées ou des groupes d'amis peuvent s'estimer capables de prendre en charge le processus de transformation de leur proche, particulièrement si celui-ci est relativement bénin. L'idéal serait que l'entourage ait bénéficié de conseils ou acquis, au travers de lectures, une certaine connaissance de la dynamique du processus, de son potentiel positif et de ses propriétés curatives. A défaut, une personne intuitive, mais qui ne possède aucune connaissance formelle en la matière, peut rendre des services.

D'un autre côté, il y a des moments où les connaissances et l'expérience d'un psychologue, d'un psychiatre, d'un médecin, d'un prêtre, d'un assistant social ou d'un praticien de la psychologie transpersonnelle sont essentielles. La famille et les amis peuvent se sentir à l'aise jusqu'à un certain point, mais, passé ce stade, l'aide d'une personne ayant quelque formation dans ce domaine devient nécessaire. Si la situation fait intervenir des états mentaux, affectifs et physiques très perturbés, et si elle s'étend sur une longue période, il faudra envisager de recourir à l'assistance d'un médecin afin d'éviter toute complication pathologique, et de quelqu'un qui ait une bonne connaissance des réalités non ordinaires.

Nous connaissons certains cas où le conjoint, la famille ou les amis, sans disposer d'aucune aide extérieure ni d'aucune formation, ni même de la moindre compréhension de ces expériences, ont su intuitivement assister une personne tout au long de sa tension spirituelle. Mais ce genre d'approche solitaire, avec toute la tension et la confusion que cela suppose, est loin d'être idéal et ne saurait être recommandé.

La tension spirituelle représente un champ qui n'est exploré que depuis relativement peu de temps. Nous sommes dans une période de transition, où la demande

d'assistance est supérieure à l'offre. Néanmoins, il est encourageant de constater que de plus en plus de personnes s'intéressent à titre personnel ou professionnel à la psychologie transpersonnelle, et se forment aux approches des états affectifs et spirituels intenses. Mais ne nous leurrions pas : avant que des soins étendus et une compréhension véritable des crises de transformation soient facilement accessibles, il faudra probablement encore quelque temps.

Dans l'immédiat, nous pouvons toujours présenter ce qui existe déjà ainsi que quelques-unes des initiatives, tout à la fois spécifiques et générales, qui pourraient bien être mises en place dans un futur proche. Chaque situation fait intervenir des expériences différentes, à des degrés d'intensité divers, des personnalités différentes, et des environnements différents; il nous est donc impossible de répondre par une prescription générale et définitive à tous ceux qui cherchent à faire quelque chose. Le mieux sera que vous adaptiez nos suggestions à votre propre situation.

Un centre de soins vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Où que nous allions dans le monde, lorsque nous parlons de tension spirituelle, il y a toujours quelqu'un pour nous demander où trouver un bon centre de soins ouvert vingt-quatre heures sur vingt-quatre et qui mette en œuvre les notions que nous avons développées. Force nous est de reconnaître qu'il n'y en a guère. Nous exposons dans l'appendice 2 les rêves que nous nourrissons sur ce que devraient être de telles installations. Le concept fondamental en est un lieu où des personnes pourront, en toute sécurité, traverser une tension spirituelle, et dont l'équipe d'accueil sera composée de spécialistes des démarches transpersonnelles, qui auront pu vivre leurs propres expériences dans le cadre de leur préparation.

Il est vrai qu'à l'occasion certains hôpitaux permettent aux patients d'aller au bout de leurs expériences et se refusent à recourir aux médicaments ou à d'autres interventions visant à les interrompre. Mais il faut bien avouer que c'est exceptionnel et que le plus souvent on ne doit y voir que l'influence d'un membre de l'équipe, sans

que rien permette d'espérer une véritable compréhension de la nature transpersonnelle du processus, ni de son potentiel curatif. Qui plus est, l'hospitalisation a souvent tendance à inciter le sujet à se considérer comme un malade.

Un service de garde. Nous avons rencontré plusieurs cas où les amis et la famille assuraient eux-mêmes la prise en charge et le soutien nécessaire au cours d'une tension spirituelle en organisant un service de garde, un peu à la manière de celui mis sur pied par les amis de Karen. Cela s'avérait nécessaire lorsque le sujet réclamait des soins vingt-quatre heures sur vingt-quatre, et qu'il n'existait aucune structure convenable. Bien que ces structures non professionnelles aient accompli un travail remarquable, elles présentent des inconvénients évidents, comme un risque d'incompétence et un manque de préparation. Voici quel serait selon nous le service de garde idéal :

Comme dans le cas de Karen, la personne en crise devrait pouvoir rester à la maison ou dans un environnement qui s'en rapproche. Ce service de garde ne serait donc pas installé en un lieu immuable. Ce serait plutôt aux membres de cette équipe de se mettre à la disposition du sujet en fonction de ses besoins. Le service serait organisé par un ou des professionnels ayant reçu une formation en matière de tension spirituelle, et bénéficiant de la collaboration d'un médecin tolérant.

Les membres devraient avoir une connaissance des états émotionnels et spirituels intenses, et de préférence en avoir eux-mêmes fait l'expérience, grâce à une thérapie transpersonnelle, à la pratique spirituelle ou à leur propre crise. Si les approches spécifiques peuvent varier, il est essentiel que tous partagent une stratégie théorique et thérapeutique prenant en considération le potentiel curatif de la tension spirituelle et la sagesse intrinsèque du processus.

Au cours de la crise, ils se réuniraient régulièrement avec le coordinateur pour discuter des questions qui se sont présentées. Il y aurait aussi une réunion à la fin de l'épisode pour évaluer la situation. La décision de rendre le sujet à la vie ordinaire serait prise après consultation de chaque personne concernée, et du sujet lui-même. Pen-

dant la période critique suivant la tension spirituelle, on devrait assurer un système de soutien efficace : par exemple, un centre de réadaptation, une aide spécialisée, un groupe d'entraide et un contact régulier avec d'autres personnes ayant vécu des expériences comparables. Cela permettrait à l'individu d'accepter et d'intégrer ces expériences, de procéder à une auto-exploration plus approfondie si nécessaire.

Parmi les avantages d'un tel service de garde – outre celui, évident, d'éviter la terminologie psychiatrique et les médications – on notera le fait que le sujet peut ici demeurer dans un environnement familial ou même chez lui, dans une situation confortable, entouré de personnes qu'il connaît et en qui il a confiance.

Des spécialistes de la santé mentale expérimentés en matière de tension spirituelle. Il peut y avoir des moments où le besoin d'un professionnel se fait sentir : un assistant social, un psychologue, un psychiatre, un conseiller ou un thérapeute. L'idéal serait de trouver quelqu'un qui accepte de s'engager avec le sujet dans ce voyage en profondeur dont les enseignements semblent souvent venir défier la logique ordinaire. Celui-ci devrait bénéficier d'un bagage conceptuel couvrant un vaste éventail d'expériences susceptibles de survenir lors d'une tension spirituelle. Il importe qu'il en reconnaisse la nature bénéfique et qu'il considère les symptômes comme des opportunités de guérison, plutôt que comme les indices d'une maladie. Il doit s'efforcer de travailler avec ceux-ci, plutôt que de les supprimer. Il prodiguera au sujet ses encouragements et son soutien, afin qu'il puisse franchir les étapes difficiles de la tension spirituelle, trouver dans le processus une nouvelle force et une compréhension plus grande. Il faut encore qu'il sache, dans des circonstances appropriées, laisser le sujet gérer son propre processus, qu'il soit en mesure de créer un contexte sécurisant et favorable pour ce genre de transformation, et de décider, selon les nécessités du moment, de prendre en charge le sujet ou de lui laisser les mains libres.

Le rôle du thérapeute peut varier en fonction du niveau des expériences auxquelles le sujet se trouve confronté. C'est pourquoi le spécialiste devra pouvoir intervenir sur

un matériau biographique, prénatal ou archétypal, selon le stade du processus.

Aussi le choix d'un thérapeute dont les compétences se limitent à un seul de ces domaines pose-t-il problème. Celui-ci serait par exemple tenté, lorsqu'il aurait affaire à un patient en train de vivre une expérience de la Grande Déesse-Mère, de le ramener toujours à ses souvenirs d'enfance si son propre bagage conceptuel se borne à la biographie postnatale. Il est donc essentiel qu'il puisse facilement suivre le sujet d'un niveau à l'autre, sans préjugés sur les possibilités de l'expérience humaine, et qu'il soit prêt à envisager de nouvelles stratégies si nécessaire, quitte à considérer la pratique spirituelle comme un élément du traitement.

En outre, il faut pouvoir recourir à la fois à la thérapie verbale et à la thérapie expérimentale. La thérapie verbale permet des rencontres régulières, où sont abordées les questions personnelles et interpersonnelles qui surviennent dans la vie, afin d'aider le sujet à découvrir ses propres solutions. Cela peut être une manière très efficace d'accéder à une meilleure compréhension, ainsi qu'à un réconfort et à des conseils, durant le parcours spirituel. De même, cela peut aider ceux qui ont vécu une crise intense à mieux l'intégrer par la suite.

Toutefois, la thérapie verbale s'avérera insuffisante dans le cas d'une personne qui vit une tension spirituelle plus violente et plus envahissante. Il lui faudra travailler activement avec les énergies intenses, les émotions et les expériences qu'elle ressent et qui ne sauraient être simplement traitées par la parole. Elles sont les éléments d'un processus purificateur et elles doivent s'exprimer dans une atmosphère protégée et favorable. Il existe des thérapies expérimentales, comme la respiration holotropique, qui peuvent créer les conditions adéquates. Pour être pleinement efficaces, elles doivent se fonder sur un modèle théorique englobant toute la gamme des expériences psychiques, et donc à la fois, les niveaux biographique, périnatal et transpersonnel. Pour autant que le praticien dispose de cette base conceptuelle très large, des approches comme la Gestalt, la psychothérapie orientée vers le processus spirituel et le travail de libération néo-reichien peuvent se révéler très efficaces.

Des médecins à l'esprit ouvert. La tension spirituelle touche aussi bien les aspects affectifs et psychiques que physiques, et s'accompagne souvent de manifestations qui peuvent laisser craindre des problèmes physiologiques. Il est essentiel que l'on puisse, au cours de ces épisodes-là, consulter un médecin pour s'assurer que les souffrances, les palpitations et les tremblements que l'on éprouve n'ont pas une origine pathologique. L'idéal serait d'obtenir le concours d'un médecin qui soit parfaitement au fait de la dynamique de la tension spirituelle, de ses manifestations et de son pronostic. Il serait alors en mesure de distinguer les symptômes inhérents à un processus de transformation de ceux qui ont des origines biologiques et doivent être traités. Mais il faut bien reconnaître qu'en raison de la relative nouveauté de ce champ d'investigation, de tels médecins sont plutôt rares.

Un médecin d'orientation holistique, même s'il n'a pas une connaissance spécifique des phénomènes inhérents à la tension spirituelle, est susceptible de témoigner d'une attitude ouverte, bienvenue dans ce genre de processus. Mais avec les médecins ne disposant pas d'un tel bagage il est préférable d'éviter toute discussion sur les questions métaphysiques, de crainte que les expériences ne soient mal interprétées. Limitez la consultation à une description de vos symptômes et aux tests qui devront déterminer leur origine et leur signification.

Un maître spirituel. Il peut arriver que votre processus de transformation vous entraîne dans une direction qui vous paraisse relever d'un système spirituel précis. Sur la foi des expériences qu'il traverse et des manifestations physiques et émotionnelles qu'il rencontre, un individu peut s'apercevoir qu'il est engagé sur la voie d'un éveil de la Kundalini, qu'il a vécu ce que les bouddhistes zen appelle un *kensho* (une illumination), ou qu'il traverse quelque chose qui ressemble à une initiation chamanique. Auquel cas vous éprouverez peut-être le désir, voire la nécessité, de rencontrer un initié de telle ou telle tradition qui a connu les mêmes expériences, qui les comprend et sait comment les favoriser chez les autres. Il peut encore vous aider à aller plus loin dans votre processus, à collaborer avec lui et à mieux l'intégrer dans votre vie quotidienne.

Il est important de trouver une pratique qui encourage et respecte le processus, plutôt que de chercher à le réprimer. Des traditions comme le siddha yoga, qu'enseignait Swami Muktananda, reconnaissent, étudient et acceptent les expériences émotionnelles, physiques et spirituelles rencontrées au cours de la méditation. Certaines Églises charismatiques encouragent activement de tels états, qu'elles tiennent pour des expressions spontanées de dévotion et des manifestations du Divin.

D'autres formes de prière et de pratiques méditatives recommandent d'observer et de laisser le champ libre aux images et aux sensations comme elles se présentent. Les maîtres déconseillent toute expression affective et encouragent les disciples à apaiser leur esprit, plutôt qu'à se laisser séduire par le spectacle intérieur. Ces approches plus subtiles peuvent être temporairement inappropriées pour ceux qui évoluent dans un univers intérieur peuplé d'images colorées et qui se sentent poussés au mouvement.

La sagesse, les conseils et la présence des maîtres spirituels peuvent être d'un grand secours. Parfois, lorsqu'ils ont accompli eux-mêmes un long parcours intérieur, les résultats de leur transformation sont manifestes dans leur façon de vivre et dans leur relation à eux-mêmes et au monde. Le simple fait de passer quelque temps en leur compagnie est alors source de bien-être, de découvertes et d'inspiration.

Cela dit, il ne suffit pas de se présenter comme un maître spirituel pour valoir quelque chose. Nous envisagerons plus tard ce qu'il convient de rechercher aussi bien chez un maître spirituel que chez un thérapeute. Disons pour l'instant qu'un critère général est qu'il ne doit pas prétendre détenir les réponses exclusives aux problèmes existentiels, mais plutôt se proposer de vous guider et de vous aider dans la recherche de vos propres solutions.

Une communauté spirituelle ou thérapeutique. L'adhésion à une communauté spirituelle ou thérapeutique ne signifie pas nécessairement que vous lui consacriez toute votre vie. Mais il se peut que, en découvrant un maître spirituel ou un thérapeute qui vous convient et qui lui-même est membre d'une telle collectivité, vous souhaitiez y passer

quelque temps. Les groupes spirituels traditionnels englobent les communautés amérindiennes, les ordres contemplatifs chrétiens, les communautés bouddhiques ou *sanghas* et les ashrams. Il existe aussi plusieurs groupes thérapeutiques qui ont constitué, autour d'une technique et d'un potentiel humain particulier, des centres offrant des approches diverses.

Ici encore, il importe que le groupe ait connaissance des expériences que vous traversez et qu'il soit prêt à vous aider et à coopérer avec vous si nécessaire. Il est fort probable que vous trouverez dans ce genre de structure des personnes ayant vécu les mêmes expériences que vous et qui peuvent vous guider. Ce sont en outre des lieux où vous pourrez acquérir certaines techniques – comme la prière, la méditation, le chant, les pratiques chamaniques et des méthodes thérapeutiques – grâce auxquelles vous intégrerez mieux vos expériences.

Quelle que soit la structure d'une discipline spirituelle, c'est souvent le maître qui décide de la liberté concédée à celui qui traverse une tension spirituelle. Nous avons eu l'occasion de parler avec un maître zen d'un jeune homme venu étudier dans une *sangha*. Voici ce qu'il nous a raconté sur la manière dont la communauté a réagi à sa crise : « Nous lui avons dit d'interrompre sa méditation et nous l'avons envoyé dans la cuisine couper des légumes. Lorsqu'il ne fut plus capable de se concentrer sur cette activité, nous lui avons demandé de travailler dans le jardin. Lorsque jardiner fut au-dessus de ses forces, nous l'avons simplement laissé dans le pré faire ce qu'il avait à faire, jusqu'à ce qu'il s'en soit sorti. Et alors il a pu retourner à sa méditation. »

Ce jeune homme a eu beaucoup de chance de pouvoir compter sur l'aide d'une communauté compréhensive, qui est restée ouverte à ses expériences. Bien que la pratique du zen n'encourage pas ce genre de manifestations, ses compagnons étaient assez tolérants et audacieux pour le suivre et le soutenir tout au long de son épisode. Ce n'est malheureusement pas le cas de tous les groupes spirituels.

Les groupes d'entraide. Un groupe de personnes qui seraient passées par une tension spirituelle pourrait apporter une aide très efficace à celui qui se trouve plongé

dans une période critique. Les groupes d'entraide qui existent dans de nombreux domaines – comme pour les problèmes liés à la drogue et à l'alcoolisme, aux désordres de l'alimentation, aux violences sexuelles et autres – sont composés non pas de spécialistes, mais de gens ordinaires, partageant des expériences et des conceptions communes, à différentes phases de leur parcours spirituel. Pour une personne en crise, de tels groupes sont une source d'empathie et de compréhension, de même qu'un lieu où évoquer ses problèmes et ses sensations. Vous pouvez aussi y apprendre comment parler de vos expériences et à qui. Il y a de grandes chances pour que la compagnie de personnes qui partagent une compréhension viscérale du problème et qui souhaitent écouter sans porter de jugement puisse prodiguer un immense soulagement. En outre, il y règne un sens de la communauté qui permet de briser l'impression d'isolement; sans cela on pourrait être amené à se croire le seul à avoir jamais connu de telles expériences.

Au cours des mois, peut-être des années, qui suivent une crise extrême, quelqu'un comme Karen aurait pu retrouver confiance auprès d'un groupe d'entraide. Et ceux dont le processus est moins dramatique pourraient y chercher un point d'appui solide et permanent. Pourtant, s'il existe des groupes pour quantité d'autres problèmes, il n'y en a pas à notre connaissance pour ceux qui traversent ou ont traversé une tension spirituelle. Ils ne seraient toutefois pas difficiles à mettre en place, en se fondant sur l'expérience des autres communautés, et pourraient ainsi rendre de précieux services à bon nombre de personnes.

Un bon kinésithérapeute. Il ne manque pas de théories selon lesquelles les émotions et les expériences sont, d'une manière ou d'une autre, emmagasinées dans les muscles de notre corps. Une personne formée au massage et à d'autres formes de manipulation physique peut aider à les libérer. Au cours d'une tension spirituelle, quand les sensations, les souvenirs et les sentiments commencent à se débloquer, le processus peut être facilité si l'on s'adresse à quelqu'un qui a les compétences nécessaires.

Sous l'effet du travail sur le corps, les images, les souve-

nirs ou les émotions se relâchent à mesure que la tension musculaire diminue. Beaucoup se rendent alors compte qu'ils avaient physiquement réprimé le souvenir de situations pénibles, ainsi que leurs réactions à ces souvenirs, et que ces manipulations les aident à s'en libérer. Le kinésithérapeute idéal devrait être prêt à encourager son client à exprimer tout ce qui survient naturellement au cours de la séance.

Quelqu'un ayant traversé sa propre crise. Il n'est pas rare que l'on sorte de sa propre transformation avec le sentiment que l'étape suivante est d'aider ceux qui sont encore aussi désorientés, accablés, angoissés ou nerveux qu'on le fut soi-même. Lorsque l'on est passé par là, on dispose d'une formation empirique inestimable pour assister les autres. Il ne s'agit pas ici d'exploiter ses révélations ou ses convictions à des fins messianiques, mais simplement d'écouter et de témoigner, sans attendre de l'autre une réaction précise.

Une première expérience peut aussi rendre quelqu'un capable d'encourager sans difficulté le processus d'un autre dans toute sa complexité, puisqu'il le connaît de l'intérieur. Pour la même raison, il se gardera de tout jugement ou de tout sentiment de supériorité et il aura foi dans le potentiel positif de la situation. Il s'agit là d'une forme de connaissance très différente de celle que l'on retire de ses lectures : c'est une sagesse acquise sur le tas. De la même façon que les personnes désintoxiquées se révèlent les auxiliaires les plus efficaces dans le traitement des problèmes de drogue et d'alcool, ceux qui ont traversé une tension spirituelle et qui en ont retiré le bénéfice sont pour les autres un soutien inappréciable en cours de parcours.

Des amis intimes et des membres de la famille. Qu'elles l'aient ou non souhaité, ces personnes se sentent souvent impliquées dans la tension spirituelle en cours, du simple fait des liens qui les unissent au sujet. Selon les cas, ces liens eux-mêmes se révéleront une aide ou un obstacle. La confiance et l'affection ont des chances de créer un environnement très favorable d'un point de vue émotionnel. Les proches peuvent donc être en mesure d'édifier

autour du sujet une sorte de sanctuaire familial et confortable.

Un assortiment de tout ce qui précède. Pour celui qui traverse une tension spirituelle, la solution idéale est bien sûr de disposer de toutes ces ressources, et d'avoir ainsi la possibilité de se créer un réseau individuel qui réponde à tous ses besoins. Vous pourriez travailler régulièrement avec un bon psychologue, qui serait en relation avec votre maître spirituel, ce qui vous permettrait de combiner les révélations de votre thérapie et les enseignements de votre pratique spirituelle. En outre, vous fréquenteriez chaque semaine un groupe d'entraide, qui vous permettrait d'élargir le cercle de vos amis à des personnes ayant vécu une expérience similaire. Vous prendriez part périodiquement à des retraites organisées par votre maître spirituel, afin d'approfondir et d'élargir vos expériences et votre compréhension. Vous pourriez parler librement à votre médecin des autres éléments de votre vie qui risquent d'avoir des répercussions sur votre condition physique. Et vous retrouveriez chez vous les membres de votre famille qui non seulement vous comprennent, mais s'investissent eux-mêmes dans leur propre croissance spirituelle.

Si, comme Karen, vous êtes pendant quelque temps incapable d'agir efficacement dans la vie quotidienne, vous pourriez bénéficier d'un centre de soins vingt-quatre heures sur vingt-quatre, qui constituerait un refuge à l'écart du monde, où vous traverseriez votre crise dans la compréhension et l'affection. Et lorsque vous rejoindriez le monde, vous pourriez exploiter toutes les ressources citées plus haut pour parvenir à un meilleur épanouissement.

Que faut-il éviter?

Il existe des situations et des personnes qui font obstacle au processus de transformation, en l'interrompant, en le ralentissant, en l'altérant ou en le compliquant. À ce

sujet, il nous faut à nouveau répéter que chaque cas est particulier et que chaque individu a des besoins spécifiques.

Certaines mesures très régulièrement employées sont néfastes. Les tranquillisants et autres médications peuvent se révéler utiles dans le cas de désordres psychiatriques, mais il nous semble que leur usage généralisé pour des causes indéterminées ne se justifie pas. Chez celui qui traverse une véritable tension spirituelle, l'action des sédatifs ira à l'encontre de la confiance dans le processus de guérison. Cela ne fera qu'ajouter à la confusion et au désarroi du sujet, sans parler des risques d'effets secondaires et d'intoxication. L'administration régulière de médicaments non seulement nie la possibilité qu'un individu soit sur la voie de la plénitude, mais encore véhicule le message qu'il est malade. C'est pourquoi la plus extrême prudence est recommandée dans l'emploi des médicaments et de toute autre approche visant à supprimer les symptômes.

Les mêmes remarques valent pour les étiquettes psychiatriques. Sans doute, dans certains cas, de telles définitions sont-elles utiles à la classification et au traitement des patients, mais les limites diagnostiques restent souvent floues, et de nombreuses personnes se trouvent fréquemment cataloguées à tort. C'est certainement le cas de ceux qui traversent une tension spirituelle; ils font régulièrement l'objet de diagnostics erronés de la part de spécialistes bien intentionnés.

Il ne faut pas oublier que nous sommes, pour la plupart, les produits d'une culture qui considère le processus de transformation comme à éviter. Aussi, lorsque cela nous arrive, nous l'interprétons automatiquement comme un mal ou une maladie. Si des spécialistes viennent ajouter à cela des étiquettes et des médicaments, notre côté angoissé prend le dessus et se conforte dans la conviction que nous sommes en proie à un phénomène très grave. Il est essentiel que tant les sujets que les milieux médicaux mettent l'accent sur le potentiel curatif du processus, y voient une aspiration à l'absolu et une chance d'élargir nos possibilités.

Au plus fort d'une tension spirituelle, nous nous sentons souvent si désarmés que nous accueillons avec

gratitude toute assistance, d'où qu'elle vienne, quitte à mettre notre existence entre les mains de celui qui prétend nous ramener à notre état habituel. Beaucoup de thérapeutes pensent que leur formation, leur technique et leurs connaissances les rendent aptes à « réparer » une personne, comme le ferait un mécanicien d'une voiture. Ce genre d'approche ne marchera bien sûr pas dans le cas d'une crise spirituelle, puisque cela consisterait à remettre la maîtrise du processus même de guérison qui existe en chacun de nous à un individu extérieur, avec ses pouvoirs limités. Il faut donc éviter comme la peste un thérapeute ou un guide qui prétend détenir les réponses à tous vos problèmes.

Le choix d'un thérapeute, d'un maître ou d'un guide.

Lorsque le processus d'extension atteint un point tel que vos propres ressources ne suffisent plus, et que vous vous apercevez que la situation est trop éprouvante pour vos proches, il est temps de rechercher une aide extérieure. Bien que le domaine de la tension spirituelle soit relativement nouveau et que l'on compte fort peu de personnes spécifiquement formées, il existe quand même de nombreux guides qualifiés.

Nous avons pu, avec les années, développer nos propres critères en ce qui concerne le choix d'un bon thérapeute, d'un maître ou d'un guide spirituel. On trouvera ci-après quelques suggestions :

Il ou elle devrait avoir une pratique suffisante de la technique ou de la discipline concernée. Ce guide idéal aura eu une expérience personnelle des domaines explorés par les sujets. Un praticien de la Gestalt ou de la thérapie holotropique, par exemple, a non seulement été bien formé aux matières théoriques, mais il a également accompli un important travail intérieur personnel avec cette approche et fait l'expérience de sa puissance et de son potentiel thérapeutique. Son bagage conceptuel très large englobe tous les domaines possibles de l'expérience

humaine; il est donc prêt à suivre son patient dans toutes les directions qui s'imposeront.

Sa tâche réclame de l'humilité, de la compassion et du dévouement, ainsi qu'une rigueur éthique qui interdit toute manipulation des autres pour des intérêts personnels. Il lui faut constamment désigner aux sujets leurs propres ressources intérieures comme la clé véritable de la force et du développement, plutôt que d'en attribuer le crédit à sa propre évolution personnelle ou spirituelle ou que de se muer en objet de dévotion.

Le sens de l'humour est une qualité décisive : la faculté de rire de soi, de quelque situation donnée ou même du jeu cosmique tout entier. Cela évitera au maître ou au guide spirituel de se prendre trop au sérieux, bien que le travail entrepris et sa relation à ce travail soient eux-mêmes très sérieux.

Il est capital qu'il existe entre le sujet et son maître ou son thérapeute une résonance. Cela n'a rien à voir avec le raisonnement ni avec une appréciation morale. Il s'agit d'un sentiment de confiance mêlé d'une attirance profonde envers la personne et son travail. Celui qui traverse une tension spirituelle est souvent vulnérable d'un point de vue affectif et, parfois, ses décisions se fondent plus sur des désirs insatisfaits que sur des besoins véritables. C'est pourquoi il est important de parler de votre choix d'un thérapeute avec une personne objective en qui vous avez confiance.

Peut-être tout cela vous paraîtra-t-il trop exigeant : vous vous demanderez si vous avez la moindre chance de mettre la main sur une telle personne. Nous avons décrit le thérapeute ou le guide *idéal*, et quelques compromis s'imposeront sans doute. Toutefois, il existe beaucoup de personnes qualifiées qui ne sont pas des spécialistes, des chamans ou des gourous célèbres, et qui font tranquillement leur travail au sein d'un cercle restreint. Les trouver, par l'intermédiaire d'associations ou d'institutions à vocation transpersonnelle, réclamera sans doute quelques efforts, mais cela en vaut certainement la peine. Il y a trop de gens qui confient leur existence à quelqu'un d'autre en lui disant : « Je ne parviens pas à organiser ma vie, vous le ferez pour moi. » Malheureusement, ce genre d'abandon désespéré peut déboucher sur une grande confusion

et risque même de vous livrer à un individu manipulateur et sans scrupules.

Quelle que soit la discipline spirituelle, le maître n'est prêt à guider les autres qu'après une période d'études, de pratique et, de préférence, d'expériences personnelles. Dans certaines traditions une telle personne est choisie par la seule transmission directe d'une filiation particulière qui a été pendant de longues années développée, affinée et révéérée. Les techniques, simples en apparence, auxquelles ont recours les maîtres sont en fait des pratiques complexes qui ont exigé d'eux des années de préparation.

On peut appliquer les mêmes considérations aux thérapeutes : certains se présentent comme tels sous prétexte qu'ils ont un peu tâté de l'une des nombreuses techniques possibles. Or un bon thérapeute, tout comme un maître spirituel, doit avoir une expérience personnelle et professionnelle suffisante. Il doit avoir étudié et expérimenté en profondeur sa discipline et en connaître parfaitement les possibilités et les pièges.

Avant de choisir un thérapeute, interrogez-le un peu de la même façon que vous conduiriez un entretien d'embauche. Ne craignez pas de le questionner sur sa culture générale, sur ses qualifications, sur sa définition de son propre rôle et sur son expérience personnelle et professionnelle de la spiritualité, des états non ordinaires de conscience, des approches transpersonnelles ou de tout intérêt spécifique que vous pourriez avoir.

Agissez de même lorsque vous cherchez un maître spirituel. Plusieurs journaux spécialisés publient des annonces émanant de quantité de personnes issues de disciplines très variées. Il se peut aussi que la lecture d'un livre vous donne envie de travailler avec son auteur ou avec des personnes qui se situent dans la même mouvance. Questionnez-les également, sans perdre de vue les qualifications que vous attendez d'eux. Restez à l'écoute de votre voix intérieure, assurez-vous que vous *sentez* avoir fait le bon choix et, par la suite, n'oubliez pas que vous pouvez toujours changer d'avis si vous avez l'impression de vous être trompé ou si vous rencontrez une autre personne qui vous semble plus qualifiée.

Évitez les thérapeutes, les maîtres et les guides spiri-

tuels qui sont trop rigides, étriqués et dogmatiques. Ces gens-là sont arrogants et exclusifs : ils affirment détenir *les* réponses et *la* voie. Ils ont un sens de l'humour pour le moins atrophié et se prennent, eux et leur travail, beaucoup trop au sérieux. Généralement, ils n'ont pourtant pas fait grand-chose, et leur expérience est limitée. Même s'ils ont reçu une formation, celle-ci se borne probablement à la théorie et à l'analyse conceptuelle. Les psychiatres de cette engeance sont très mal à l'aise vis-à-vis des émotions qu'ils voient surgir chez leurs patients ou en eux-mêmes et ont tendance à rechercher des solutions à tous les problèmes dans les tranquillisants et autres médications.

Méfiez-vous des thérapeutes ou des maîtres qui parlent trop facilement de leurs hauts faits et qui se targuent d'avoir telle ou telle célébrité pour patient ou disciple. Évitez ceux qui s'attribuent tout le mérite des transformations survenues, avec des déclarations comme : « Je l'ai guéri de son vertige. » Ce genre d'individus a souvent tendance à dépendre de sa clientèle pour affirmer son identité et risque de prolonger une relation pour satisfaire ses propres besoins.

Quand on cherche un bon thérapeute ou un maître spirituel, il n'est pas toujours facile de savoir par où commencer. Ce n'est pas le genre de renseignements que l'on trouve dans les pages jaunes de l'annuaire ou dans le journal local, bien que cela puisse un jour changer, à mesure que l'importance de la tension spirituelle sera reconnue.

Le Spiritual Emergence Network et l'Association internationale de thérapie holotropique ont, pour leur part, répertorié un certain nombre de personnes qui offrent les garanties requises.

On peut aussi recourir aux services d'un analyste jungien, qui ne se sentira pas dépaysé dans le travail sur des sensations physiques et affectives très fortes. En général, l'approche jungienne a tendance à être assez intellectuelle, mais elle part d'une compréhension très large de l'expérience humaine qui inclut une dimension spirituelle. Si vous fréquentez un groupe d'entraide, vous pouvez également vous faire conseiller par d'autres membres qui, peut-être, sauront vous adresser à une personne ouverte aux exigences du parcours de transformation.

Dans toutes les écoles thérapeutiques, on peut trouver des praticiens exceptionnels. Une femme qui traversait, comme on a pu s'en rendre compte par la suite, une crise d'éveil de la Kundalini a ainsi rencontré un thérapeute freudien qui lui a dit : « Je n'ai pas la moindre idée de ce qui vous arrive et je ne sais pas où cela va vous entraîner, mais je suis prêt à vous soutenir quoi que vous ayez à accomplir. » Grâce à ses encouragements et à son esprit aventureux, elle parvint à résoudre une période de transformation difficile et à évoluer vers une relation plus saine avec elle-même et avec le monde.

Souvent, une thérapie est à l'image du thérapeute. Aussi ne vous cantonnez pas nécessairement dans certaines écoles psychologiques et ne renoncez pas à trouver des réponses même là où vous n'en attendiez pas. Par exemple, un thérapeute pourra très bien admettre des souvenirs de l'existence périnatale tout en refusant d'entendre parler d'expériences spirituelles. Tandis qu'un autre assistera ses clients quelle que soit la direction où ils l'entraînent.

Terminons par quelques conseils de prudence en ce qui concerne les autres personnes qui pourraient se proposer de vous aider, et notamment des membres de votre famille ou des amis qui ne se contenteraient pas de faciliter l'accouchement d'un processus doté de sa propre dynamique. Une bonne façon de distinguer ceux qui veulent réellement se rendre utiles de ceux qu'il vaut mieux éviter est de considérer leurs motivations. Ainsi que nous l'avons déjà signalé, les raisons qui doivent pousser quelqu'un à s'investir dans une tension spirituelle – qu'il s'agisse d'un spécialiste, d'un ami ou d'un parent – sont un intérêt spontané pour le sujet, la foi dans le potentiel curatif du processus et la volonté d'aider. Ceux qui se présentent mus par leur curiosité, par le besoin de tout régenter, de se mettre en avant ou de se sentir indispensables seront probablement plus gênants qu'autre chose.

Certains environnements sont aussi à déconseiller. Dans la mesure du possible, évitez les atmosphères hospitalières stériles, qui mettent l'accent sur la maladie, ainsi que celles qui reflètent une position dogmatique et inflexible (celles où l'on sent trop la marque d'une

famille, d'une école, d'une organisation religieuse ou d'une communauté). Évitez tout environnement qui risque de vous procurer non l'affection, l'aide et l'attention que vous attendez, mais de l'intolérance, de l'agressivité et de l'arrogance. Si un tel cadre est vraiment tout ce qui s'offre à vous, tâchez d'y trouver un individu susceptible de prendre ses distances vis-à-vis de l'approche traditionnelle et d'être à l'écoute de vos besoins.

Le retour au foyer

Le monde autour de moi est tendre et lumineux.
 Quelle joie de retrouver mon merveilleux foyer!
 La douce présence m'accueille, me réchauffe,
 [m'enveloppe comme les bras généreux d'une mère.
 C'est ici, dans cette maison familière, que tout a
 [commencé il y a tellement longtemps.
 [Tout maintenant est différent, et pourtant tout
 [est pareil.

Écrit après une tension spirituelle

Dans les chapitres précédents, nous nous sommes penchés sur ce qui se passe au cours d'un processus de transformation et nous avons émis quelques suggestions à l'intention de ceux qui traversent cette expérience et de leur entourage. Nous allons maintenant envisager la période du retour à la vie quotidienne, après une crise plus ou moins violente selon les cas. Quelles sensations peut-on s'attendre à éprouver dans cette période de transition? Quels en sont les enjeux, mais aussi les épreuves? Comment parvenir à une meilleure intégration de vos expériences? Et à quels changements durables faut-il vous attendre?

C'est la période du retour au foyer. À ce stade, les personnes perçoivent fréquemment comme une nouvelle maison en eux-mêmes, une source intérieure de confort et d'énergie. Il leur arrive également de découvrir ou de redécouvrir dans le monde qui les entoure des éléments essentiels et rassurants, comme leur relation étroite avec leurs proches ou avec des environnements et des activités

familiales. Toutefois, cette période n'est pas sans comporter certaines épreuves, car une tension spirituelle peut introduire de grands bouleversements dans la vie d'une personne.

Parmi les plus positifs, on peut citer la résolution de nombreux problèmes personnels, l'apparition d'une nouvelle dimension dans la vie du sujet, un changement de ses valeurs et une importance accrue du domaine spirituel. Tel est le butin ramené par le sujet de son voyage de transformation. Il pourra aussi se sentir renaître et rajeunir, se trouver très différent de ce qu'il était au départ, comme s'il avait pénétré dans une relation plus élevée à lui-même et à l'univers.

Ce sentiment de renouveau surviendra de manière plus ou moins soudaine. Certains assistent tout d'un coup à la résolution de leur crise et accèdent à une façon d'être nouvelle, après une transition aussi rapide qu'aisée. Mais la plupart doivent passer par une période de réinsertion, qui les maintient dans une sorte d'incertitude quant à eux-mêmes et à leur place dans le monde.

D'une manière générale, aucune des expériences très variées et parfois spectaculaires que nous avons décrites n'a de valeur véritable tant qu'elle n'est pas ramenée à la réalité ordinaire et intégrée dans le comportement et les activités de tous les jours. Plusieurs traditions spirituelles nous mettent en garde contre la séduction que peuvent exercer les royaumes transcendants, pour lesquels nous risquerions d'être tentés d'abandonner le monde.

Certains sont vraiment destinés à se détourner du monde pour poursuivre une quête exclusivement spirituelle. C'est le cas notamment de ceux qui, en toute sincérité, se retirent dans un ashram ou dans un monastère. Mais la plupart d'entre nous ont leur rôle dans l'effort quotidien, le travail dans ce monde et les contacts avec leurs semblables. Grâce à notre propre transformation, nous sommes à même de trouver une profonde signification mystique dans les activités de notre existence de tous les jours. Et l'on peut découvrir chez son prochain la raison d'être de toute contribution spirituelle.

Le retour à la vie quotidienne n'implique nullement que nous devions abandonner quoi que ce soit. Au contraire, cela signifie ramener ce que nous avons acquis

au cours de nos aventures dans les royaumes inconscients à la dimension dans laquelle nous vivons. C'est grâce à cette fusion des deux univers que nous découvrirons que l'impulsion divine est partout. Nous apprenons à la chercher et à la voir tout autour de nous, dans chaque acte que nous accomplissons, dans chaque personne que nous rencontrons.

Dans *The Hero with a Thousand Faces*, Joseph Campbell a magistralement décrit les problèmes de la réinsertion. Comme nous l'avons vu dans le chapitre 6, les éléments du voyage du héros sont à l'image des expériences intérieures qui participent d'une transformation. Le héros a quitté son foyer, laissant derrière lui la sécurité du réel connu pour entreprendre une expédition qui l'entraîne en des régions de mystères et d'aventure. Il est alors soumis à de nombreuses épreuves initiatiques. Lorsqu'il a franchi la dernière, le héros rejoint le lieu d'où il est parti. Le décor et la distribution des personnages peuvent ne pas avoir changé, mais le héros est, pour sa part, très différent. Les diverses expériences qu'il a rencontrées en chemin lui ont conféré une sagesse et une compréhension nouvelles. Or, les révélations dont il est désormais porteur rendent difficile son adaptation à l'ancien monde. Lorsqu'il évoque le retour du héros, Campbell ne décrit rien d'autre que quelques-unes des expériences auxquelles sont confrontées les personnes qui réintègrent la vie quotidienne à la suite d'une tension spirituelle :

Le premier problème rencontré par le héros à son retour est d'accepter comme réelles, après son expérience d'un accomplissement spirituel, les joies et les peines éphémères, les banalités et les bruyantes obscénités de la vie. Pourquoi rejoindre un monde comme celui-là?... Pour parachever son aventure, le héros doit, à son retour, survivre à l'impact du monde.

On verra, par exemple, ses nouvelles facultés se heurter à une absence de réceptivité de la part des individus et de la culture qui constituent la situation familière où il se trouve replongé. Après sa seconde naissance, le héros doit réintégrer

cette atmosphère oubliée où des hommes incomplets se considèrent comme complets. Il n'a pour affronter la société que son ego brisé, son élixir rédempteur, et il reçoit le choc en retour de questions raisonnables, d'âpres ressentiments et de braves gens qui ne comprennent rien.

De nombreuses personnes éprouvent de grandes difficultés à accepter et assimiler des aspects de la réalité ordinaire qui paraissent bien insignifiants à côté de l'ampleur de leurs expériences transformatrices. Ils se heurtent aussi au problème bien réel qu'autour d'eux, le monde quotidien est rarement réceptif à leurs récentes découvertes.

À travers quelques idées pratiques pour rendre plus facile ce retour au foyer, nous allons maintenant nous pencher sur cette période de transition entre la tension spirituelle et une existence stabilisée. Nous émettrons également quelques suggestions en ce qui concerne la vie après cette période intermédiaire.

De la tension spirituelle à la vie quotidienne

Beaucoup d'entre nous ont l'art de se soucier des autres et de leur porter assistance, souvent à leurs propres dépens. Pendant cette période de transition, comme d'ailleurs par la suite, votre première priorité devrait être de satisfaire vos propres besoins. Avant d'être en mesure de diriger votre attention vers l'extérieur, il importe que vous preniez soin de vous-même. Vous trouverez ci-après quelques-uns des obstacles qu'il vous faudra sans doute surmonter et nos suggestions générales sur la manière d'y parvenir. Il va de soi que vous aurez probablement à y apporter des nuances ou certains ajouts, afin de cerner vos expériences et vos besoins avec toute la précision souhaitée.

Vous risquez d'éprouver certaines difficultés à déterminer où s'arrête votre personne et où commence le monde extérieur. À la suite d'une tension spirituelle, il se peut qu'en

raison des divers états intérieurs par lesquels vous êtes passé, vous ne sachiez plus tout à fait comment vous définir en tant qu'individu. Peut-être vous êtes-vous identifié à certains moments à des animaux, à des démons ou à d'autres personnes. Peut-être avez-vous traversé le temps et l'espace, pour vous retrouver dans la peau d'un prêtre aztèque ou d'un soldat de la Première Guerre mondiale. Peut-être vous êtes-vous senti quitter votre corps ou vous fondre avec une autre personne. Peut-être avez-vous succombé à une expérience d'annihilation de l'ego. Peut-être, enfin, avez-vous connu un état d'union avec le cosmos et vous êtes-vous perçu comme un élément d'une trame serrée de consciences.

Et maintenant ces états spontanés et troublants ont pris fin. Après avoir été soumis à de tels assauts intérieurs, quoi de plus naturel que de se sentir quelque peu indécis quant à ses propres limites dans la vie quotidienne. Après une expérience de mort de l'ego qui a anéanti votre ancienne définition de vous-même, comment pourriez-vous ne pas vous demander ce qui va suivre ? Qui êtes-vous désormais ?

Comme la plupart des éléments d'une tension spirituelle, l'étape suivante surviendra généralement d'elle-même, pour autant que vous le lui permettiez. Votre nouvelle personnalité émerge automatiquement, et le mieux que vous ayez à faire est de l'y aider. Prenez le temps nécessaire pour vous apaiser, ne compliquez pas outre mesure votre univers extérieur. Tous les matins, dressez une courte liste des choses que vous avez à faire pendant la journée et cochez-les au fur et à mesure. Veillez à ne pas vous accabler de tâches que, selon vous, vous *devriez* faire et ne vous acharnez pas à vouloir tout terminer le jour même. Recourez à la pratique spirituelle pour vous orienter. Interrogez en vous cette source de sagesse supérieure pour y voir plus clair dans votre nouvelle personnalité. Discutez avec votre thérapeute pour mettre au point une stratégie adaptée à vos besoins.

Il peut être important pour vous de vous fixer certaines limites. Des activités comme la méditation intense ou la psychothérapie expérimentale seront parfois malvenues à ce stade. Avant de vous aventurer dans des états intérieurs plus puissants, laissez-vous le temps nécessaire

pour mieux vous conforter et vous définir en tant qu'individu. Lorsque vous vous sentirez plus fort et plus en sécurité, vous pourrez pousser plus avant l'exploration intérieure et vous en retirerez un grand bénéfice.

Il est possible également que vous éprouviez le besoin de fixer certaines limites dans vos relations. Si vous avez l'habitude de vous tenir à la disposition des autres, sans considération pour vous-même, cela risque de n'être pas très facile. Mais il serait bon que vous appreniez à ressentir et à exprimer ce que vous attendez de votre entourage et de diverses situations. Tracez vos propres frontières et privilégiez les activités et les contacts qui accentuent votre perception parfois ténue de vous-même.

Ne craignez pas qu'en vous redéfinissant comme un individu isolé, qu'en revenant à une psychologie plus égocentrique, vous risquiez de perdre votre conscience d'être davantage qu'un être physique. L'éclat de votre expérience se ternira peut-être, mais son souvenir et son impact ne vous quitteront jamais.

Vous risquez de vous sentir fragile, vulnérable ou indécis, et d'éprouver le besoin de vous protéger un moment d'un afflux d'informations extérieures trop important. Vous sortez à peine d'une aventure envahissante, au cours de laquelle votre image de vous-même et votre vision du monde auront peut-être été bouleversées. Vous êtes passé par un large éventail d'expériences inhabituelles, et il y a des chances pour que vous vous sentiez physiquement épuisé. Pour ne citer qu'un exemple, voici comment une femme, à ce stade, se décrivait : « Après cette activité intérieure si intense, je me représentais toutes mes extrémités nerveuses à vif et flétries, comme un câble électrique après une surcharge. »

Encore une fois, nous vous conseillons vivement de consacrer tout le temps qu'il faut à prendre soin de vous-même. Simplifiez votre existence autant que possible, en évitant temporairement toutes les occupations trop exigeantes et complexes. Profitez pleinement des activités qui vous font vous sentir bien : les bains chauds, les massages relaxants et les longues marches. Vous trouverez peut-être également un agrément dans l'accomplissement de tâches simples et terre à terre, comme jardiner, faire la

cuisine ou laver les vitres. Tant que votre corps n'aura pas pleinement récupéré, vous aurez besoin de plus de sommeil que d'habitude. Couchez-vous tôt, faites la grasse matinée et la sieste si vous en éprouvez le besoin.

Lors d'une tension spirituelle, on a tendance à oublier de se nourrir régulièrement. Variez votre alimentation pour reprendre des forces. Il se peut que vous vous sentiez particulièrement attiré par des aliments frais, comme les fruits et les légumes.

Après avoir été tellement absorbé par votre monde intérieur, le fait de vous concentrer un moment sur votre apparence vous sera peut-être d'un réel secours. Aussi simple que cela semble, une nouvelle coiffure et de nouveaux vêtements peuvent exprimer et renforcer votre nouvelle personnalité.

Il faudra sans doute que vous vous protégiez temporairement dans vos relations avec les autres et avec le monde en général. Vous risquez de supporter difficilement les environnements stimulants, comme la foule et le bruit des réceptions, le va-et-vient des rues citadines et des aéroports, ou le stress professionnel. Dans la mesure du possible, évitez pendant quelque temps de telles situations. Cela vaut également pour les relations trop envahissantes; vous désirerez peut-être limiter vos contacts à un petit groupe d'amis et de parents. Faites-vous aider pour la garde de vos enfants, si vous en avez, et, si votre profession vous amène à donner des consultations, arrangez-vous pour ne pas voir trop de clients chaque jour. Tous ceux qui se soucient sincèrement de vous respecteront ces barrières temporaires que vous aurez érigées.

À ce stade, les relations sexuelles méritent une attention particulière. Pour la plupart, nous nous sentons d'ordinaire assez vulnérables dans les situations intimes. Au sortir d'une tension spirituelle, cette sensibilité peut encore être accrue, au point de nous rendre extrêmement réceptifs. Peut-être éprouverez-vous de nouvelles sensations d'amour et d'union que vous voudrez exprimer physiquement à votre partenaire, mais il se peut également que l'intensité d'une relation sexuelle vous fragilise et vous accable. Ici encore, il vous faudra parfois attendre d'avoir une perception plus nette de vos limites avant de vous engager dans une relation forte avec une autre personne.

Si vous entretenez déjà avec votre partenaire une relation solide, empreinte de confiance mutuelle, n'hésitez pas à lui demander de vous prendre dans ses bras et de vous embrasser. Dans votre situation ces caresses sont une source de grand réconfort. Si vous vous sentez moins porté sur la sexualité que d'habitude, ne craignez pas pour votre vie intime. Ce n'est qu'une étape, et il y a de grandes chances que votre nouvelle personnalité et la force que vous avez acquise viennent en fin de compte renforcer vos relations futures.

Une mise en garde s'impose à l'intention de ceux qui, à ce stade, commencent une nouvelle liaison. En raison de votre sensibilité et de votre vulnérabilité du moment, vos besoins affectifs seront sans doute plus intenses que d'habitude. En conséquence, vous risquez de vous engager, sans le vouloir vraiment, dans une relation intime qui peut à la longue devenir inconfortable, voire blessante. Si, par exemple, quelqu'un vous prodigue une chaleur physique et un réconfort à un moment où vous en avez particulièrement besoin, vous en viendrez peut-être à dépendre de cette personne, au point d'inhiber votre propre développement et la conscience de votre force. Vous deviendrez vous-même très exigeant ou vous aurez l'impression qu'un partenaire profite de votre fragilité pour vous entraîner dans des situations malsaines ou embarrassantes.

Vous risquez de traverser encore par moments des vagues d'émotions, de visions, de révélations ou d'autres expériences comme autant de séquelles de votre tension spirituelle. Cela se produit très souvent. La partie la plus dramatique du processus de transformation est terminée, vous reportez votre attention sur le monde quotidien, sans négliger pour autant les acquis de votre expérience. Par moments, vous ressentez une poussée d'agressivité ou d'angoisse qui paraît injustifiée : les mêmes émotions, mais moins fortes, que celles que vous avez connues pendant votre crise.

Des sensations physiques peuvent également réapparaître sous une forme moins violente : des tremblements, une impression de chaleur ou des douleurs. Ou encore, vous pouvez, au milieu d'une journée normale, voir quel-

que chose qui vous rappelle une étape de votre expérience, ou même entr'apercevoir une brève vision. Peut-être une profonde révélation vous viendra-t-elle à un moment inattendu, vous arrachant à vos activités quotidiennes pour vous ramener à votre vie intérieure.

Ces vagues d'émotions et d'expériences ne signifient pas nécessairement que vous êtes sur le point de replonger dans les profondeurs de votre inconscient. Il s'agit très probablement de fragments résiduels de votre processus de transformation, qui seront balayés quand vous avancerez plus loin dans votre guérison. Lorsqu'ils surviennent, vous pouvez recourir aux stratégies qui se sont révélées efficaces au cours de votre tension spirituelle. La thérapie expérimentale, la méditation, l'exercice physique et la création artistique sont autant de bons moyens de traiter ces séquelles.

Pour éviter de nuire à votre vie sociale autant qu'à votre santé, apprenez à guetter l'apparition de ces rémanences et sachez les isoler de votre vie extérieure. Prenez garde à ne pas projeter ces émotions sur d'autres personnes, ou à imputer aux circonstances la non-résolution de vos expériences intérieures. Vous pourriez, par exemple, être tenté de projeter un résidu d'agressivité sur votre conjoint ou vos collègues, qui n'y sont pour rien, en justifiant vos émotions par des problèmes de couple ou professionnels. Un bon thérapeute, un maître spirituel ou un groupe d'entraide peuvent vous aider à y voir clair.

Vous risquez de ne pas trop savoir que dire aux autres ni comment vous comporter. Il y a des chances pour qu'au sortir de votre tension spirituelle, vous vous demandiez ce qui s'est passé, et qu'il s'écoule un certain temps avant que vous ne trouviez une réponse satisfaisante à cette question. Il existe généralement un décalage entre l'apparition des expériences et leur compréhension intellectuelle. L'explication logique se développe lentement, à travers des lectures, des contacts avec des maîtres ou d'autres personnes qui ont suivi un parcours comparable. Pendant quelque temps, vous risquez de flotter dans les limbes, sans même savoir ce que vous-même devez penser de ce qui s'est passé.

Ou encore, vous serez enthousiasmé par les nouvelles

perspectives que vous vous découvrez et vous vous empresserez de les partager avec quiconque voudra vous écouter. Peut-être même caresserez-vous l'espoir que votre nouvelle sagesse pourra aider les autres. Il est probable qu'il se trouvera autour de vous des gens qui vous auront observé, aidé dans votre transformation, et dont la curiosité aura été éveillée. Sans doute se posent-ils des questions. Le problème est maintenant de savoir comment communiquer une chose que, peut-être, vous ne comprenez pas vous-même.

Ajoutez à cela que vous en êtes encore à découvrir votre nouvelle personnalité, que vous vous sentez vulnérable et que vos frontières demeurent indécises. Vous pouvez hésiter sur la façon adéquate de vous comporter et vous sentir mal à l'aise face à d'autres personnes. Peut-être redoutez-vous qu'elles ne se montrent critiques à votre égard ou qu'elles ne s'attendent à vous voir agir de manière inhabituelle. Parfois, des parents ou des amis, soulagés par la résolution d'une phase dramatique, décrètent que, désormais, chacun va « reprendre une vie normale ». Mais, de votre côté, vous sentez que vous venez à peine d'entamer un voyage spirituel qui durera toute votre vie.

Les autres, en général, ne comprennent pas grand-chose à vos expériences. S'ils demeurent enracinés dans une perspective matérialiste, ils peuvent même se sentir menacés par une perspective nouvelle. Vous, de votre côté, vous avez le sentiment d'avoir ramené de votre tension spirituelle de grandes révélations ou une créativité qui pourraient être mises au service des autres. Joseph Campbell a remarquablement décrit ce sentiment dans *The Hero with a Thousand Faces* :

Comment enseigner à nouveau (...) ce qui, mille et mille fois, a été bien enseigné et mal appris, tout au long des millénaires de prudente folie humaine? Telle est l'ultime et difficile tâche du héros... Comment communiquer à ceux qui ne se fient qu'au témoignage de leurs sens le message de vide, matrice de toute chose?

Comment pouvez-vous discuter de votre nouvelle vision du monde avec des gens qui demeurent limités

dans leur propre conception de la vie? La réponse est claire : *avec la plus grande prudence*. Le problème de la communication est l'un des aspects les plus délicats du retour au foyer. Nous n'avons rencontré que trop de personnes qui ont tenté d'évoquer leurs expériences et leurs révélations avec d'autres qui, n'ayant aucune idée de ces dimensions et soucieux de préserver leur perception du monde et d'eux-mêmes, n'étaient absolument pas préparés à entendre ce genre de choses.

De tels individus resteront sourds à tout ce que vous direz. Ils ne peuvent ni ne veulent vous écouter. Peut-être même risquent-ils de réagir de façon dangereuse pour vous. Votre employeur, vos collègues, vos amis et les membres de votre famille peuvent se sentir menacés par vos propos et chercher à vous éviter ou à vous combattre. Des médecins qui n'ont qu'une compréhension étroite de votre processus sont susceptibles de vous coller une étiquette pathologique et de vous imposer un traitement qui viendrait contrarier votre évolution.

Il existe un moyen simple de distinguer ceux qui pourraient réagir négativement de ceux qui, en toute sincérité, sont curieux de votre transformation. Il est très possible que, sans que vous ayez à dire quoi que ce soit, les gens remarquent une différence en vous. Vos yeux sont clairs et brillants, votre visage est radieux. Il émane de vous une impression de paix et d'enthousiasme. Peut-être quelqu'un s'exclamera-t-il : « Tu as l'air en pleine forme ! » Avant de vous interroger : « Que t'est-il arrivé ? » Au lieu de lui parler immédiatement de vos expériences les plus intenses, demandez-lui plutôt s'il est disposé à consacrer quelque temps à ce sujet.

Cette simple question vous permettra de reconnaître qui est véritablement intéressé. Si l'on vous répond « Bien sûr ! » avant de passer brutalement à un autre sujet, vous saurez qu'il ne s'agit probablement que d'une curiosité superficielle. Si, par contre, quelqu'un vous dit : « Oh ! oui. Quand pouvons-nous nous voir ? Je veux que tu me racontes tout cela ! » il y a de fortes chances pour que son intérêt soit réel. Mais, même alors, apprenez à raconter avec discernement, n'assenez pas à votre interlocuteur des détails et des révélations qu'il ne vous demande pas. Il sera toujours temps d'en dire davantage par la suite.

Sur cette question de la divulgation du parcours intérieur, les disciplines spirituelles ont des attitudes divergentes. Certaines écoles estiment que le pouvoir de l'expérience est affaibli si on en parle et qu'en outre cela risque d'avoir des conséquences indésirables : de l'orgueil ou de l'autosatisfaction. Quoi qu'il en soit, de nombreux états de conscience sont ineffables et les mystiques les plus éloquents ont éprouvé les pires difficultés pour les traduire en mots. Vous vous heurterez probablement à l'impossibilité de décrire de manière satisfaisante un phénomène aussi intangible et fugace qu'une expérience de mort ou de dissolution dans le cosmos.

D'autres traditions encouragent l'expression, dans un cadre restreint, comme un moyen d'intégrer les états intérieurs à la vie quotidienne. C'est en parlant de vos expériences à des personnes capables de vous comprendre que vous-même parviendrez à un plus grand discernement de ce qui vous est arrivé. Vous apprendrez ainsi comment appliquer au monde de tous les jours vos révélations.

Il vous faudra choisir votre propre stratégie, tout en vous réservant la possibilité d'en changer en cours de route. Peut-être voudrez-vous rester un peu au calme avant de parler aux autres. À moins que la discussion de vos expériences ne s'impose à vous d'urgence comme un moyen de les mieux comprendre. Choisissez alors des interlocuteurs réceptifs : quelqu'un qui a connu une crise semblable, un thérapeute ouvert et informé, un maître spirituel ou un groupe d'entraide.

La peinture, l'écriture, la poésie, la danse et la chanson sont d'autres moyens d'exprimer vos expériences. Ces formes de création font intervenir des métaphores assez proches du langage symbolique de votre monde intérieur. En outre, nous vivons dans une civilisation qui accepte plus facilement ce genre de révélations sous une forme artistique, tandis qu'elle tend à en rejeter l'expression directe.

Quoi que vous fassiez, ne commettez pas l'erreur de contraindre à vous écouter quelqu'un qui ne le souhaite pas. Certains sont à ce point enthousiasmés par leur évolution qu'ils veulent à tout prix la faire partager et vont jusqu'à tenter de convertir tout le monde. C'est typiquement le genre d'attitude qui aboutit à des problèmes

interpersonnels. Qui que nous soyons et où que nous en soyons de notre évolution, nous avons tous droit au respect. Chacun doit suivre sa propre voie, même si elle diverge de celle des autres.

Contrairement à ce qui peut paraître de prime abord, votre expérience ne fait pas de vous un être à part ou supérieur. Si vous avez reçu la révélation de domaines transcendants ou d'un ordre cosmique, n'oubliez pas que cette découverte est en puissance à la portée de tout le monde. La tentation est forte de céder à une mégalomanie spirituelle, dont les fourvoiements, séduisants mais redoutables, sont bien connus des traditions mystiques. N'allez pas vous imaginer que vous détenez la réponse et que vous avez pour mission de répandre la bonne parole de par le monde. Ce que vous avez découvert d'essentiel pour vous risque d'être sans valeur pour un autre. L'humilité est l'une des caractéristiques les plus importantes d'un véritable développement spirituel.

Vous risquez d'éprouver de la gêne, de la honte ou de juger sévèrement votre comportement lors de votre tension spirituelle. Ce n'est que plus probable si vous avez vécu une crise intense accompagnée d'expériences spectaculaires, d'une grande agitation physique et émotionnelle. Il se peut d'ailleurs que vous ne gardiez pas le souvenir de ce que vous avez dit ou fait. Et lorsque vous émergez de cette période, vous en venez à vous demander quel a été votre comportement, qui en a été témoin et ce qu'ils ont pu en penser.

On rencontre couramment ce genre d'attitude, qui compromet vos chances de rétablissement. Dans le processus de transformation, votre pire ennemi se trouve dans votre tête. Vous avez vécu des expériences où votre univers logique fut probablement submergé par les dimensions irrationnelles de votre inconscient. Ce que vous avez fait et dit convenait alors parfaitement aux circonstances. Mais, à mesure que vous retournez à une existence rationnelle, cela vous paraît déplacé, voire inacceptable.

Maintenant que, dans votre mémoire, l'intensité du phénomène diminue peu à peu, votre intelligence s'interpose et tente de justifier votre comportement inhabituel

et en apparence absurde. À ce stade, beaucoup de gens s'efforcent de contester la portée de leurs expériences. Vous risquez de vouloir renier ce qui, naguère, était si important pour vous. Ou bien vous chercherez à en minimiser l'étendue par des prétextes du genre : « J'ai été fort stressé ces derniers temps et je n'étais plus moi-même. »

Pour autant que vous ne compreniez pas encore ce qui vous est arrivé et que vous soyez en proie à un sentiment d'isolement, il se pourrait même que vous vous persuadiiez que vous étiez vraiment fou. L'expérience vous a ébranlé et vous voulez désespérément revenir à une vie « normale ». Vous aviez perdu toute maîtrise de vous, au point que vous aspirez désormais à une existence soigneusement organisée. Vous vous accrochez à votre conception de la normalité dans votre désir de redevenir acceptable à vos propres yeux, et selon les canons de la culture dominante. Bref, vous êtes tout à la fois le juge qui condamne et l'accusé qui se repent.

Il existe pourtant des gens qui peuvent vous comprendre et vous aider : un thérapeute bien informé, un maître spirituel, un groupe d'entraide,... autant de compagnons de route capables de vous révéler la nature profonde de l'expérience et de vous apprendre à l'accepter, quelque forme qu'elle revête.

Familiarisez-vous davantage avec la dynamique de la tension spirituelle. Vous verrez que la plupart des transformations ne sont pas moins dramatiques que la vôtre. Lisez les descriptions des épisodes spirituels des saints et des prophètes, ou du séjour du Christ dans le désert. Ce ne sont qu'épreuves vertigineuses. Écoutez de la musique religieuse. Renseignez-vous sur les différents rites de transformation. Vous en découvrirez la force, la passion et l'expressivité. Tout cela démontre quelle puissance spirituelle énorme, universelle, préside aux expériences d'éveil. Celles-ci n'ont rien à voir avec le vernis policé qui recouvre la plupart des relations sociales.

Lorsque vous aurez admis que ces expériences étaient une part nécessaire de votre extension spirituelle, c'est avec gratitude que vous songerez à leur irruption dans votre vie. Mais il ne suffit pas de leur rendre justice : vous devez aller de l'avant. Ne vous attardez pas sur ce qui s'est passé. Il vous reste à franchir bien des étapes stimulantes.

Avec tout ce qui vous arrive, la dernière chose dont vous ayez besoin, c'est bien d'un sentiment de culpabilité. Ne vous compliquez pas la vie. Pratiquez la méditation pour apaiser votre esprit et pour développer votre aptitude à observer sa gymnastique mentale sans en être troublé.

Tant du point de vue intellectuel que philosophique, vous risquez d'éprouver des difficultés à « digérer » votre expérience et à la concilier avec votre ancienne vision du monde. C'est l'un des défis les plus courants auquel vous vous trouverez confronté. Rappelez-vous à quoi ressemblait votre conception du monde avant votre transformation. Peut-être pensiez-vous n'être qu'un corps dont la vie commence avec la naissance et se termine avec la mort. L'idée de développer votre potentiel n'évoquait pour vous rien d'autre qu'aiguiser votre intelligence, votre habileté, ou encore faire votre chemin dans le monde. Votre perception se limitait à vos cinq sens. L'amour se fondait sur le sexe et la sécurité. Et vos aspirations tournaient autour du seul succès matériel.

Puis survint la tension spirituelle. Vous revivez votre naissance et vous découvrez que la vie représente plus que vous ne le pensiez. Au cours d'expériences hors du corps, vous vous apercevez que vous êtes autre chose qu'un être physique. Après vous être identifié à un samouraï du Japon médiéval, vous commencez à réfléchir à la réincarnation. En explorant vos royaumes intérieurs, vous avez eu des révélations, des idées créatrices, qui vous ont donné le sentiment que vos possibilités étaient illimitées. Certains rêves prémonitoires, certaines intuitions vous ont convaincu que vous aviez plus de cinq sens à votre disposition. Avec l'expérience d'union mystique avec toute la création vous est apparue une nouvelle signification à l'amour. Enfin, ayant connu tout cela, vous avez décidé de posséder une vie spirituelle véritable.

Comme si ce n'était pas suffisant, imaginez que vous êtes juif et que les plus importantes de vos visions mystiques surviennent dans le contexte de la tradition soufie. Ou que vous êtes un catholique fervent, confronté à un univers mystique hindou. Ou encore que vous traversez

des expériences qui relèvent du christianisme alors que vous êtes bouddhiste.

Comment en êtes-vous venu à penser à toutes ces choses qui s'éloignent radicalement de votre ancienne vision du monde? Ont-elles un sens? Comment pouvez-vous les conceptualiser? Tout cela signifie-t-il que vous devez renoncer à votre identité familière comme à tout votre réseau de relations fondées sur cette identité?

Pour beaucoup de gens, ces questions sont souvent résolues de manière automatique. Ils sortent de leur expérience avec un sentiment d'acceptation et d'accomplissement, sans trop ressentir le besoin de s'interroger sur ce qui s'est passé. L'expérience prend fréquemment son sens au niveau des entrailles et parle d'elle-même. Mais d'autres personnes se débattent dans de telles questions. Leur style de vie tout entier et leur sens des valeurs a été érigé autour de leur ancienne manière d'être et ils répugnent à les abandonner.

Vous pouvez faciliter l'assimilation de vos révélations en vous éduquant vous-même. Lisez des ouvrages et parlez à d'autres personnes. Si vos expériences ont fait intervenir une autre civilisation, intéressez-vous à son histoire, à son art, à sa littérature. Peut-être y trouverez-vous un écho de votre nouvelle conscience. Si vous avez vu réapparaître un symbole particulier, par exemple un cygne ou un cercle, interrogez-vous sur la signification de ces thèmes à travers les cultures. Vous trouverez peut-être quelques indices qui vous aideront à comprendre leur signification dans votre existence.

Recherchez la compagnie de personnes partageant les conceptions qui se développent en vous. Fréquentez des groupes de méditation ou de prière qui se rattachent à une tradition spirituelle à laquelle vous avez été confronté intérieurement. Vous n'êtes nullement obligé d'accepter d'emblée les convictions qu'ils professent. Mais ils peuvent vous fournir des indications qui vous aideront à vous orienter. Quant à savoir si cela implique une séparation temporaire ou définitive des amis et des structures qui font partie de votre ancienne conception du monde, cela dépend. Certains n'éprouvent aucun problème à suivre la nouvelle direction qu'ils se sont fixée tout en conservant leur ancien environnement. D'autres n'y parviennent pas.

Une tension spirituelle ne représente pas nécessairement une rupture complète avec votre ancien mode de vie. Sans doute beaucoup de choses ont-elles changé en vous, mais vous pouvez rester attaché, quoique d'une manière différente, aux mêmes activités et aux mêmes relations. Il est possible, cependant, que vos conditions de vie vous paraissent désormais incompatibles avec vos nouvelles perspectives et valeurs. Vous recherchez un environnement plus en rapport avec votre être en devenant. Ainsi qu'un entourage plus compréhensif.

On pourrait en dire autant des traditions religieuses. Peut-être avez-vous été élevé dans une famille ou une communauté pratiquante et avez-vous découvert une foi différente au cours de vos expériences. Il se peut alors que vous soyez amené à vous interroger sur votre propre système de croyances et à vous demander si vous ne devriez pas le quitter. Ce peut être un dilemme très douloureux, surtout si vos proches tentent de vous retenir.

Rien ne vous oblige à rejeter une croyance qui a été importante pour vous. Mais certains choisissent de le faire. Ils optent pour une autre tradition qui leur procure un sentiment d'harmonie qu'ils n'avaient jusqu'à présent jamais éprouvé. Nombreux sont ceux qui s'intéressent aux dimensions mystiques de toutes les religions, comprenant alors que ce qui les attirait dans leur propre foi était précisément son noyau mystique. On peut aussi considérer toutes les croyances comme autant de chemins différents vers un même but et développer une attitude universelle et œcuménique, une sorte de spiritualité plannétaire.

D'autres se contentent de s'éloigner temporairement de leurs propres traditions pour y revenir ensuite, avec un engagement nouveau. Une de nos amies qui avait été élevée dans une famille juive orthodoxe a vécu son éveil spirituel dans un contexte empreint d'hindouisme. Elle a passé de nombreuses années auprès d'un maître indien, qui lui a transmis une connaissance et une pratique très enrichissantes. Elle comprit alors que les problèmes qu'elle avait avec sa propre tradition venaient de l'approche dogmatique et exclusive qu'on lui avait inculquée. Ses états mystiques lui ont révélé la valeur d'une vie fondée sur une perspective unificatrice. Elle

finit par se tourner à nouveau vers le judaïsme, qui n'avait cessé de l'attirer, mais cette fois en s'intéressant à ses aspects mystiques, tels qu'ils se présentent dans le hassidisme et la kabbale.

Vous risquez de vous sentir envahi par des vagues successives de soulagement, d'humilité, de crainte, de grâce, de gratitude et d'émerveillement. Nous en arrivons maintenant aux nouveautés les plus agréables. À côté de séquelles émotives comme l'agressivité ou l'angoisse, vous pourrez connaître des vagues d'émotions ou d'expériences positives. À mesure que s'estompent la plupart des états perturbateurs, votre être tout entier pénètre dans une phase de libération. La pression des expériences intérieures intenses s'en est allée, vous vous sentez plus relaxé et mieux équilibré.

Peut-être avez-vous regardé en face quelques-uns des aspects les plus primitifs de votre personnalité, comme votre angoisse de la mort ou vos pulsions destructrices. Ou encore avez-vous découvert un intense rayonnement intérieur qui vous a empli d'humilité. Vous y avez laissé un peu de votre orgueil, et nombre de barrières entre vous et le reste de l'humanité ont disparu.

L'ampleur et la nature de vos expériences vous inspirent une crainte respectueuse envers cette force supérieure qui vous a accordé la bénédiction de vous guider dans cette situation pénible et difficile. Vous êtes plein de reconnaissance non seulement d'en avoir fini avec la plupart de ces problèmes, mais encore d'avoir été éveillé à vos nouvelles dimensions et possibilités intérieures. Au bout du voyage, vous vous émervez de l'immensité de cette expérience et de la richesse qui éclaire désormais votre vie quotidienne.

Les moments les plus ordinaires engendrent des sentiments extraordinaires. Lors d'une promenade dans les bois, vous découvrez des oisillons dans un nid et vous vous sentez tout d'un coup en étroite liaison avec toute la création. Un reflet étincelant au sommet d'un building suscite en vous des expériences d'une merveilleuse clarté. Un morceau de musique chorale vous emplit de respect et d'admiration pour les vastes dimensions de l'esprit créateur. Un simple moment paisible partagé

avec votre enfant vous transporte comme la plus grande des grâces.

Une nouvelle dimension positive s'est ouverte en vous. Si les sensations qui en émanent sont enrichissantes et bénéfiques, elles sont généralement fugitives. Vous pouvez apprendre à agir sur elles, à les développer et à les prolonger. Ménagez-vous du temps pour la réflexion et une création artistique comme l'écriture et la peinture. Promenez-vous dans la campagne si vous le pouvez. Favorisez toutes les situations et les activités qui stimulent ces sensations. Par exemple, en écoutant de la musique ou en vous occupant de votre jardin.

Ici encore, la méditation, la prière et une thérapie régulière peuvent encourager ces états et en faire une partie plus importante de votre vie.

Vous risquez d'accepter difficilement les expériences positives inhabituelles qui font irruption dans votre existence et de ne pas savoir comment gérer cette nouvelle forme d'énergie. Beaucoup d'entre nous sont si habitués à devoir lutter qu'ils ne savent pas quoi faire lorsqu'ils commencent à se sentir mieux. Le plus clair de notre temps, nous le passons à nous sentir mal à l'aise et à combattre nos angoisses et nos fantasmes. Au point que nous ne connaissons pour ainsi dire rien d'autre. On conçoit quel choc cela peut être d'éprouver tout à coup un grand courant d'émotions positives. Nous sommes souvent tentés de nous raccrocher aux douleurs et aux problèmes qui demeurent, parce qu'ils nous sont familiers. Nous pouvons même alors rechercher dans des activités comme l'engagement politique ou une liaison orageuse une source intarissable de luttes et d'insatisfaction. C'est un carcan qu'il nous est bien difficile de briser.

Si vous vous y sentez prêt, une exploration intérieure approfondie vous aidera à vous débarrasser de vos doutes et à découvrir les racines de vos hésitations. Une thérapie peut aussi vous permettre de mettre à jour et d'éliminer les anciennes inhibitions (« Je ne mérite pas de me sentir bien »; « La vie est souffrance et je vis pour souffrir »; « Si je suis heureux, je ne travaillerai

pas assez dur »). Vous verrez que votre nouvelle source d'énergie ne cessera de croître, tandis que vous vous purgez de ces vieux sentiments.

Vous apprendrez ainsi qu'en fait, vous méritez de vous sentir heureux, apaisé et satisfait, et que c'est pour la plupart des êtres humains un but tout à fait naturel. Avec le temps, vous parviendrez à accepter cette nouvelle part de vous-même et à l'intégrer dans votre vie quotidienne.

Vous risquez de redouter sans cesse un revers de fortune. Pendant des mois et probablement des années, vous vous êtes habitué à voir votre état émotionnel passer par des hauts et des bas. Vous avez connu des éclairs d'expansion et de sérénité, mais ils n'ont jamais duré bien longtemps et finissaient pas être avalés par les ténèbres de vos problèmes. À maintes reprises, quand vous croyiez avoir enfin trouvé le bonheur, quelque chose se produisait et votre monde semblait à nouveau s'effondrer. Ce schéma en montagnes russes vous est devenu si familier que vous le considérez comme le lot de tout un chacun.

Peu après votre tension spirituelle, vous constaterez que les changements positifs que vous aviez remarqués dans votre vie n'ont pas été gommés. Il s'écoulera encore quelque temps avant que vous ne compreniez que vous vous êtes rongé les sangs pendant des jours à attendre un revers brutal qui ne s'est pas produit. Le plus souvent, une fois que suffisamment de barrières ont été supprimées entre une personne et son potentiel positif, cette source de force et de vitalité ne tarit plus. C'est comme si une digue cédait, livrant passage à l'océan.

Cela ne vous promet pas pour autant une vie paisible et uniformément heureuse. Vous aurez encore à faire face à toute sorte d'épreuves. Mais, grâce à la nouvelle paix et à la clarté qui vous habitent désormais, vous les envisagerez sous un angle nouveau, vos réactions seront moins violentes et mieux équilibrées. Comme nous l'a un jour confié une personne : « Tant que j'avancais en trébuchant dans ma vie, tous mes problèmes étaient des obstacles. Maintenant, ce sont des haies qui jalonnent mon parcours spirituel. »

Vous n'êtes plus à la merci de vos émotions. De sorte que vous êtes moins affecté par les hauts et les bas de votre existence. Quelqu'un nous disait à ce propos : « Je ne prétends pas avoir reçu l'illumination, mais il y a dans ma vie beaucoup plus de lumière qu'avant. »

Comme dans les autres circonstances, il vous faut ici beaucoup de temps pour prendre conscience et vous réjouir des dons que vous avez reçus. Mais vous finirez par les accepter pour ce qu'ils sont : une partie de votre être renouvelé. Et vous trouverez le moyen d'en bénéficier.

Vous risquez, malgré tout le chemin qui reste à parcourir, de ressentir le besoin de récupérer un peu. La plupart de ceux qui se lancent dans l'auto-exploration sont frappés par la générosité et l'immensité de nos dimensions intérieures. Notre voyage spirituel nous entraîne toujours plus profondément, dans des régions toujours plus vastes de nous-mêmes ou des mystères qui nous entourent. Peut-être l'état de libération finale décrit par les textes mystiques se trouve-t-il au bout de la route. Mais vous avez pu vous rendre compte qu'il restait encore beaucoup à faire avant d'y arriver. Il se peut que vous gardiez de votre tension spirituelle l'impression qu'un large territoire intérieur reste à explorer. Certaines sensations résiduelles, comme de l'angoisse et de l'agressivité, attendent toujours une résolution complète. Peut-être vous faut-il encore assainir vos relations avec vos parents, votre conjoint ou vos amis. En ce qui vous concerne également, le travail n'est pas terminé : il vous faut voir plus clair en vous-même. Mais vous avez déjà tant fait que vous vous sentez épuisé.

À moins que vos émotions ou vos expériences ne fassent obstacle à votre vie quotidienne, une approche thérapeutique plus approfondie n'est pas vraiment indiquée à ce stade. En dépit des connaissances qui vous restent à acquérir pour aller plus loin, vous avez bien mérité de souffler un peu avant de replonger dans vos efforts. Vous venez à peine de sortir d'une expérience de transformation majeure, qui représente probablement une des étapes les plus importantes de votre vie. Il vous faut maintenant prendre le temps de vous imprégner

des enseignements de votre épisode, de réfléchir et de recharger vos batteries.

Consacrez chaque jour quelque temps aux activités qui vous réconfortent. Prenez un bain ou nagez, si vous êtes sensible aux effets bienfaisants de l'eau. Peut-être tirerez-vous un bénéfice semblable d'une méditation paisible ou de longues promenades matinales. Vous pourriez encore accorder une attention particulière à la façon dont vous vous habillez, si vous trouvez des vêtements qui vous aident à vous sentir bien tant au-dehors qu'au-dedans. Quoi qu'il en soit, ménégez-vous le temps nécessaire pour évoluer vers une guérison complète. Vous saurez certainement quand vous serez prêt à reprendre un travail plus actif sur vous-même.

À mesure que vous reprendrez part à la vie quotidienne, les stratégies que nous venons d'évoquer vous seront encore utiles. Organisez-vous une existence fondée sur la simplicité, la réflexion et les activités qui vous réconfortent. Continuez la pratique spirituelle et/ou l'une ou l'autre forme de thérapie transpersonnelle. Nouez des contacts avec des gens qui partagent la même vision du monde et les mêmes valeurs.

Lorsque le moment sera venu, employez votre expérience au service des autres. Cela ne veut pas nécessairement dire autre chose que d'être à l'écoute de vos enfants lorsqu'ils ont besoin de parler à quelqu'un, ou d'aider votre conjoint à réaliser une chose qui lui tient à cœur. Mais ce peut être aussi vous mettre à la disposition de ceux qui traversent une crise ou offrir votre aide à une organisation dont c'est le but, comme le Spiritual Emergence Network.

Il est possible aussi que vous soyez tenté de témoigner auprès des autres, par des articles ou des exposés, de ce que vous avez appris. Sous quelque forme qu'elle se présente, cette notion de service vous sera tout aussi profitable qu'aux bénéficiaires. C'est une merveilleuse façon de vous interdire de vous arrêter à vos propres frustrations et problèmes quotidiens. Il n'est pas rare qu'en se concentrant sur les autres, on voie ses préoccupations personnelles s'atténuer. Ne dit-on pas qu'il faut donner pour recevoir? En faisant profiter les autres de votre expérience, vous conférez une plus grande valeur à votre vie.

Les bienfaits du nouveau soi

Quand tes impuretés seront consumées dans la souffrance, tu deviendras plus brillant qu'un miroir dans le soleil, plus pur que la plus parfaite des perles.

*Lalleshwari :
Spiritual Poems by a Great Siddha Yogini*

Lors d'une extension spirituelle, la plupart des écrans qui obscurcissent ce que l'on est vraiment disparaissent, et l'on peut alors percevoir une essence personnelle positive. Ces barrières n'étaient autres que les expériences émotionnelles, psychologiques et physiques que nous avions emmagasinées. Une fois purgé de ces blocages, on voit de nouvelles dimensions prendre plus de force et se frayer un passage. Par la suite, le noyau spirituel essentiel devient de plus en plus fort et accessible, il occupe toujours plus de place dans la vie d'un individu.

Beaucoup de gens, lorsqu'ils atteignent ce stade, ont un moment l'impression d'être « arrivés ». Mais, très vite, ils se sentent à nouveau propulsés en avant et découvrent le caractère progressif de leur auto-exploration et de leur transformation. Après avoir vécu une seconde naissance, ils se rendent compte qu'il leur faudra encore mourir et renaître de nombreuses fois. Plus ils avancent, plus il reste de chemin à parcourir ; plus ils apprennent, plus il reste de choses à découvrir. Mais, loin de les décourager, cette danse de la vie, avec ses mystères et ses épreuves, les fascine, et ils y entrent avec enthousiasme. Les luttes qu'ils ont menées leur ont conféré une assurance et une force nouvelles qui, désormais, les accompagnent dans leurs aventures existentielles.

Chacun évolue dans des conditions de vie différentes, c'est pourquoi il n'y a pas deux parcours spirituels identiques. Si certains connaissent une libération spectaculaire et accèdent d'un coup à quelques-uns des bienfaits de l'extension spirituelle, la plupart des autres n'en ont qu'un bref aperçu. Ce sont autant de promesses dont ils

connaissent désormais la réalité, autant de buts vers lesquels ils se dirigent par la pratique spirituelle et une auto-exploration ininterrompue, jusqu'à ce qu'enfin ils y aient accès de manière permanente. Sans doute ces sensations harmonieuses n'ont-elles fait que nous frôler quelque temps, mais il y a de grandes chances pour qu'elles reviennent. C'est l'esprit imprégné de cet espoir que nous pouvons maintenant envisager les possibilités qui nous attendent de l'autre côté de notre transformation personnelle.

Beaucoup de gens découvrent des éléments nouveaux et positifs dans leur univers quotidien. Au lieu de lutter et de résister, ils développent un sentiment général de confiance dans le processus vital. Ils sont sereins, ils savent se satisfaire de ce qu'ils ont et jouir de l'existence. Sans doute cet amour profond de la vie provient-il des nombreuses zones d'ombre qu'ils ont rencontrées en eux-mêmes. Pour avoir observé la mort de près, ils savent reconnaître la valeur de la vie.

Après une crise de transformation, beaucoup se tournent davantage vers le moment présent. Avant cela, ils vivaient surtout dans le passé, ou ne songeaient qu'à l'avenir. Ils se fixaient constamment des objectifs, mus par un esprit de compétition. Leur besoin de prouver leur valeur, d'aller de l'avant les faisait souvent se prendre fort au sérieux, et ils ne tiraient aucun plaisir de leurs succès car ils voulaient toujours davantage.

Maintenant, puisque leurs besoins intérieurs ont été satisfaits, ils ont moins tendance à vouloir prouver quelque chose au monde entier. Ils ont appris à profiter du moment présent et de ce qu'il leur apporte, et cessé d'être obnubilés par le but à atteindre. Nombreux sont ceux qui, après avoir été purifiés de leurs désirs frénétiques, sont mieux à même d'apprécier les plaisirs les plus simples de l'existence.

La recherche de la sérénité peut aussi prendre une importance nouvelle. Celui-là même qui, naguère, ne pouvait vivre que dans l'urgence et dans le drame est transfiguré lorsqu'il découvre ce qu'est la véritable paix de l'esprit. Il en retire à la fois une plus grande estime pour les êtres humains et un goût pour la solitude. Nous

sommes loin ici du sentiment pénible d'isolement et d'abandon qu'il pouvait éprouver auparavant. Il s'agit au contraire d'un temps de réflexion, de méditation, de créativité, qui occupe dans sa vie une place importante et nécessaire. C'est pour lui l'occasion de renouer avec lui-même et avec son potentiel positif.

Quand on s'accepte tel qu'on est, quand on est soi-même bien dans sa peau, les contacts avec les autres sont plus faciles et plus agréables. On se soucie moins du qu'en-dira-t-on et de l'image que l'on donne. On se comporte avec plus d'assurance, de confiance et il devient plus facile d'accepter les autres et de trouver en eux ce qu'ils ont de meilleur.

Il semble à certains que leur perception a été purifiée et que leurs sens appréhendent mieux le monde environnant, comme s'ils avaient été aiguisés et leur permettaient de mieux apprécier les détails. L'univers leur apparaît alors vivant et rempli de richesses. La musique prend soudain des dimensions supplémentaires et la nourriture semble particulièrement savoureuse. Celui qui, avant, ne voyait dans le désert que mort et aridité y découvre maintenant une multitude de formes de vie, une gamme d'exquises sonorités, ainsi que la pérennité des roches et l'immensité de l'espace.

D'autres ont le sentiment que leur pensée est plus claire et trouvent tout à coup en eux-mêmes des ressources de créativité inexploitées. Ils découvrent de nouvelles manières d'exprimer leurs idées et de les faire partager, ou encore ils sentent déferler en eux un courant d'inspiration artistique. Ils se découvrent un intérêt pour des activités comme l'écriture, la peinture, la danse ou le chant. Parfois, c'est dans le cadre même de leur profession que leur créativité trouve à s'exprimer.

Les valeurs personnelles changent. Il en apparaît de nouvelles qui deviennent, dans l'existence, des ingrédients essentiels. Au cours de notre évolution, ces valeurs ont pris la force de l'évidence, et vivre sans elles serait renier tout ce que nous avons appris. Beaucoup de gens, par exemple, développent une nouvelle acceptation d'eux-mêmes, une tolérance et un respect des différences. Leur tension spirituelle les a plongés dans des expériences de

solitude et de séparation extrêmes. Ils y ont gagné un sentiment d'union et de liaison avec les choses et les êtres qui les entourent. Si, dans un premier temps, ils s'étaient considérés comme le centre de leur univers et ne se souciaient que de leurs problèmes et de leur processus personnel, la résolution de leur crise est venue estomper cette tendance à l'égoïsme, pour leur permettre d'être à l'écoute des autres. Ils se sentent touchés par la grâce, mais dans le même temps ils perçoivent les autres comme des êtres tout aussi uniques et non moins sacrés.

Certains découvrent en eux une aspiration à l'honnêteté, ainsi que des sentiments d'amour et de compassion pour eux-mêmes, pour les autres et pour le monde. Souvent, maintenant qu'ils ont dépassé leur crise, ils éprouvent une tendresse et un respect émus tant pour le « vieux soi », qui a enduré si longtemps son fardeau de problèmes, que pour le « nouveau soi », qui a dû lutter pour pouvoir exister. Ils gardent de leurs difficultés une sympathie pour tous ceux qui souffrent.

En outre – peut-être est-ce d'avoir connu une expérience mystique d'union avec la vie sous toutes ses formes –, ils ont désormais conscience que blesser les autres c'est se blesser soi-même. Ils s'attachent à aider leur prochain et découvrent que, ce faisant, ils s'aident eux-mêmes. C'est à cela qu'ils veulent consacrer la force et la sagesse nouvelles qui les habitent.

Nombreux sont ceux qui découvrent dans leur vie la valeur et la nécessité de la spiritualité. Ils s'aperçoivent que l'élément spirituel leur avait jusque-là fait défaut. C'est dans le cadre de leur processus d'extension qu'ils ont pris conscience, au cours d'expériences transcendantales, d'un autre plan de l'existence, qui leur était auparavant caché. D'autres n'ont pu accéder à cette dimension plus large qu'après avoir été confrontés à certains aspects difficiles d'eux-mêmes. Mais, quel qu'ait été leur parcours, la plupart souhaitent conserver le contact avec les domaines enrichissants qui leur sont apparus. Ces impulsions spirituelles trouveront à s'exprimer dans leur existence de manière très diverse.

Beaucoup établissent un lien étroit avec une source intérieure, leur soi profond ou Dieu, et perçoivent l'uni-

vers comme l'expression du Divin. Avant cet éveil, ils avaient très probablement leur propre opinion en ce qui concerne Dieu. C'était une notion qui émanait de leur famille ou de leur religion, de leurs lectures ou de leurs propres spéculations sur la marche de l'univers. Peut-être le concept de Dieu évoquait-il pour eux une entité inaccessible et inconnaissable. Le Divin était au-delà et au-dessus d'eux.

C'est souvent au cours d'une tension spirituelle que des gens appréhendent pour la première fois le lien qui les unit personnellement à cette source. L'expérience directe leur a permis de dépasser ce qu'ils avaient pu dire ou penser à ce sujet. Ils sont entrés en contact avec un potentiel beaucoup plus grand que ce à quoi leurs ressources ordinaires leur auraient permis d'accéder : tout à la fois des réponses, une inspiration, une force, une protection et une aide. Une fois la crise résolue, ce lien perdure de manière plus ou moins continue, et les sujets s'aperçoivent alors qu'à leur insu leur puissance suprême les a guidés à travers les épreuves et les problèmes inhérents à leur crise.

Leur Dieu est devenu immédiatement accessible en eux-mêmes, et représente une part importante et nécessaire de leur existence quotidienne. Ils en arrivent même à voir le processus vital tout entier comme un miraculeux spectacle cosmique, soigneusement orchestré par une force créatrice divine. À leurs yeux, désormais, toute chose dans le monde porte la trace de la main de Dieu.

Il nous arrive souvent, pour évoquer toute l'importance d'une véritable expérience du Divin, de raconter l'histoire suivante. Vers la fin de sa vie, le célèbre psychiatre suisse Carl Gustav Jung avait accordé une interview à un reporter du *Time*, qui lui demanda s'il croyait en Dieu. Jung répondit : « Je ne dirais pas que je crois. Je sais ! J'ai ressenti l'étreinte d'une chose qui est plus forte que moi-même, cette chose que l'on nomme Dieu. »

Pour de nombreuses personnes, la découverte de cette force qui les guide est à l'origine d'une confiance dans le processus vital tout entier. Elles sont de plus en plus convaincues que leur vie se déroule exactement comme elle devrait, peut-être dans le cadre d'un plan plus général. Elles cessent alors de lutter contre la force vive de

l'existence, comprenant que toute résistance à sa dynamique serait source de souffrances inutiles. Elles découvrent que tout devient plus facile sitôt qu'elles renoncent à leur volonté de maîtriser la situation et s'en remettent à leur sagesse intérieure.

Ceux qui ont vu se développer la dimension spirituelle de leur vie prennent conscience d'avoir mené auparavant une existence futile et sans richesse. Peut-être avaient-ils réussi dans la vie, mais ils n'avaient pas réussi leur vie. Ils ignoraient le bonheur tout comme ils ignoraient ces royaumes apparemment sans limites qu'ils ont découverts depuis.

Souvent la révélation de leur soi profond a introduit un tel bien-être dans toutes les facettes de leur existence que ces individus souhaitent cultiver leur nature spirituelle. Ils se livrent quotidiennement à une pratique spirituelle assidue, qui renforce leur contact avec leur nature profonde jusqu'à imprégner de cette dernière leurs activités de tous les jours. Ils ont trouvé dans la marche, la prière, la méditation ou toute autre pratique, un moyen de s'abreuver à la source spirituelle et ils s'en remettent à sa sagesse et à sa bienveillance. Parfois, ils connaissent ces moments privilégiés où tout ce qu'ils font dans la journée est une forme de méditation, une offrande à Dieu ou à la puissance suprême.

Le moment est venu, alors que ce livre touche à sa fin, de jeter un regard en arrière sur notre parcours. Nous avons envisagé le potentiel de l'extension spirituelle, en nous arrêtant sur les moments où cette évolution très naturelle devient une crise. Chez certains d'entre nous, cette crise prend la forme dramatique et perturbatrice d'une tension; chez d'autres, ce n'est pas le cas. Tous ces problèmes, tous ces défis, ces drames et ces ruptures, ces sommets et ces abîmes, tout cela vaut-il la peine d'être vécu? Nous pensons, avec beaucoup d'autres qui ont goûté aux bienfaits de cette aventure, que le jeu en vaut la chandelle.

Quelle est pour notre vie la signification de cette transformation? Cette question trouve une très belle réponse dans une célèbre anecdote d'un maître zen et de son disciple. Le disciple demande :

« Que faisiez-vous avant votre illumination ?

– Je coupais du bois et je transportais de l'eau, répond le maître.

– Et qu'avez-vous fait après votre illumination ?

– J'ai coupé du bois et transporté de l'eau. »

Beaucoup de choses changent au cours d'une tension spirituelle, peut-être même tout. Le chemin est souvent difficile et pénible, mais il conduit finalement à la paix et à la liberté intérieure. Peut-être en rentrant au foyer vous remettrez-vous à couper votre bois et à porter votre eau, mais ce sera d'une manière entièrement nouvelle. Et, bien que vous ayez conscience de n'être pas encore parvenu à l'illumination, vous trouverez de plus en plus de lumière pour guider vos pas.

Épilogue

L'extension spirituelle et la crise globale contemporaine

Les seuls démons dans le monde sont ceux qui courent dans nos propres cœurs. C'est là que le combat doit être mené.

Mahatma Gandhi

S'il y a droiture dans le cœur,
il y aura beauté dans le caractère.
S'il y a beauté dans le caractère,
il y aura harmonie dans la maison.
S'il y a harmonie dans la maison,
il y aura ordre dans la nation.
S'il y a ordre dans la nation,
il y aura paix dans le monde.

Confucius, « La Grande Doctrine »

Le xx^e siècle aura été une période de succès sans précédent pour l'espèce humaine. La science moderne a découvert l'énergie nucléaire, mis au point des engins sophistiqués pour mener l'homme sur la lune et pour dépasser le système solaire. Elle a décrypté le code ADN et inventé le génie génétique. Un réseau électronique qui associe radio, téléphone, télévision, satellites et ordinateurs est en train de transformer la mosaïque fragmentée des communautés humaines en un immense village.

Mais la face sombre de l'histoire du xx^e siècle n'en est que plus accablante. Des sommes inimaginables ont été gaspillées dans une folle course aux armements, quand

une infime fraction de l'arsenal nucléaire suffirait à détruire toute vie sur terre. Des dizaines de millions d'hommes ont été sauvagement torturés ou ont disparu dans l'holocauste, dans les purges stalinienne, dans les camps de travail et les prisons de tous les régimes totalitaires. Bien d'autres millions d'êtres ont péri au cours de deux conflits mondiaux et d'innombrables affrontements violents.

L'humanité vit dans la hantise d'une guerre atomique qui signifierait l'anéantissement radical de la vie sur cette planète. Plusieurs autres scénarios apocalyptiques se déploient implacablement : la pollution industrielle du sol, de l'eau et de l'air ; la menace des accidents et des déchets nucléaires ; la détérioration de la couche d'ozone ; l'effet de serre ; le danger que représente pour l'oxygène de la planète la destruction insensée des forêts et du plancton marin ; sans parler des additifs toxiques dans nos aliments.

Tandis que les pays industrialisés sont sur le point de réaliser leur rêve de croissance illimitée, des centaines de millions de personnes vivent dans la misère, meurent de privations ou de maladies pour lesquelles il existe des traitements. Parallèlement à leur accumulation progressive des richesses, les nations développées connaissent une augmentation rapide des désordres affectifs, des suicides et de la criminalité.

Ce n'est pas exagérer que d'évoquer cette situation en termes de crise globale. Cette évolution alarmante ne menace pas le seul homo sapiens – si toutefois nous méritons encore ce nom – mais toutes les espèces. Il est urgent de déterminer les causes de cette situation et de trouver les remèdes adéquats. C'est, au sens propre, une question de vie ou de mort.

Compte tenu des ressources disponibles et des progrès de la science, les problèmes de la faim, de la pauvreté et de la plupart des décès par maladie ne devraient pas être une fatalité. Quant aux guerres, outre leur absurdité psychologique, les statistiques démontrent sans équivoque qu'aucun conflit n'a jamais enrichi une nation moderne : ni les valeurs économiques ni les vies ne sont épargnées, telle est la règle. Aucune nécessité réelle ne nous impose cette mise à sac des réserves non renouvelables et cette

pollution des ressources vitales. L'humanité dispose des moyens et des technologies nécessaires pour nourrir la population de la planète, pour garantir à tous un niveau de vie décent, pour combattre la plupart des maladies, pour réorienter les industries vers des sources d'énergie qui ne risquent pas d'être épuisées un jour, et pour prévenir la pollution.

Les négociations diplomatiques, les mesures administratives et légales, les interventions économiques et sociales, et autres tentatives similaires, n'ont guère été suivies d'effet. Les raisons de leur échec deviennent de plus en plus manifestes. Aujourd'hui, beaucoup de gens se rendent compte que les problèmes auxquels nous sommes confrontés ne sont pas réellement de nature politique, militaire, technologique ou économique. De telles approches sont des extensions des mêmes attitudes et des mêmes stratégies qui sont à l'origine de la crise globale.

Sous quelque forme que se présentent les problèmes dans le monde, ils ne sont que les symptômes d'un état sous-jacent : la condition affective, morale et spirituelle de l'humanité moderne. En dernière analyse, ces problèmes sont le résultat collectif de l'actuel niveau de conscience des êtres humains à titre individuel. La seule solution efficace et durable serait donc une transformation intérieure radicale de l'humanité sur une large échelle et l'accession de celle-ci à un niveau de conscience et de maturité plus élevé.

Il peut paraître irréaliste et utopique d'espérer modifier entièrement le jeu des valeurs et des tendances de l'humanité. Quelles sont les chances de transformer celle-ci en une communauté d'hommes et de femmes capables de vivre en paix avec leurs semblables – sans considération de couleur, de langue ou de conviction politique – et, à plus forte raison, avec les autres espèces ? Comment l'humanité pourrait-elle s'imprégner de profondes valeurs éthiques ? Comment pourrait-elle prendre en considération les besoins des autres et les impératifs écologiques ? Une telle tâche a l'air inimaginable, même dans un roman de science-fiction.

Fort heureusement, la nature elle-même semble nous avoir fourni les moyens nécessaires et avoir procédé aux premières expérimentations en la matière. L'étude de

l'extension et de la tension spirituelles, au même titre que la recherche moderne dans le domaine de la conscience et les nouvelles formes de psychothérapie, peuvent nous fournir les éléments d'information indispensables. Dans ce livre, nous avons décrit les changements qui surviennent chez les personnes qui ont connu de puissantes expériences mystiques et surmonté une crise spirituelle. Nous avons également suggéré que des changements similaires pouvaient être observés dans la pratique spirituelle assidue et l'auto-exploration profonde. Voyons maintenant en quoi cette transformation peut être de quelque intérêt pour la crise planétaire.

Parmi les forces psychologiques qui caractérisent l'actuelle condition humaine et qui contribuent à la crise globale, on remarque une propension à la violence, une insatiable âpreté au gain et une insatisfaction constante qui engendrent une ambition sans limites, vouée tout entière à des buts irréalistes. Qui plus est, la plupart des gens n'ont absolument pas conscience des liens qui nous unissent à la nature; ils sont dépourvus de cette sensibilité écologique qui est essentielle à notre survie. En dernière analyse, toutes ces caractéristiques apparaissent comme autant de symptômes d'une grave aliénation due à une rupture avec toute vie intérieure et à la perte des valeurs spirituelles.

Les personnes qui, lors d'une crise de transformation ou à la faveur de diverses psychothérapies expérimentales, ont pu accéder aux domaines les plus profonds de leur inconscient, se sont vu offrir la possibilité de découvrir les racines de ces aspects destructeurs et auto-destructeurs de la nature humaine et d'en venir à bout en les ramenant complètement au niveau conscient. Souvent, elles sont alors capables de découvrir les dimensions transpersonnelles de leur être, ainsi que leur noyau spirituel, ou soi.

L'accession au domaine transpersonnel de la psyché tend à développer chez les sujets une considération nouvelle pour l'existence et le respect de toute forme de vie. L'apparition spontanée de préoccupations écologiques est l'une des conséquences les plus frappantes des expériences mystiques profondes. On parvient à mieux s'accepter soi-même, ce qui va de pair avec une plus

grande tolérance vis-à-vis des autres. Les distinctions de sexe, de race, de couleur, de langue, de conviction politique ou de croyance religieuse n'apparaissent désormais plus comme une menace, mais comme un enrichissement.

À la suite des expériences mystiques, les intérêts de l'humanité dans son ensemble, de toute forme de vie et de la planète entière tendent à prendre le pas sur les questions individuelles, familiales, politiques, sociales, nationales et confessionnelles. Les liens qui nous unissent et le patrimoine que nous partageons deviennent plus importants que nos différences. À mesure que s'accroît notre faculté de jouir du moment présent, nous nous sentons de moins en moins attirés par la poursuite, frustrante par définition, d'objectifs grandioses dans lesquels nous voyons un moyen de nous affirmer. C'est ainsi que la vie cesse d'être une lutte pour devenir une aventure fascinante ou un jeu.

On conçoit sans peine que, eu égard aux transformations positives qui l'accompagnent, l'extension spirituelle pourrait jouer un rôle significatif dans le monde, si elle atteignait un public assez large. Nombre de chercheurs qui se consacrent à la psychologie transpersonnelle sont convaincus que l'intérêt croissant pour la spiritualité et l'augmentation constante des cas d'expériences mystiques spontanées représentent une tendance qui évolue vers un niveau de conscience humaine entièrement nouveau. Certains vont même plus loin et envisagent très sérieusement la possibilité que ce développement spirituel accéléré reflète une tentative des forces d'évolution pour inverser la course suicidaire actuelle de la race humaine.

Une telle possibilité jette un éclairage nouveau sur la nécessité de créer des réseaux d'assistance pour les personnes qui traversent des crises d'éveil spirituel. Le seul fait que les stratégies nouvelles, qui respectent le potentiel transformateur des tensions spirituelles, se révèlent bénéfiques pour les personnes en crise, leurs amis et leur famille, serait amplement suffisant pour justifier un tel travail. Mais l'éventualité que ces tentatives puissent apporter une contribution importante à la résolution de la crise globale y ajoute une dimension très stimulante et

une forte motivation. Nous dirons, pour conclure, notre espoir que ce livre aidera à accroître l'intérêt pour la dimension spirituelle de l'existence et à rendre plus facile la vie de ceux qui sont confrontés à des difficultés dans leur voyage vers une nouvelle étape de l'évolution personnelle.

Appendice I

Le « Spiritual Emergence Network »

C'est au printemps 1980 que Christina a fondé le Spiritual Emergence Network (SEN). Avec les années, il est devenu une organisation internationale qui propose un service de renseignements et d'éducation à l'intention des personnes qui traversent un processus de transformation, ainsi que de leur famille, de leurs amis et de tous ceux qui s'efforcent de les aider. Le siège du SEN se situe actuellement à l'Institut de psychologie transpersonnelle¹ de Menlo Park. Il se fonde sur une conception élargie de l'expérience humaine, dans l'optique de la psychologie transpersonnelle, et a pour objectif d'aider les patients à traverser ce processus trop souvent mal compris et mal traité dans notre civilisation.

En 1978, notre expérience personnelle de la tension spirituelle nous a incités à organiser des ateliers et des séminaires où nous pourrions évoquer les enseignements que nous en avons retirés. Christina décrivait avec quelques hésitations ses propres expériences et Stanislav exposait les concepts théoriques que son travail sur les états non ordinaires de conscience lui avait permis de développer. De temps à autre, des participants intervenaient par des témoignages ou des questions.

Nous nous sommes alors rendu compte qu'un nombre considérable de gens avaient connu des expériences de transformation dont ils n'avaient jamais parlé auparavant, de crainte de passer pour fous. Beaucoup d'autres

1. 250 Oak Grove Avenue, Menlo Park, CA 94025; 415/327-2776.

confessaient avoir commis l'erreur de raconter leurs expériences sans discernement : ils avaient été hospitalisés, abrutis de médicaments et étiquetés comme malades mentaux, bien qu'au plus profond d'eux-mêmes ils sentissent que ce qui leur arrivait n'avait rien d'un processus pathologique. Des spécialistes de la santé mentale, des médecins et des prêtres ont évoqué à plusieurs reprises leur frustration face au carcan professionnel et le travail souvent bien solitaire qu'ils s'efforçaient d'accomplir en marge des approches traditionnelles. On comprend tout l'intérêt que pouvait représenter pour eux la possibilité de rencontrer des confrères qui partagent leur point de vue, d'échanger des informations et de se soutenir mutuellement.

Nous nous sommes fait assez rapidement connaître pour nos opinions et notre espoir de voir se développer une solution alternative dans la compréhension et le traitement de nombreux états non ordinaires qui sont automatiquement qualifiés de psychotiques. Nous avons alors été assaillis de lettres et de coups de téléphone émanant de personnes qui soit nous demandaient, soit nous offraient de l'aide.

Alors que nous étions sur le point d'être submergés par l'ampleur de cette réaction, Christina vit apparaître, au cours d'une méditation, l'image du globe enserré dans une trame dont les intersections étincelaient de centaines de points lumineux. Elle sortit de cette vision splendide avec le sentiment qu'il nous fallait maintenant mettre en contact, de manière systématique, ceux qui demandaient de l'aide et ceux qui en proposaient ; établir des liens entre tous ceux qui partageaient la même conception de l'extension spirituelle, entre tous ceux qui privilégiaient les approches compatibles avec cette conception. Mais comment faire ?

Le SEN nous est apparu comme une réponse possible. Nous en avons parlé à notre ami Richard Price de l'institut d'Esalen à Big Sur. Lui-même avait vécu une expérience très pénible dans l'univers des hôpitaux psychiatriques, aussi s'empressa-t-il de nous offrir son aide pour mettre sur pied une alternative viable et efficace. Il mit à notre disposition un local à Esalen, pour le premier coordinateur de notre réseau, et nous offrit un modeste

soutien financier. Sans son appui enthousiaste, le SEN n'aurait pu voir le jour.

A l'origine, nous avons baptisé notre organisation Spiritual Emergency Network. Par la suite, pour marquer notre volonté d'insister sur les aspects positifs du phénomène, nous avons transformé ce nom en Spiritual Emergence Network ¹.

Notre première coordinatrice fut Rita Rohen, une femme merveilleuse, mère de six enfants, qui vécut pendant des années aux côtés d'un époux atteint de schizophrénie. Elle sut mettre tout à la fois son expérience personnelle, ainsi que sa compétence professionnelle de consultant en développement organisationnel et de conseiller familial, au service de ce travail. Ensemble, nous avons créé un centre de la tension spirituelle dans un bâtiment que nous louions à deux pas d'Esalen.

Là, avec l'aide de deux ou trois étudiants intéressés par la question, nous avons lancé un programme de formation pour ceux qui pouvaient être amenés à assister les personnes en crise, et mis au point un service international de renseignements et d'information. Nous avons établi un fichier de noms, d'adresses et autres précisions utiles sur les gens susceptibles d'apporter une aide à ceux qui en ont besoin ou de les diriger vers d'autres interlocuteurs. Dans différents pays, des coordinateurs locaux furent chargés d'organiser le réseau dans leur secteur et de maintenir le contact avec les membres rassemblés dans notre fichier.

Nous avons également entrepris de rédiger et de réunir des articles, des feuillets d'information et tout un matériel éducatif. Notre petite bibliothèque s'est développée, souvent grâce à des donations. Nous avons imprimé et mis en circulation des bulletins d'information. Au cours de nos voyages, nous profitons des nombreux séminaires, ateliers, conférences et parfois d'émissions radio ou télévisées pour exposer nos rêves. Nous proposons des programmes de cinq jours ou d'un mois sur la tension

1. Ainsi que nous l'avons signalé au début de cet ouvrage, c'est le couple « tension-extension spirituelle » qui nous a semblé le mieux à même de traduire en français tant la similitude que la nuance contenue dans les expressions « spiritual emergency » et « spiritual emergence ». (N.d.T.)

spirituelle et nous évoquions la possibilité de créer une maison d'accueil pour les personnes en crise. Les idées et les services du réseau s'élargissaient progressivement.

En septembre 1984, le SEN s'installa à son siège actuel. Le projet avait fini par dépasser les possibilités de notre vieil ordinateur, de notre petite équipe de volontaires et de notre maigre budget. Rita souhaitait se retirer, nos nombreux voyages nous contraignaient à restreindre de plus en plus notre participation et Richard Price, qui s'était fait le champion de notre projet à Esalen, était mort. Aussi est-ce avec soulagement que nous avons accepté lorsque l'Institut de psychologie transpersonnelle nous offrit d'abriter le SEN. Susanna Davila, l'administrateur de l'ITP, se chargea désormais de plaider notre cause et Charles Lonsdale devint coordinateur du réseau. Par la suite, Megan Nolan, Nicola Kester et Jeneane Prevatt prirent le relais.

Depuis, si nous ne participons plus directement aux activités du SEN, nous continuons à collaborer à ses publications et, à l'occasion, nous intervenons à titre de conseillers. Les membres de l'équipe ont étendu et développé bon nombre des activités mises en place à Esalen, non sans y ajouter de nombreux services. Ils ont multiplié les contacts, continué à recenser tous ceux qui pouvaient être de quelque secours, au point de répertorier aujourd'hui plus de onze cents personnes venues d'horizons différents : des psychologues, des assistants sociaux, des psychothérapeutes, des psychiatres, des gens qui ont traversé leur propre tension spirituelle, des médecins et des prêtres, pour n'en citer que quelques-uns. Le SEN a élargi son programme éducatif jusqu'à inclure de fréquents ateliers et conférences sur des questions relatives à la tension spirituelle, ainsi que la distribution d'articles, de références bibliographiques et d'enregistrements.

L'équipe a organisé plusieurs conférences à l'intention des personnes concernées et s'est efforcée d'intéresser les spécialistes à la question par le truchement de groupes de discussion, de séminaires de formation et de projets de recherche. Au bulletin d'information est venue s'ajouter la publication d'un journal.

Toutes ces activités sont regroupées au sein d'un bureau à l'institut, qui fonctionne grâce à une petite

équipe de salariés et à une quantité impressionnante de bénévoles. Tous ces gens passionnés parviennent à gérer un grand nombre d'appels et à accomplir la multitude de tâches qui incombent à un réseau international, dans le cadre d'un budget chichement équilibré par des dons occasionnels et les cotisations des membres. La tension spirituelle est un champ d'investigation trop récent pour que le SEN ait pu bénéficier de subventions officielles, lesquelles sont souvent soumises à des garanties de crédibilité que seuls confèrent des programmes de recherche.

L'équipe du SEN s'emploie actuellement à collationner les données cliniques et les études de cas que lui fournissent les gens qui sollicitent certains renseignements. Les membres espèrent promouvoir la création de centres internationaux qui fonctionneraient sur le modèle de celui de Menlo Park. En dépit d'une masse d'informations qui ne cesse de s'accroître, le SEN ne dispose pas des ressources financières suffisantes pour encourager la recherche active. Les perspectives d'avenir devraient permettre de résoudre ce problème, c'est du moins le vœu que nous formons.

Un autre projet du SEN serait d'agrandir son équipe pour pouvoir assurer la formation des milieux médicaux et paramédicaux, ainsi que de tous ceux qui souhaitent s'investir dans des centres de soins ouverts vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Afin de se rendre plus accessible au public, il envisage également de former des équipes à travailler à domicile avec les personnes en crise et leur famille. Cette initiative pourrait elle aussi se révéler d'un grand intérêt pour la recherche.

Les membres du SEN proposent encore de mettre leur compétence à la disposition des communautés qui veulent apprendre à faire face aux tensions spirituelles. Enfin, ils prévoient des programmes qui recourent aux arts pour intégrer les expériences de transformation dans la vie quotidienne, et d'autres qui seraient consacrés aux jeunes, de plus en plus nombreux, qui traversent pratiquement sans soutien des rites spirituels de passage.

Au cours de ses quelques années d'existence, le Spiritual Emergence Network a donc accompli un travail considérable. De grands progrès ont été faits dans la formalisation du concept de tension-extension spirituelle au

sein des milieux de la santé mentale. Le SEN a propagé l'idée que des personnes pouvaient être en proie à un puissant processus de transformation, aussi spectaculaire soit-il, sans qu'il s'agisse pour autant d'un phénomène pathologique. Il a formé des spécialistes, mais aussi des profanes, à distinguer ces individus de ceux qui réclament véritablement un traitement médical, et il a créé un réseau d'entraide qui ne cesse de s'étendre. Il reste pourtant beaucoup à réaliser, et tous les membres du SEN pensent comme nous que le travail ne fait que commencer.

Appendice II

Perspectives pour un centre de soins vingt-quatre heures sur vingt-quatre

Depuis des années, où que nous allions, chaque fois que nous parlons de crise de transformation, la question qui nous est le plus souvent posée est la suivante : Existe-t-il des endroits où les sujets peuvent vivre leur expérience sous le contrôle d'un personnel qui comprend le processus et ne leur fait pas subir des interventions psychiatriques traditionnelles ?

Sans doute y eut-il par le passé certaines initiatives qui témoignaient de telles intentions, par exemple le centre Diabasis de John Perry à San Francisco. Mais, toujours, des difficultés financières ont fini par avoir raison d'elles. Ce problème reflète le manque total de compréhension dont est victime le parcours de transformation dans notre civilisation occidentale. Bien que le coût d'un traitement à Diabasis fût nettement moins élevé qu'une hospitalisation psychiatrique traditionnelle, aucune assurance-maladie n'aurait remboursé les soins que l'on y donnait parce que ceux-ci n'étaient pas reconnus par la profession.

Mais, depuis, le temps a passé et beaucoup de choses ont changé. La crise globale, l'escalade des coûts du traitement psychiatrique, la résurgence de l'intérêt pour la spiritualité et la prolifération simultanée de crises de transformation sont autant de facteurs qui ont amené une situation où de telles maisons d'accueil sont désormais viables. Il existe au sein du public une demande croissante pour une solution alternative dans la compréhension et les soins accordés aux personnes qui traversent

une tension spirituelle. Aussi de nouvelles possibilités pour la création de centres de traitement sont-elles sur le point de se faire jour.

Nous sommes convaincus que l'on peut organiser de tels centres de façon à amener les instances médicales et les compagnies d'assurances à les considérer comme des options efficaces parallèles aux traitements psychiatriques traditionnels. Ces établissements pourraient assez facilement se développer, un peu comme l'ont fait les maternités et les hospices en réponse aux exigences du public, qui souhaitait voir la naissance comme la mort traitées de façon plus humaine. La transformation spirituelle, ainsi que la naissance et la mort, sont des aspects de notre vie si naturels et si importants qu'il est essentiel que chacun puisse prendre place dans un environnement favorable.

On trouvera ci-après notre description d'un centre de soins vingt-quatre heures sur vingt-quatre, tel que nous le concevons. Nous nous avançons ici sur un terrain où tout reste à découvrir, et il va de soi que ce modèle devra être testé et amendé. Il s'agit d'ailleurs d'un tableau très général : les détails pratiques seront à développer en fonction des situations spécifiques.

La philosophie. Ce concept d'un établissement résidentiel pour la tension spirituelle se fonde sur la conviction que le processus de transformation doit être encouragé et non supprimé ou contrôlé. Les sujets ne sont pas considérés comme des patients et les membres du personnel ne sont en aucune façon décrits comme des spécialistes. Chaque personne est simplement perçue comme participant, à un certain stade, à un parcours évolutif. Certains ont plus de connaissances, d'expérience et de savoir-faire que d'autres, mais cela peut très bien changer avec le temps. Les membres de l'équipe sont là pour créer un contexte où le processus puisse se déployer naturellement.

Le site. Dans l'idéal, cette maison d'accueil se trouve dans un site naturel, et ce en raison des affinités qui existent souvent entre les personnes qui traversent une tension spirituelle et le monde qui les entoure. A défaut, il faut néanmoins que les sujets et l'équipe puissent d'une manière ou d'une autre profiter de l'herbe, des arbres, de

la plage, de la montagne, du soleil, d'un jardin ou de tout autre aspect de la nature. Le centre est situé suffisamment à l'écart des autres constructions pour que les émotions inhérentes à ce genre de crise puissent s'exprimer librement, sans être une nuisance pour les voisins.

Le bâtiment ou les bâtiments sont accueillants et confortables, avec des chambres, une cuisine, et des salles suffisamment vastes pour que l'on puisse y organiser des activités communes et des réunions. Une ou deux chambres capitonnées, dépourvues ou presque de mobilier, sont prévues pour ceux qui, dans les phases critiques de leur processus, ont besoin d'un espace protégé. Des bains chauds sont à la disposition de tous ceux à qui l'eau peut procurer un certain bien-être.

D'un point de vue esthétique, l'environnement tout entier est agréable et n'a rien d'institutionnel. La peinture et la décoration ont été étudiées avec autant de soin que s'il s'agissait d'une maison, et l'on a disposé un peu partout de nombreuses plantes vertes, ainsi que des bouquets sur les tables. La cuisine est bien sûr saine et nourrissante, mais sans que le goût et la présentation aient été le moins du monde négligés. Et des paniers de fruits frais sont laissés à la disposition de tous.

À l'extérieur, on a prévu un parc d'agrément et un potager où les clients peuvent s'adonner au jardinage, qui constitue pour leurs expériences intérieures complexes un facteur d'équilibre. Idéalement, on devrait aussi trouver une piscine, qui offrirait un moyen d'expression et un exutoire aux énergies mises en œuvre par le processus. Le jogging dans le parc, au même titre que d'autres activités physiques, peut avoir un effet similaire.

L'équipe. L'équipe est constituée de spécialistes de la santé mentale, de personnel paramédical et de personnel d'encadrement. Chacun des membres s'est engagé à suivre la philosophie générale qui veut que l'on encourage l'expression de la crise, plutôt que de tenter de la supprimer. La composition de l'équipe varie selon les besoins, mais il est essentiel qu'il s'agisse de personnes formées et résolues à aider et accompagner les autres tout au long de leur crise.

On attend de tous les employés – qu'il s'agisse des cui-

siniers, des administrateurs, des conseillers, du personnel de maintenance, des médecins et des assistants – qu'ils aient reçu une formation tant théorique que pratique. Ils auront acquis cette expérience soit au travers de leur propre crise spirituelle, soit par le biais d'une méthode empirique, comme la respiration holotropique, ou de diverses pratiques spirituelles qui font intervenir des états de conscience comparables à ceux rencontrés lors d'une crise de transformation. C'est grâce à ce bagage indispensable, associé à une solide base théorique, qu'ils seront en mesure de reconnaître et de comprendre de l'intérieur le processus qu'ils rencontrent chez les autres. Ils seront ainsi en mesure d'entretenir des relations sereines, intuitives et encourageantes avec les clients. L'idéal serait qu'ils s'adonnent chacun à une pratique spirituelle quotidienne.

L'autre élément essentiel est une équipe médicale compétente et positive, étant donné que les tensions spirituelles s'accompagnent souvent de symptômes physiques qui réclament l'attention de spécialistes. Il importe en outre qu'un médecin veille à éviter tout problème de déshydratation ou de carence dans l'alimentation. Lorsque cela s'impose vraiment, on peut prescrire des tranquillisants légers afin non de faire disparaître les symptômes, mais de permettre au sujet de se reposer après une longue et intense période d'activité.

Le rôle exact des membres de l'équipe dépend de la structure du centre. Eu égard au caractère souvent éprouvant du processus de tension spirituelle, le personnel a intérêt à limiter les contacts avec les clients à des séances d'une durée raisonnable.

On évitera, sous peine d'épuisement, l'installation d'une équipe résidentielle fixe; il serait préférable, au contraire, qu'il y ait une rotation dans les équipes de garde. On pourrait y incorporer, comme assistants temporaires, des personnes formées au travail sur les tensions spirituelles. Une aide supplémentaire, ainsi que de précieux enseignements, pourraient être obtenus auprès de personnes qui travaillent dans le secteur de la dépendance chimique.

Les services. Le programme général est basé sur la flexibilité, les soins et la volonté d'aller de l'avant. Bien qu'il y ait de nombreux services disponibles, les clients ne se

voient pas attribuer un schéma de traitement précis. Le processus de transformation possède sa propre sagesse, sa propre dynamique et son propre rythme : on ne saurait prédire sa trajectoire. Toutefois, une compréhension générale de sa nature et de ses possibilités fournit un système référentiel à l'intérieur duquel il est possible d'improviser. À certains stades du processus, les clients peuvent traverser des périodes intenses qui réclament qu'une personne s'occupe activement d'eux, tandis qu'ils sont confrontés à des expériences difficiles. L'aide qu'il convient d'apporter peut aller de la thérapie expérimentale profonde au simple contact physique et à la possibilité de parler longuement avec une personne compréhensive. Selon les moments, les sujets auront besoin d'être seuls et tranquilles ou de se consacrer à des activités quotidiennes physiques ou artistiques.

À mesure qu'ils reportent leur attention vers le monde, ils se montrent curieux de ce qui leur est arrivé, réclamant des explications et des apaisements. Et lorsque vient le moment de rentrer chez eux, ils ont besoin d'être aidés à réintégrer le monde ordinaire et à adapter leur comportement aux personnes qui peuplent leur vie quotidienne. Nous avons traité de ces différentes étapes dans ce livre ; les idées qui s'y trouvent pourraient être développées dans la mise au point d'un programme de traitement.

Outre son personnel qualifié, disponible à toute heure, un centre de la tension spirituelle pourra inclure parmi ses services des consultations régulières, des entretiens individuels avec les membres de l'équipe, des jeux de sable de Kalff (voir appendice III), des séances programmées de thérapie expérimentale, le travail sur le corps, l'acupuncture, la peinture et la poterie. De nombreuses possibilités d'exercice physique et d'activité de jardinage sont également à la disposition des clients. Au même titre que l'équipe, ceux-ci peuvent consulter une importante bibliothèque de livres d'art, d'ouvrages sur la mythologie, la religion et le symbolisme, ainsi qu'une collection de photographies et de tableaux susceptibles d'apporter quelques indices quant au contenu de l'une ou l'autre expérience. On prévoira aussi une bonne sélection de cassettes vidéo sur ce sujet.

Le personnel du centre ne se limite pas aux premiers

soins, prodigués durant le séjour du client, il lui apporte aussi son aide quand celui-ci retourne au monde ordinaire, en le dirigeant vers un centre de réadaptation accueillant des personnes qui ont besoin, pour quelque temps encore, de vivre dans un environnement protégé. Le personnel de ce centre a été formé à aider les sujets à réintégrer le monde, avec ses exigences relationnelles, professionnelles et sociales. Les personnes qui se rencontrent là ont vécu un processus similaire et trouvent dans les expériences des autres un réconfort. On pourra s'inspirer de certains exemples réussis dans le domaine de la dépendance chimique.

Le centre de la tension spirituelle dispose également d'un programme de soins ultérieurs, sous la forme de réunions de soutien hebdomadaires, d'entretiens individuels, d'une thérapie expérimentale et d'une pratique spirituelle. Les clients ont également des contacts avec d'anciens pensionnaires qui viennent au centre en tant que conseillers, jardiniers ou aides-cuisiniers. Il leur est ainsi donné de rencontrer et de parler avec d'autres qui ont suivi un parcours comparable et ont favorablement assimilé la plupart de leurs expériences dans leur vie. Ce genre de contacts peut être une grande source d'espoir pour ceux qui se sentent encore secoués et incertains.

L'équipe a également mis au point des programmes réguliers pour les parents et les amis des personnes qui traversent une tension spirituelle. Tant pendant leur séjour qu'après celui-ci, les membres de la famille et les amis reçoivent des conseils et une information relative à la dynamique du processus de transformation, qui risque d'avoir fait irruption dans leur vie de façon fort soudaine. De cette manière, il leur sera plus facile d'aider et de comprendre leur proche lorsque celui-ci rentrera à la maison, et ils sauront mieux veiller sur eux-mêmes.

Cette vision, déjà idyllique, est loin d'être exhaustive. Peut-être n'aurons-nous une vue générale que lorsqu'un centre de la tension spirituelle sera véritablement conçu et mis en service, servant ainsi de modèle pour les autres. Nous espérons voir bientôt un réseau tout entier d'établissements de ce genre, ainsi que de centres de réadaptation et de groupes de soutien, offrir enfin cette compréhension si nécessaire à laquelle tant de gens aspirent.

Appendice III

La tension spirituelle et les spécialistes de la santé mentale

En écrivant *À la recherche de soi*, nous nous sommes efforcés d'en rendre le message compréhensible pour un large public. Nous voudrions maintenant ajouter certaines informations qui peuvent être de quelque intérêt pour les lecteurs qui ont une formation en psychiatrie, en psychologie et dans les domaines liés à la santé mentale en général. Les thèmes que nous allons développer recouvrent les questions qui nous sont le plus souvent posées par des professionnels lors de nos conférences et de nos ateliers.

La tension spirituelle et la science contemporaine

Un grand nombre de spécialistes, même parmi ceux qui, d'une manière générale, éprouvent de la sympathie pour la psychologie transpersonnelle et la notion de tension spirituelle, ont de grandes difficultés à concilier ces concepts avec leur formation scientifique traditionnelle. Un mode de pensée qui écarte délibérément tout ce qui ne peut être pesé et mesuré ne ménage évidemment guère d'ouverture pour la reconnaissance d'une intelligence cosmique créatrice, des réalités spirituelles, des expériences transpersonnelles ou de l'inconscient collectif. L'attitude la plus courante dans les milieux scientifiques est de considérer que la perspective transpersonnelle est non

seulement sans fondement scientifique, mais encore irréciliable à la base avec une pensée rigoureuse. Il n'est donc pas inutile de se pencher d'un peu plus près sur les développements révolutionnaires récemment apparus dans la science occidentale, et de démontrer que les concepts que nous suggérons ici ne sont ni « anti-scientifiques » ni « irrationnels ». Sans doute sont-ils manifestement incompatibles avec la pensée newtonienne-cartésienne traditionnelle, mais ils présentent une affinité fondamentale avec le nouveau paradigme, puisque c'est ainsi que l'on a pris l'habitude de désigner les évolutions dans diverses disciplines de la science moderne.

Examinons tout d'abord le paradigme traditionnel de la science occidentale, qui s'appuie sur la physique newtonienne et ses postulats de base quant à la nature de la réalité et des êtres humains.

Le monde tel que le voit la science newtonienne-cartésienne

Jusqu'à Einstein, la physique traditionnelle se fondait sur la ferme conviction que l'univers était par nature matériel, et composé à la base de blocs de construction solides et indestructibles : les atomes. En vertu d'un certain nombre de lois bien établies, ceux-ci se déplaçaient dans l'espace tridimensionnel et dans le temps, lequel était censé s'écouler uniformément du passé vers le futur en passant par le présent. La science newtonienne considérait donc l'existence de l'univers comme l'histoire de l'évolution de la matière et le cosmos comme une gigantesque machine qui témoignait dans ses opérations d'un déterminisme imperturbable. Si nous parvenions à identifier et à mesurer tous les facteurs jouant dans le monde au moment présent, nous serions en principe capables de reconstruire avec précision n'importe quelle situation du passé, comme de prédire tous les événements du futur. Si, dans la pratique, nous ne pouvions y parvenir, la faute en était à la seule complexité de l'univers qui nous empêchait d'identifier et de mesurer tous les facteurs concernés.

La physique newtonienne connut un tel succès qu'elle devint le moteur intellectuel des révolutions scientifiques et industrielles. Dans toutes les disciplines, la démarche scientifique s'en inspira, et l'on fit de sa description de l'univers matériel la base obligatoire de toute discussion des phénomènes naturels, y compris la conscience et les êtres humains. Selon la vision du monde engendrée par la science newtonienne, la vie, la conscience et l'intelligence créatrice étaient perçues comme des sous-produits accidentels de la matière.

Les êtres humains sont décrits comme des objets matériels obéissant aux lois de Newton, c'est-à-dire, plus précisément, comme des animaux hautement développés et comme des machines biologiques pensantes. Les frontières de l'organisme humain sont précises et coïncident avec la surface de la peau. Dans la théorie traditionnelle, la conscience et la psyché humaines sont les produits de processus neurophysiologiques à l'intérieur du cerveau et sont, comme cet organe, contenues dans la boîte crânienne. L'activité mentale est basée sur l'information amassée par les organes sensoriels et emmagasinée dans le système nerveux central. Seuls les systèmes matériels, comme le cerveau, et la structure physico-chimique des gènes sont habilités à recueillir et à transmettre une information, moyennant un échange d'énergies bien connues et mesurables. La communication extra-sensorielle et l'accès à une information nouvelle sans la médiation des sens sont considérés comme impossibles.

Le problème est que cette description de la réalité et des êtres humains n'était alors généralement pas prise pour ce qu'elle est – un modèle utile qui organise les observations et les connaissances disponibles à une époque donnée de l'histoire scientifique –, mais pour une représentation fidèle et définitive de la réalité elle-même. Ne serait-ce que d'un point de vue logique, il y a là une grave confusion entre la « carte » et le « territoire » qu'elle est censée décrire.

La démarche contemporaine en matière de maladie et de santé mentales procède directement d'une application généralisée de la pensée newtonienne aux questions psychiatriques. Dans cette optique, le système nerveux central se borne à refléter le monde tel qu'il existe objective-

ment. Toutes les définitions de la psychose mettent l'accent sur une inaptitude individuelle à faire une distinction entre les expériences subjectives et le monde de la réalité collective, souvent appelée réalité objective.

Un cerveau humain qui fonctionne normalement est donc censé offrir un reflet fidèle et précis de l'univers. Et puisque la science traditionnelle a doté le monde de propriétés newtoniennes, un individu sain est tenu de le percevoir et de le penser dans les mêmes termes. Toute déviation de la « réalité objective » suggère qu'un processus pathologique est venu perturber le fonctionnement du cerveau. L'individu est alors rebaptisé « malade mental ».

Dès lors que les facteurs clés, dans la détermination de la santé mentale d'un individu, sont les concepts de réalité objective et de perception de cette réalité, on comprend que la conception scientifique du réel est d'une importance cruciale à cet égard. En effet, toute modification fondamentale de la perspective scientifique ne peut qu'avoir des conséquences énormes pour la définition de la psychose. Or, au cours de ce siècle, la manière dont la science envisage la réalité a connu des changements spectaculaires, mais jusqu'à présent les psychiatres et les psychologues traditionnels ne se sont pas encore résolus à en tirer les conclusions qui s'imposent pour leurs disciplines.

L'émergence d'un nouveau paradigme dans la science occidentale

Dans quantité de disciplines scientifiques, des développements révolutionnaires ont fait ressortir une vision du monde qui diffère radicalement de la représentation newtonienne de l'univers. C'est en physique, cette pierre angulaire de la science mécaniste, que sont survenus quelques-uns des changements les plus spectaculaires. La théorie de la relativité d'Einstein et la physique quantique ont permis de transcender les concepts traditionnels de matière, de temps et d'espace. On en vint à considérer l'univers physique comme une trame serrée d'événements paradoxaux déterminés statistiquement, où la conscience et l'intelligence créatrice jouent un rôle essentiel.

La reconnaissance du fait que l'univers n'est pas un système mécanique, mais un jeu d'interférences infiniment complexes de phénomènes vibratoires, de type et de fréquence divers, a préparé le terrain pour une compréhension de la réalité fondée sur des principes entièrement nouveaux. On a souvent parlé à ce propos d'approche holographique, parce que quelques-unes de ses caractéristiques les plus remarquables peuvent être démontrées par le recours à des hologrammes et à des instruments conceptuels. Deux des scientifiques qui ont le plus marqué de leur contribution cette nouvelle voie dans la perception de la réalité sont le physicien David Bohm et le neurologue Karl Pribram. Une discussion approfondie de la compréhension holographique de l'univers et du cerveau dépasserait de beaucoup le cadre de cet ouvrage. Cette question a été développée dans le livre *Psychologie transpersonnelle* et dans d'autres publications; nous renvoyons donc à ces sources les lecteurs intéressés.

Un aspect de la pensée holographique prend un intérêt particulier pour notre propos: c'est l'éventualité d'une relation entièrement nouvelle entre les parties et le tout. Dans les systèmes holographiques, l'information est distribuée de telle manière qu'elle est tout entière contenue et disponible dans chacune de ses parties. On peut démontrer cette propriété en coupant en plusieurs pièces un hologramme optique: on verra alors que chacun de ces fragments est capable de reproduire l'image entière.

Ce concept d'«information distribuée» ouvre de nouvelles perspectives dans la compréhension de la façon dont les expériences transpersonnelles peuvent autoriser un accès direct à une information sur différents aspects de l'univers qui se tiennent au-dehors des frontières de l'individu telles qu'elles sont définies conventionnellement. Si l'individu et le cerveau ne sont pas des entités isolées, mais des parties intégrantes d'un univers aux propriétés holographiques – si, dans un sens, ils sont des microcosmes d'un système beaucoup plus large –, alors on conçoit qu'ils puissent accéder directement et immédiatement à une information extérieure à eux-mêmes.

Parmi les autres critiques les plus remarquables de la pensée conventionnelle, il nous faut mentionner les travaux de Gregory Bateson, qui ébranla la vision traditionnelle par sa démonstration que toutes les frontières dans le monde sont illusoires et que l'esprit et la matière sont inséparables. Le biologiste britannique Rupert Sheldrake s'est chargé de lancer un autre pavé dans la mare de la science traditionnelle. Il a souligné que celle-ci, dans sa recherche unilatérale d'une « causalité énergétique », a complètement négligé le problème de l'origine de la forme dans la nature. Son concept de résonance morphique suggère que les formes naturelles ainsi que divers autres enseignements sont régis par des champs que la science contemporaine est incapable de détecter et de mesurer.

Les découvertes récentes dans les domaines de la psychologie et de la psychiatrie ne sont ni moins radicales ni moins saisissantes que celles survenues dans les sciences naturelles. Les recherches de Jung en ce qui concerne l'inconscient collectif, les archétypes et la synchronicité sont venues non seulement saper les positions de la science mécaniste, mais encore étirer les frontières du sens commun. C'est ainsi que la psyché apparaît comme un principe universel qui investit toute forme d'existence et ne saurait être séparé du monde matériel de la réalité collective. Quant aux recherches modernes sur la conscience, elles ont abouti à des expériences transpersonnelles qui remettent en question le fondement même des convictions traditionnelles concernant les relations entre conscience et matière.

Ces nouvelles découvertes suggèrent que la conscience n'est pas un produit du cerveau humain; elle passe par le cerveau, mais n'y a pas son origine. La recherche moderne a mis au jour l'évidence saisissante que la conscience pourrait bien être un partenaire de la matière, non son subordonné, mais son égal, voire son supérieur. Elle apparaît de plus en plus comme un attribut primordial de l'existence, mêlé de manière inextricable à la structure de l'univers à tous les niveaux de celui-ci.

Une nouvelle image des êtres humains

Les découvertes de ces dernières décennies donnent à penser que la psyché ne se limite pas à la biographie post-natale et à l'inconscient individuel freudien. Elles viennent au contraire confirmer l'éternelle conviction, qui sous-tend de nombreuses traditions mystiques, que les êtres humains sont à la mesure de tout ce qui est. C'est sans aucun doute ce qu'attestent également les expériences transpersonnelles et leur extraordinaire potentiel.

La nouvelle image des êtres humains est paradoxale dans sa nature même et fait intervenir deux aspects complémentaires. Dans les situations quotidiennes qui portent l'empreinte des états ordinaires de conscience, il peut paraître approprié d'envisager les individus comme des machines biologiques. Mais dans les états non ordinaires, on voit apparaître des dimensions infinies de la conscience, qui transcendent le temps, l'espace et la causalité linéaire. Cette vision a été défendue pendant des millénaires par les traditions mystiques et a reçu tout récemment un soutien inattendu de la thanatologie, de la parapsychologie, de l'anthropologie, des psychothérapies expérimentales, de la recherche psychédélique et du travail sur les tensions spirituelles.

Dans un état ordinaire de conscience, toutes nos expériences confirment systématiquement la thèse que nous sommes des objets newtoniens vivant dans un monde aux propriétés newtoniennes. La matière est solide, l'espace est tridimensionnel, le temps est linéaire et les événements sont unis par des liens de cause à effet. Cette manière de percevoir l'univers, y compris nous-mêmes, pourrait être appelée *mode de conscience « hylotropique »* (littéralement « tourné vers la matière », du grec *hulê*, « matière », et *trepein*, « évoluer vers »). Dans l'état hylotropique de conscience nous ne pouvons jamais faire pleinement l'expérience, avec tous nos sens, que du lieu et du moment présents.

Cette situation est fort éloignée de la manière dont nous percevons le monde et nous-mêmes dans certains états non ordinaires de conscience, qui surviennent dans la méditation profonde, l'hypnose, la psychothérapie expérimentale, les séances psychédéliques, et parfois

même spontanément. Nous pouvons ici parler de *mode de conscience* « *holotropique* » (littéralement « qui va vers l'absolu », du grec *holos*, « entier », et *trepein*).

C'est dans ce mode de conscience que nous voyons surgir un large éventail de phénomènes. Certains sont des reconstitutions très vivantes d'événements passés, d'autres des séquences de mort et de renaissance, d'autres encore relèvent du domaine transpersonnel. Nous sommes alors frappés par l'évidence que le monde matériel n'est pas solide, que toutes ses frontières sont arbitraires et que, nous-mêmes, nous ne sommes pas des corps matériels, mais des champs de conscience illimités. S'y ajoute la possibilité de transcender le temps et l'espace newtoniens, et l'existence d'êtres et de réalités qui ne sont pas de nature matérielle.

En psychiatrie traditionnelle, toutes les expériences holotropiques sont interprétées comme des phénomènes pathologiques, en dépit du fait que le processus de cette prétendue maladie n'ait jamais été identifié. Comme on le voit, l'ancien paradigme ne dispose, pour ces expériences, que d'une explication inadéquate et se montre incapable d'en rendre compte de toute autre manière. Pourtant, une étude attentive des expériences holotropiques montre qu'elles ne sont en aucune façon des productions pathologiques du cerveau; au contraire, elles révèlent des capacités extraordinaires de la psyché humaine et d'importants aspects de la réalité qui sont normalement cachés à notre conscience.

Il peut sembler de prime abord étrange de fonder sur un paradoxe une description de l'être humain. Étrange et inacceptable pour la science, qui exige des réponses claires et logiques. On se rappellera toutefois qu'il existe un important précédent. Dans les années trente, les scientifiques se sont heurtés à un paradoxe en physique subatomique: le paradoxe onde-particule, le fait que la lumière et les éléments subatomiques peuvent se manifester selon les situations soit comme des particules, soit comme des ondes. Ce paradoxe fut exprimé de manière formelle par Niels Bohr, dans son principe de complémentarité qui affirme que ces deux aspects, pour irréconciliables qu'ils paraissent, sont les facettes complé-

mentaires d'un même phénomène. Les sciences qui étudient les êtres humains se trouvent maintenant face à un paradoxe comparable.

Le diagnostic de la tension spirituelle

Deux questions importantes nous sont souvent posées : comment peut-on diagnostiquer une tension spirituelle ? Et comment distinguer les crises de transformation de l'extension spirituelle d'une part, et de la maladie mentale de l'autre ? Il importe, pour envisager ces questions sérieusement, que le spécialiste de la santé mentale admette le fait que la spiritualité est une dimension légitime de l'existence et que son éveil et son développement sont bénéfiques.

Nous avons résumé dans le tableau 1 (cf. p. 60) les critères de distinction entre extension spirituelle et tension spirituelle. Les limites entre ces deux conditions sont mal définies et ces critères doivent plutôt être considérés comme de grandes lignes d'orientation. Les plus importants sont l'intensité et la profondeur du processus, sa fluidité et la mesure dans laquelle le sujet peut continuer à fonctionner dans la vie de tous les jours.

Tout aussi importante est son attitude à l'égard du phénomène : celui-ci est-il perçu comme stimulant et enrichissant ou comme effrayant et accablant ? Enfin, la relation du sujet à la société dans son ensemble est primordiale. Le degré de discernement qu'il témoigne dans son choix des personnes à qui parler de ses expériences et le langage qu'il leur tient peuvent constituer un facteur déterminant dans la décision d'une éventuelle hospitalisation.

Les considérations diagnostiques interviennent lorsqu'il apparaît que le sujet a dépassé les limites de l'extension spirituelle et traverse une crise. Nous avons également résumé sous la forme d'un tableau les critères de distinction entre tension spirituelle d'une part et maladies strictement médicales ou mentales de l'autre (cf. tableau 2, p. 353).

La première tâche diagnostique est d'exclure, par l'exa-

men clinique et les tests de laboratoire, tout état pathologique susceptible d'engendrer ces manifestations perceptives, émotionnelles et autres – citons, parmi les maladies réputées altérer la conscience, l'encéphalite, la méningite ou autre maladie infectieuse, l'artériosclérose cérébrale, la tumeur temporale et l'urémie. L'examen psychiatrique et les tests psychologiques permettent de distinguer clairement les symptômes psychologiques de ces psychoses organiques de ceux des psychoses fonctionnelles. Les critères de distinction relatifs à ces problèmes sont repris dans la première moitié du tableau 2.

Lorsque les examens et les tests appropriés ont exclu toute éventualité d'un problème de nature organique, la tâche suivante est de déterminer si, oui ou non, le sujet relève de la catégorie des tensions spirituelles – en d'autres termes, de distinguer cet état des psychoses fonctionnelles. Il est impossible d'établir des critères absolument clairs pour différencier la tension spirituelle de la psychose ou maladie mentale, et ce parce que ces termes eux-mêmes sont dépourvus de valeur scientifique objective. Nous sommes loin, ici, de maladies aussi précisément définies que le diabète sucré ou l'anémie pernicieuse. Les psychoses fonctionnelles ne sont pas des maladies au sens strictement médical et ne sauraient être identifiées avec le degré de précision que l'on attend en médecine d'un diagnostic.

La tâche de décider si oui ou non nous avons affaire à une tension spirituelle dans un cas donné revient en termes pratiques à déterminer si le sujet pourrait bénéficier des stratégies décrites dans cet ouvrage, ou devrait être traité par des moyens traditionnels. Nous avons résumé les critères pertinents pour une telle décision dans la seconde moitié du tableau 2. Le contenu d'une tension spirituelle typique est une combinaison d'expériences transpersonnelles, périnatales et biographiques. Il témoigne d'un degré de cohérence raisonnable et tourne probablement autour d'un ou de quelques-uns des thèmes décrits dans le chapitre 4.

TABLEAU 2. DISTINCTION ENTRE EXTENSION SPIRITUELLE
ET DÉSORDRES PSYCHIATRIQUES

*Caractéristiques du processus
qui suggèrent la nécessité
d'une approche médicale du
problème*

*Caractéristiques du processus
qui suggèrent la possibilité de
le traiter comme une exten-
sion spirituelle*

Critères médicaux

Les examens cliniques et les tests de laboratoire détectent une affection physique susceptible d'entraîner des changements psychologiques

Les examens cliniques et les tests de laboratoire ne font apparaître aucune affection physique

Les examens cliniques et les tests de laboratoires (réflexes neurologiques, fluide cérébro-spinal, rayons X, etc.) détectent dans le cerveau un processus pathologique à l'origine de changements psychologiques

Les examens cliniques et les tests de laboratoires ne font apparaître aucun processus pathologique du cerveau

Les tests psychologiques spécifiques suggèrent une détérioration organique du cerveau

Les tests psychologiques spécifiques ne font apparaître aucune détérioration organique du cerveau

Détérioration de l'intellect et de la mémoire, obtusion, problèmes d'orientation de base (nom, temps, lieu), faible coordination

Mémoire et intellect qualitativement modifiés mais intacts, conscience généralement claire, bonne orientation de base, peu de problèmes de coordination

La communication et la coopération sont rendues difficiles par de la confusion, de la désorganisation et un fonctionnement intellectuel défectueux

Aptitude à communiquer et à coopérer (des problèmes occasionnels peuvent toutefois survenir lorsque le processus intérieur s'intensifie)

Critères psychologiques

L'anamnèse fait apparaître de graves difficultés dans les contacts interpersonnels depuis l'enfance, une inaptitude aux relations amicales et sexuelles, une médiocre insertion sociale et généralement de nombreux antécédents psychiatriques	Le comportement précédant l'épisode est parfaitement adapté, comme en témoignent des succès scolaires et professionnels, l'aptitude du sujet aux relations amicales et sexuelles et l'absence d'antécédents psychiatriques graves
Contenu du processus faiblement organisé et déterminé, changements injustifiés des émotions et du comportement, désorganisation non spécifique des fonctions psychologiques, ni signification apparente ni indication d'une direction dans le développement, relâchement des associations, incohérence	Succession de souvenirs biographiques, des thèmes de naissance et de mort et d'expériences transpersonnelles; éventuellement, intuition de la nature bénéfique ou spirituelle du processus; changement et développement des thèmes selon une progression souvent marquée; incidence de vraies synchronicités (évidentes pour les autres)
Repli autistique, agressivité, ou comportement autoritaire et manipulateur qui nuit aux bonnes relations de travail et rend toute coopération impossible	Aptitude aux relations et à la coopération, souvent même lors des épisodes dramatiques qui surviennent spontanément au cours du travail psychothérapique
Inaptitude à considérer le processus comme un problème psychique; confusion entre les expériences intérieures et le monde extérieur; recours excessif à la projection et au reproche, mise en actes	Conscience de la nature psychique du processus, aptitude satisfaisante à distinguer les univers intérieur et extérieur, « reconnaissance » du processus, aptitude à l'intérioriser

Défiance fondamentale, perception du monde et des autres comme hostiles, délire de persécution, hallucinations auditives de « voix » ennemies de nature très déplaisante	Confiance suffisante pour accepter de l'aide et coopérer; ni « voix » ni délire de persécution
Violation des règles de base de la thérapie (« ne porter atteinte ni à soi-même, ni aux autres ou aux biens »); impulsions destructrices et autodestructrices (suicidaires ou auto-mutilatrices); tendance à passer à l'acte sans prévenir	Respect des règles de base de la thérapie, absence d'idées ou de tendances destructrices et autodestructrices, ou du moins aptitude à en parler et à accepter les mesures de précaution
Comportement préoccupant et dangereux pour la santé (refus de manger ou de boire pendant de longues périodes de temps, mépris des règles d'hygiène fondamentales)	Bonne coopération pour tout ce qui concerne la santé et les règles d'hygiène

Parmi les signes favorables, on relève une anamnèse d'adaptation psychologique, sexuelle et sociale satisfaisante, la faculté d'envisager la possibilité que le processus ait son origine dans la psyché, une confiance suffisante pour coopérer et la volonté de respecter les règles de base du traitement. À l'inverse, de graves antécédents psychologiques et une marginalisation sexuelle et sociale peuvent généralement être considérés comme des indices alarmants. De la même manière, la confusion et la faible organisation du contenu des expériences, la présence des premiers symptômes de schizophrénie de Bleuler, l'intervention nette d'éléments maniaques, le recours systématique à la projection, les illusions auditives et le délire de persécution devraient faire préférer les approches traditionnelles. De fortes tendances destructrices et autodestructrices et la violation des règles de base du traitement sont d'autres indices négatifs.

Pour les clients qui relèvent de la catégorie de la ten-

sion spirituelle, les tentatives de recourir aux appellations psychiatriques traditionnelles sont dépourvues de sens. Toutefois, puisque les spécialistes qui ont une formation traditionnelle ont l'habitude de penser dans ces termes et ont souvent à exercer dans le contexte du système médical établi, nous évoquerons brièvement la question terminologique.

Il est clair que le vocabulaire officiel dont disposent les professionnels de la santé mentale est très loin d'être satisfaisant pour décrire les personnes qui traversent une tension spirituelle. Ceux-ci manifestent généralement des réactions schizophréniques, des réactions maniaco-dépressives et des réactions paranoïdes. Une analyse attentive des manifestations inhérentes aux principaux types de tensions spirituelles montre qu'elles ne peuvent prendre place dans aucune des catégories officielles. Mais, comme la psychiatrie traditionnelle ne fait pas de distinction entre les réactions psychotiques et les états mystiques, non seulement les crises d'ouverture spirituelle, mais aussi les expériences transpersonnelles simples se voient souvent attribuer une étiquette pathologique.

Cette situation a été très justement critiquée par les thérapeutes et chercheurs du courant transpersonnel. C'est David Lukoff, un psychiatre de la University of California à Los Angeles, qui a formulé la critique la plus précise des pratiques diagnostiques actuelles à l'égard des états mystiques et des tensions spirituelles. Il a souligné la nécessité de distinguer clairement les états mystiques des réactions psychotiques. En outre, il a suggéré que la psychiatrie y ajoute deux catégories où le mystique et le psychotique se chevauchent : les états mystiques incluant des caractéristiques psychotiques et les états psychotiques incluant des caractéristiques mystiques.

Dans les circonstances actuelles, le recours à la terminologie diagnostique ne fait que compliquer la question et entrave le potentiel curatif du processus. Outre ces effets dommageables du point de vue social et psychologique, cela engendre l'impression fausse que ce trouble est une maladie identifiée avec précision et que, d'un point de vue scientifique, le recours à une médication symptomatique se justifie.

Les techniques et les stratégies thérapeutiques

Les états non ordinaires de conscience favorisent l'émergence d'un matériau inconscient qui se caractérise par une charge affective très forte. Cette expression spontanée d'un potentiel curatif devrait être encouragée. Dans le cas des tensions spirituelles, les symptômes émotionnels et psychosomatiques ne sont pas des problèmes qui doivent être combattus, mais les indices d'une tentative de guérison de l'organisme qui mérite d'être soutenue jusqu'à complète résolution.

Les thérapeutes se doivent d'expliquer cette philosophie de base à leurs clients et de s'assurer que ceux-ci l'ont bien comprise et acceptée avant d'aller plus loin. L'étape suivante consiste à ménager un environnement protégé où l'on pourra travailler avec la personne en crise sans être gêné par les perturbations extérieures et sans craindre de déranger les autres. Dès lors, si le processus est très actif, il ne reste plus, après avoir établi certaines règles concernant tout comportement destructeur ou autodestructeur, qu'à encourager le sujet à laisser se déployer le phénomène et à coopérer avec lui.

Si nous avons affaire à une extension plutôt qu'à une tension, ou encore dans les cas où la crise de transformation se heurte à une impasse, il est souvent souhaitable ou nécessaire de recourir à des approches qui auront pour effet d'activer l'inconscient. On a le choix entre plusieurs combinaisons de thérapies expérimentales qui, associées à un travail sur le corps, sont destinées à favoriser, dans le contexte d'une psychologie transpersonnelle, un relâchement émotionnel. En ce qui nous concerne, nous recourons à la méthode de la respiration holotropique, que nous avons mise au point à l'origine à des fins d'auto-exploration et de traitement, mais qui s'est révélée également très utile dans des situations impliquant une tension ou une extension spirituelle.

Nous nous attarderons quelque peu sur la thérapie holotropique, parce qu'elle est d'une grande importance pour le problème du développement spirituel. Il est pos-

sible, grâce à cette méthode, de faciliter les puissantes expériences de transformation et également d'accélérer et d'approfondir une extension spirituelle. Qui plus est, ces stratégies thérapeutiques de base sont identiques à celles qui semblent les plus efficaces chez les individus qui traversent des crises psychospirituelles. C'est pourquoi la formation des thérapeutes à la respiration holotropique, qui combine les exercices respiratoires personnels et la prise en charge des autres, est aussi très utile dans le travail avec des personnes qui traversent une tension spirituelle. Enfin, dans certaines crises de transformation cette méthode peut être utilisée pour surmonter des blocages ou pour approfondir et accélérer le processus. Nous renvoyons tous ceux qui souhaiteraient une information spécifique plus approfondie à l'ouvrage de Stanislav Grof *Les Nouvelles Dimensions de la conscience*.

Dans notre propos, nous recourons au terme *holotropique* dans deux cas de figure : pour désigner la technique thérapeutique que nous avons développée et pour qualifier le mode de conscience suscité par cette méthode. Dans l'expression *thérapie holotropique*, cet adjectif signifie que notre objectif est de triompher de la fragmentation intérieure et du sentiment de séparation entre l'individu et son environnement.

La préparation des sujets à la thérapie holotropique commence toujours par une évocation des types d'expériences susceptibles de se manifester en cours de processus. Cette entrée en matière est d'autant plus importante que les Occidentaux moyens témoignent, face aux états non ordinaires de conscience, d'une naïveté qui fait la part belle aux préjugés les plus erronés quant à ces phénomènes qui comptent, potentiellement, parmi les plus bénéfiques. Nous nous efforçons de mettre en évidence que, par exemple, les séquences de mort-renaissance, les visions archétypales, les réminiscence de vies antérieures et les états d'union cosmique sont absolument normaux et n'impliquent en aucune façon une pathologie.

Nous insistons généralement sur la fréquence de telles séquences dans ce type d'auto-exploration, et sur le fait que de nombreuses personnes en ont fait l'expérience. Ceci afin que les participants soient en mesure d'accepter le matériau, quel qu'il soit, qui surgira du fond de leur

psyché, et de s'y fier. Ce message n'est pas moins essentiel pour les individus dont la crise transpersonnelle a été activée par des facteurs inconnus. Dans de tels états, la plupart des difficultés proviennent d'une résistance au processus et d'une incapacité ou d'une répugnance à coopérer avec son potentiel curatif.

Enfin, nous abordons la technique de la respiration holotropique, les spécificités du travail sur le corps et les règles de base de la procédure. S'il s'agit d'une séance de groupe – c'est la technique qui a notre préférence – la moitié des participants pratiquent la respiration tandis que les autres jouent le rôle d'assistants (dans ce cas, nous leur donnons aussi des instructions). Les sujets se répartissent eux-mêmes en deux groupes et décident de ceux qui se prêteront les premiers à l'expérience. Il va de soi que, dans les formes les plus intenses de crises de transformation, les sujets ne sauraient être employés comme assistants tant que leur processus n'est pas stabilisé.

Après cette introduction, la séance holotropique commence. Ceux qui ont choisi de pratiquer la respiration s'étendent sur des matelas. Au moyen d'un bref exercice de relaxation, on les amène à se concentrer sur leur corps, leur esprit et leur souffle. Ensuite, nous les incitons à accélérer leur rythme respiratoire et à s'ouvrir à la musique qui est diffusée tout au long de la séance. Nous leur disons qu'il est essentiel de suspendre tout jugement analytique et de laisser librement émerger les images, les émotions et les sensations physiques.

Les réactions à cette combinaison d'hyperventilation, de musique et d'introspection varient d'une personne à l'autre. Après une période qui va de quinze minutes à une demi-heure, la plupart des participants donnent les signes d'une réponse très forte. Certains éprouvent la montée d'émotions intenses, comme la tristesse, la joie, la colère, l'angoisse ou l'excitation sexuelle. La forme spécifique de la réaction dépend du matériau qui émerge de l'inconscient. D'autres ressentent dans le corps une grande tension qui s'exprime par des tremblements, des spasmes, des mouvements pelviens, ou des gestes spectaculaires des mains et des bras. Très souvent, les visions et les souvenirs qui accompagnent ces sentiments et ces sensations permettent d'en identifier la source.

Il peut arriver qu'une personne intériorise complètement l'expérience et ne manifeste aucun signe extérieur, ou peu s'en faut. Cela ne signifie pas nécessairement une absence de réponse. Nous avons assisté à plusieurs expériences puissantes et transformatrices qui ne s'accompagnaient que d'une expression minimale. Dans chaque groupe, il se trouve toujours quelques personnes qui réagissent par une relaxation croissante, se sentent pénétrées par la lumière et voient s'estomper les barrières qui les séparent du monde extérieur. Elles peuvent évoluer directement vers une profonde expérience d'union mystique, sans passer par une lutte ou une tension.

Cette expérience très forte, mais paisible, vient contredire les descriptions des effets de la respiration accélérée que l'on trouve dans les manuels médicaux. Dans l'optique traditionnelle, l'accélération du rythme respiratoire entraîne toujours de violents spasmes des mains et des pieds. Ce prétendu *syndrome d'hyperventilation* est considéré comme une réaction physiologique obligatoire à la respiration intense et est attribué aux modifications du taux de calcium ionisé dans le sang.

Nos observations nous ont conduits à une explication très différente. Il semble que l'état non ordinaire de conscience provoqué par la respiration holotropique soit associé à des changements biochimiques dans le cerveau qui favorisent l'accession du matériau inconscient à une perception consciente, et au besoin à une expression physique. Notre corps et notre esprit gardent en eux l'empreinte de divers événements traumatisants que nous n'avons pas complètement assimilés. La thérapie holotropique nous permet d'y accéder et de libérer les émotions qui leur sont associées. Les tensions et les douleurs physiques qui surviennent chez certaines personnes lors d'une respiration rapide sont un élément du matériau psychologique et non une simple réaction à l'hyperventilation. Elles tendent d'ailleurs à disparaître lorsque les vieux traumatismes sont apurés.

La thérapie holotropique représente donc une procédure très efficace pour réduire le stress et la tension. Les réactions de différentes personnes à une même situation varient, couvrant un large éventail de manifestations physiques et, naturellement, une gamme plus large encore

pour ce qui est du contenu psychologique. On peut ainsi voir émerger des problèmes biographiques non résolus, une séquence périnatale de mort-renaissance ou un thème transpersonnel, comme une réminiscence de vie antérieure, un motif mythologique ou un sentiment d'union cosmique. À cet égard, les séances holotropiques ressemblent aux tensions spirituelles, bien que dans ce dernier cas la psyché ne soit pas stimulée intentionnellement, mais par des facteurs inconnus.

L'activation de la psyché par la respiration accélérée semble mettre en branle un processus naturel de guérison régi par une profonde sagesse inhérente à l'organisme. Que sur le moment nous le comprenions ou pas, les expériences qui se font jour sont les expressions de ce potentiel curatif. C'est pourquoi la meilleure attitude mentale, lors du processus holotropique, consiste en une réceptivité, une ouverture et une volonté d'accueillir avec confiance ce qui surgit de l'inconscient. C'est là une position plus courante dans les disciplines spirituelles orientales que dans les thérapies occidentales, dont l'objectif est de travailler sur un problème spécifique pour le réorienter dans la direction souhaitée. Dans la thérapie holotropique (et lors d'une tension spirituelle), la stratégie la plus efficace est d'être pleinement présent et de s'abandonner à l'expérience.

Quels que soient la nature et le contenu spécifique d'une séance holotropique, le processus semble suivre une trajectoire caractéristique. L'intensité des expériences augmente graduellement jusqu'à atteindre un point culminant, où la plupart de ceux qui, jusque-là, se débattaient dans des sensations douloureuses éprouvent un sentiment de résolution ou même de percée. Ils ont l'impression de passer de l'obscurité à la lumière, les tensions se relâchent, les douleurs disparaissent et les émotions pénibles cèdent la place à la paix et à la joie. La suite de la séance se déroule dans une méditation paisible qui assure une transition vers la conscience quotidienne.

À la fin de la séance, les personnes se sentent généralement tout à fait relaxées et en paix avec elles-mêmes. Nous avons souvent entendu des commentaires comme : « Je n'ai jamais été aussi détendu de toute ma vie » et « Je ne me suis jamais senti aussi bien ». Chez certains, ce sen-

timent de bien-être est plus profond : ils sont parfaitement sereins, ils ont des visions d'une lumière douce et radieuse, et ils se sentent étroitement reliés aux autres, à la nature et à l'univers. Ces expériences d'union cosmique sont extrêmement bénéfiques et peuvent avoir des effets durables.

Dans une thérapie holotropique, la plupart des sujets parviennent à résoudre les expériences qui surviennent par la respiration seule et arrivent au bout de la séance sans que soit nécessaire une intervention extérieure de la part des assistants ou de nous-mêmes. Il arrive cependant qu'il persiste un inconfort physique ou émotionnel résiduel, comme de la colère, qui s'accompagne de douleurs et de tensions dans le cou et les épaules, de la tristesse, qui s'accompagne de chaleur dans la poitrine ou d'un excès d'énergie dans les bras et les mains. Ces problèmes indiquent que la personne n'a pas encore achevé complètement l'expérience.

Dans ces cas, nous avons recours à une technique que nous appelons « travail sur le corps focalisé », dont l'objectif fondamental est d'amener à la conscience le problème qui sous-tend le symptôme. Cela peut être effectué par un effort combiné du sujet et du thérapeute. Tandis que la personne accentue intentionnellement son inconfort, nous le renforçons encore par une intervention extérieure, comme une pression ou un massage.

À ce stade, la stratégie principale est de laisser le reste du corps trouver sa propre manière de réagir à la situation. Le processus emploiera de lui-même les moyens les plus efficaces pour parvenir à la libération. Toutefois, étant donné que les problèmes sous-jacents peuvent être des questions d'ordre biographique, des aspects de la naissance biologique ou un élément issu d'une dimension transpersonnelle, les manifestations extérieures peuvent couvrir un éventail extrêmement large.

Nous avons observé à maintes reprises des tremblements intenses, des mouvements du corps, des grimaces, des gestes compliqués ou même des attitudes animales : reptation, nage, griffade,... Le sujet peut émettre une grande variété de sons : des sanglots, des cris, des babillements, des propos en différentes langues, des bruits animaux ou des chants chamaniques. Ces manifestations

étranges peuvent souvent déboucher sur une résolution inattendue de problèmes affectifs et psychosomatiques difficiles. C'est pourquoi il est important de faire confiance au processus et d'aller de l'avant jusqu'à ce que se manifeste un accomplissement satisfaisant.

La technique de la thérapie holotropique est d'une simplicité remarquable si on la compare aux formes traditionnelles de psychothérapie verbale qui insistent sur la compréhension du processus par le thérapeute, qui exigent des interprétations correctes et en temps voulu, et qui doivent tenir compte des transferts et tâcher de démêler les distorsions des sentiments du sujet pour le thérapeute, causées par l'émergence du matériau inconscient. C'est également, parmi les nouvelles méthodes expérimentales comme la thérapie Gestalt et la bio-énergie, l'une des moins techniques. Nous nous bornons à utiliser les forces curatives spontanées qui se manifestent dans les états non ordinaires de conscience et leur sagesse intrinsèque.

La compétence du thérapeute holotropique ne réside pas dans une compréhension intellectuelle du processus thérapeutique. Cette question est d'ailleurs hautement problématique, compte tenu du fait que les structures théoriques varient largement d'une école à l'autre. Tout le talent du thérapeute holotropique tient dans son aptitude à encourager et à soutenir inconditionnellement un processus dramatique chez une autre personne, même si celui-ci fait intervenir des émotions extrêmes, des symptômes physiques inhabituels et des expériences difficiles à comprendre. La thérapie holotropique ne met pas l'accent sur des intuitions et des interprétations brillantes, pas plus que sur des interventions ou des manipulations physiques ordinaires. Le travail sur le corps focalisé suit l'énergie et en favorise la libération là où celle-ci est sur le point de survenir spontanément. Dans les situations relatives aux tensions spirituelles, cette même stratégie se révèle extrêmement utile.

Cette capacité d'être là, près de l'autre, de garder son calme quelle que soit la forme prise par le processus, d'avoir foi en la sagesse intrinsèque des forces curatives de l'organisme et d'encourager tout ce qui se produit – sans chercher à juger, ni même à comprendre –, c'est cela

la véritable clé d'un travail holotropique efficace. Le seul moyen d'y parvenir est une grande expérience personnelle des états non ordinaires de conscience et une longue observation de tels états chez les autres. C'est pourquoi la formation des thérapeutes holotropiques combine toujours le travail en tête à tête avec les autres, le travail de groupe supervisé et l'auto-exploration systématique lors de séances holotropiques.

Le terme de *thérapeute* tel que nous l'entendons dans le travail holotropique doit être compris dans son sens étymologique : « Celui qui apporte son aide dans le processus de guérison ». Les états non ordinaires ont cette faculté remarquable de sélectionner et d'amener à la conscience les matériaux inconscients qui ont une forte charge affective et, partant, une grande importance psychologique. Ils perdent ainsi leur faculté de perturber le bien-être émotionnel et physique de la personne concernée. Puisque, dans ces conditions, la guérison est spontanée, le rôle du thérapeute n'est pas décisif dans le processus, il est plutôt un compagnon de route capable de coopérer intelligemment avec les forces de guérison naturelles.

Dans les thérapies traditionnelles, le patient est généralement maintenu dans un rôle passif et s'en remet entièrement à la compétence et à l'habileté du thérapeute. On considère que la manière dont le thérapeute conçoit le problème et le traitement est beaucoup plus importante que le point de vue du client. La nature générale des difficultés est plus ou moins clairement définie, selon la tendance théorique à laquelle appartient le thérapeute. Au passage, le patient est prié d'adhérer tant d'un point de vue affectif qu'intellectuel à cette conception. Les thérapeutes n'ont souvent qu'une conscience très limitée du caractère relatif de cette compréhension; les interprétations varient considérablement d'une école à l'autre et d'un thérapeute à l'autre. Dans ce domaine, les divergences d'opinions sont vraiment étonnantes.

Dans le modèle holotropique, le client est perçu comme la véritable source de guérison et est encouragé à en prendre conscience et à développer son indépendance. Au regard de la compréhension générale du processus, le bagage théorique du thérapeute, une formation spéci-

fique, une expérience personnelle des séances holotropiques et un travail préalable avec beaucoup d'autres patients représentent un avantage certain. Néanmoins, à de nombreux égards, dans la compréhension des spécificités du problème, le patient a une longueur d'avance sur le thérapeute. En un certain sens, c'est lui qui est en définitive le seul véritable spécialiste, en raison de son accès immédiat au processus expérimental qui lui fournit tous les indices. C'est le sujet lui-même qui découvre les racines profondes des symptômes et, derrière eux, le matériau inconscient qu'il lui faut travailler avant de faire part au thérapeute de ses observations et de ses intuitions.

Tant d'un point de vue théorique que pratique, nos expériences sur la respiration holotropique sont venues confirmer la notion de tension spirituelle. Elles ont démontré que les phénomènes qui se manifestent spontanément lors des crises de transformation sont des constituants normaux de la psyché humaine et non des produits artificiels de quelque processus pathologique. L'éventail des expériences holotropiques est pratiquement identique à celui que présentent les tensions spirituelles; et le fait qu'il ait pu être provoqué par des moyens aussi simples qu'une accélération du rythme respiratoire invalide considérablement l'argument pathologique. Par ailleurs, le potentiel thérapeutique et transformateur de la respiration holotropique entérine indirectement l'affirmation selon laquelle la plupart des tensions spirituelles ont des effets comparables.

Selon les types de tension et d'extension spirituelles ou selon les stades traversés, un grand nombre d'autres méthodes thérapeutiques peuvent se révéler d'un intérêt certain. Toutes relèvent de ce qu'on appelle les « thérapies révélatrices » : des approches qui visent à ménager un accès au matériau inconscient et à favoriser son intégration. C'est donc le même objectif général qu'elles partagent : atteindre une meilleure compréhension de soi par la recherche des racines des problèmes affectifs et psychosomatiques.

Parmi ces méthodes, la pratique Gestalt de Fritz Perls peut être d'une utilité particulière. Elle permet de se concentrer sur les symptômes, d'explorer les problèmes

inconscients sous-jacents et d'en faciliter la résolution. Le système de Paul Rebillot, intitulé « Le voyage du héros », une synthèse de la Gestalt, du psychodrame, de la musique et du rituel, est absolument remarquable par la manière ludique et rassurante dont il permet d'aborder diverses zones difficiles de la psyché. On peut en dire autant de la psychosynthèse de Roberto Assagioli, qui recourt à la méthode de l'imagerie orientée. La thérapie de jeux de sable de Dora Kalff se fonde sur les principes de la psychologie jungienne et offre des possibilités extraordinaires pour concrétiser le contenu de l'inconscient en créant des scènes complexes dans une boîte à sable afin d'en permettre une analyse consciente. Les établissements qui traitent les crises psychospirituelles devraient tous pouvoir disposer de cet instrument remarquable.

Le travail sur le corps est une partie intégrante et essentielle du traitement des crises de transformation. Nous avons déjà décrit le travail sur le corps focalisé, qui vise à soulager les blocages d'énergies émotionnelles et physiques. La bio-énergie et les autres formes de techniques reichiennes et néo-reichiennes, le rolfing et diverses formes de massage peuvent ajouter à la thérapie des éléments importants en ce qu'ils favorisent l'expression des émotions que le processus fait apparaître. L'acupuncture est également d'un grand intérêt pour résorber les blocages des émotions et des énergies physiques.

Un programme de traitement des crises psychospirituelles devrait comprendre également l'expression artistique sous quelque forme que ce soit. Au même titre que les jeux de sable jungiens, la peinture peut jouer un grand rôle dans la concrétisation des matériaux inconscients et leur intégration consciente. En tant que mode d'expression libre, elle est en soi un remarquable outil thérapeutique. Certains lui préféreront encore le travail avec l'argile ou d'autres matériaux similaires. La danse, et particulièrement les mouvements spontanés et créatifs qui permettent une pleine expression des forces dynamiques de la psyché, est elle aussi un canal non dénué d'intérêt.

Idéalement, la thérapie des personnes qui traversent une tension spirituelle devrait être menée dans un centre tel que celui que nous avons décrit précédemment.

Toutes ces techniques y seraient disponibles et l'on pourrait y recourir selon les nécessités exprimées par le stade, l'intensité et la forme du processus. Selon les circonstances, il fonctionnerait comme un établissement de consultations externes ou comme un centre résidentiel, puisqu'un service de garde y assurerait des soins vingt-quatre heures sur vingt-quatre. On pourrait également y prévoir des groupes de soutien, sur un modèle comparable à celui des programmes en douze étapes.

Bibliographie

Les ouvrages ci-dessous concernent le problème de la tension spirituelle.

Alternatives dans l'interprétation des états psychotiques

- Dabrowski, K., *Positive Disintegration*, Little, Brown, Boston, 1966.
- Laing, R.D., *The Divided Self*, Penguin, Baltimore, 1965.
- *The Politics of Experience*, Ballantine, New York, 1967.
- Mosher, L., Menn, A., *Soteria : An Alternative to Hospitalization for Schizophrenics*, vol. I de *New Directions for Health Services*, Jossey-Bass, San Francisco, 1979.
- Rappaport, M., et al., « Are There Schizophrenics for Whom Drugs May Be Unnecessary or Contraindicated? », in *International Pharmacopsychiatry* 13, p. 100, 1978.
- Silverman, J., « Acute Schizophrenia : Disease or Dis-Ease? », in *Psychology Today* 4, p. 62, 1978.
- « When Schizophrenia Helps », in *Psychology Today*, 1971.
- Szasz, T., *The Myth of Mental Illness*, Hoeber-Harper, New York, 1961.

Approches psychologiques des états psychotiques

- Abraham, K., « A Short History of the Development of the Libido, Viewed in the Light of Mental Disorders », in *Selected Papers of Karl Abraham*, Hogarth Press/Institute of Psychoanalysis, Londres, 1942.
- Arieti, S., *Interpretation of Schizophrenia*, Robert Brunner, New York, 1955.

- Bateson, G., *Vers une écologie de l'esprit*, Le Seuil, Paris, 1984.
- Freud, S., *Psychoanalytic Notes upon an Autobiographical Account of a Case of Paranoia*, In *The Standard Edition of the Complete Works of Sigmund Freud*, vol. 12, Hogarth Press/Institute of Psychoanalysis, Londres, 1958.
- Fromm-Reichmann, F., *Principles of Intensive Psychotherapy*, University of Chicago Press, Chicago, 1950.
- Jung, C.G., *The Psychogenesis of Mental Disease*, in *Collected Works*, vol. 3, Bollingen Series XX, Princeton University Press, Princeton, 1972.
- Lidz, T., « Schizophrenia and the Family », in *Psychiatry* 21, p. 21, 1958.
- Malamud, W., « The Application of Psychoanalytic Principles in Interpreting the Psychoses », in *Psychoanalytic Review* 16, 1929.
- Sullivan, H.S., *Schizophrenia as a Human Process*, Norton, New York, 1962.
- Tausk, V., « On the Origin of the Influencing Machine in Schizophrenia », in *Psychoanalytic Quarterly* 2, pp. 519-566, 1933.

Ouvrages sur la conscience qui présentent un intérêt pour la tension spirituelle

- Grof, S., *Psychologie transpersonnelle*, Le Rocher, Monaco, 1988.
- *Les Nouvelles Dimensions de la conscience*, Le Rocher, Monaco, 1989.
- Grof, S., et Grof, C., *Beyond Death*, Thames and Hudson, Londres, 1980.
- Tart, C., *States of Consciousness*, Dutton, New York, 1975.
- Walsh, R., Vaughan, F., éd., *Au-delà de l'ego*, La Table Ronde, Paris, 1980.
- Wilber, K., *The Spectrum of Consciousness*, Theosophical Publishing House, Weathon, 1980.
- *The Atman Project : A Transpersonal View of Human Development*, Theosophical Publishing House, Weathon, 1980.

Tension spirituelle

- Assagioli, R., « Self-Realization and Psychological Disturbances », in *Spiritual Emergency : When Personal Transformation Becomes a Crisis* (S. et C. Grof, éd.), Jeremy P. Tarcher, Los Angeles, 1989.

- Boisen, A., *The Exploration of the Inner World*, Harper, New York, 1962.
- Bragdon, E., *A Sourcebook for Helping People in Spiritual Emergency*, Lightening Up Press, Los Altos, 1988.
- Grof, S., et Grof, C., éd., *Spiritual Emergency : When Personal Transformation Becomes a Crisis*, Jeremy P. Tarcher, Los Angeles, 1989.
- Hood, B.L., « Transpersonal Crisis : Understanding Spiritual Emergencies », Ph.D. diss., University of Massachusetts, Boston, 1986.
- Lukoff, D., « Diagnosis of Mystical Experiences with Psychotic Features », *Journal of Transpersonal Psychology* 17, p. 155, 1985.
- Lukoff, D., et Everest, H., « The Myths of Mental Illness », *Journal of Transpersonal Psychology* 17, p. 123, 1985.
- Wilber, K., Engler, J. et Brown, D., *Transformations of Consciousness*, New Science Library/Shambhala, Boston, 1986.

Les ouvrages suivants traitent de formes spécifiques de tension spirituelle.

Le chamanisme et la crise chamanique

- Campbell, J., *The Way of the Animal Powers*, Harper and Row, New York, 1984.
- Castaneda, C., *Teachings of Don Juan : A Yaqui Way of Knowledge*, University of California Press, Berkeley, 1968.
- *A Separate Reality : Further Conversations with Don Juan*, Simon and Schuster, New York, 1971.
- Doore, G., *Shaman's Path : Healing, Personal Growth, and Empowerment*, Shambhala, Boston, 1988.
- Eliade, M., *Shamanism : The Archaic Techniques of Ecstasy*, Pantheon, New York, 1964.
- Halifax, J., *Shamanic Voices : A Survey of Visionary Narratives*, Dutton, New York, 1979.
- *Shaman : The Wounded Healer*, Thames and Hudson, Londres, 1982.
- Harner, M., *The Way of the Shaman*, Harper and Row, New York, 1976.
- Kalweit, H., *Dreamtime and the Inner Space : The World of the Shamans*, Shambhala, Boston, 1988.
- Larsen, S., *The Shaman's Doorway : Opening the Mythic Im-*

- gination to Contemporary Consciousness, Harper and Row, San Francisco, 1976.
- Nicolson, S., éd., *Shamanism : An Expanded View of Reality*, Theosophical Publishing House, Wheaton, Ill., 1987.
- Silverman, J., « Shamans and Acute Schizophrenia », *American Anthropologist* 69 (1967), p. 21.

L'éveil de la Kundalini

- Jung, C. G., *Psychological Commentary on Kundalini Yoga*, Spring Publications, New York, 1975.
- Kripiananda, Swami, « Kundalini : The Energy of Transformation », in *Ancient Wisdom and Modern Science* (S. Grof, éd.), State University of New York Press, Albany, N.Y., 1984.
- Krishna, G., *Kundalini : The Evolutionary Energy in Man*, Shambhala, Berkeley, 1970.
- *Kundalini for the New Age* (G. Kiefer, éd.), Bantam Books, New York, 1988.
- Mookerjee, A., *Kundalini : The Arousal of Inner Energy*, Destiny, New York, 1982.
- Muktananda, Swami, *Play of Consciousness*, SYDA Foundation, South Fallsburg, N.Y., 1974.
- *Kundalini : The Secret of Life*, SYDA Foundation, South Fallsburg, N.Y., 1979.
- Sannella, L., *The Kundalini Experience : Psychosis or Transcendence*, Integral Publishing, Lower Lake, Calif., 1987.
- « The Many Faces of Kundalini », *The Laughing Man Magazine* 4, n° 3, pp. 11-21, 1983.
- White, J., éd., *Kundalini : Evolution and Enlightenment*, Anchor, Garden City, N.Y., 1979.
- Woodruffe, Sir J., *The Serpent Power*, Ganesh, Madras, 1964.

Expériences paroxystiques

- Bucke, R., *Cosmic Consciousness*, Dutton, New York, 1923.
- James, W., *Varieties of Religious Experience*, Collier, New York, 1961.
- Laski, M., *Ecstasy : A Study of Some Secular and Religious Experiences*, Greenwood, New York, 1968.
- Maslow, A., *Toward a Psychology of Being*, Van Nostrand, Princeton, 1962.
- *Religions, Values, and Peak Experiences*, Ohio State University Press, Cleveland, 1964.

Underhill, E., *Mysticism : A Study in the Nature and Development of Man's Spiritual Consciousness*, Meridian, New York, 1955.

***Mythologie, œuvres de Carl Gustav Jung
et de John Perry***

- Campbell, J., *The Masks of God*, Viking, New York, 1968.
- *The Hero with a Thousand Faces*, World Publishing, Cleveland, 1970.
 - *Myths to Live By*, Bantam, New York, 1972.
 - *The Mythic Image*, Princeton University Press, Princeton, 1974.
 - *The Inner Reaches of Outer Space : Metaphor as Myth and as Religion*, Alfred van der Marck, New York, 1986.
- Campbell, J., et Moyers, B., *The Power of Myth*, Doubleday, New York, 1988.
- Jung, C. G., *Collected Works*, Bollingen Series XX, Princeton University Press, Princeton, 1960.
- *Synchronicity : An Acausal Connecting Principle*, in *Collected Works*, vol. 8, Bollingen Series XX, Princeton University Press, Princeton, 1980.
- Perry, J.W., *The Self in Psychotic Process*, University of California Press, Berkeley, 1953.
- *Lord of the Four Quarters*, Braziller, New York, 1966.
 - *The Far Side of Madness*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N.J., 1974.
 - *Roots of Renewal in Myth and Madness*, Jossey-Bass, San Francisco, 1976.

Expériences métépsychiques et Karma

- Bache, C., « Life Cycles : Reincarnation and the Web of Life », Paragon Press, sous presse.
- Cranston, W., et Williams, C., *Reincarnation : A New Horizon in Science, Religion, and Society*, Julian Press, New York, 1984.
- Kelsey, D., et Grant, J., *Many Lifetimes*, Doubleday, Garden City, N.Y., 1967.
- Lati Rimbochay et Hopkins, J., *Death, Intermediate State, and Rebirth in Tibetan Buddhism*, Snow Lion Press, Valois, N.Y., 1979.
- Netherton, N., *Past Lives Therapy*, William Morrow, New York, 1978.

- Prajanananda, Swami, « The Mystery of Karma », in *Ancient Wisdom and Modern Science* (S. Grof, éd.), State University of New York Press, Albany, N.Y., 1984.
- Stevenson, I., *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*, University of Virginia Press, Charlottesville, 1966.
- *Unlearned Language*, University of Virginia Press, Charlottesville, 1984.
- Wambach, H., *Reliving Past Lives : The Evidence Under Hypnosis*, Bantam, New York, 1978.
- Whitton, J., et Fisher, J., *Life Between Life*, Doubleday, Garden City, N.Y., 1986.
- Woolger, R., *Other Lives, Other Selves*, Bantam, New York, 1988.

Ouverture psychique

- Greeley, A., *The Sociology of the Paranormal*, Sage, Beverly Hills, Calif., 1975.
- Hastings, A., « A Counseling Approach to Parapsychological Experience », *Journal of Transpersonal Psychology* 15, p. 143, 1983.
- Jung, C. G., *Synchronicity : An Acausal Connecting Principle*, in *Collected Works*, vol. 8, Bollingen Series XX, Princeton University Press, Princeton, 1980.
- Krippner, S., *The Song of the Siren : A Parapsychological Odyssey*, Harper and Row, 1977.
- *Human Possibilities*, Anchor/Doubleday, Garden City, N.Y., 1971.
- Monroe, R., *Le Voyage hors du corps*, Garancière, Paris, 1986.
- *Far Journeys*, Doubleday, Garden City, N.Y., 1985.
- Peat, D., *Synchronicity : The Bridge between Matter and Mind*, Bantam, New York, 1987.
- Progoff, I., *Jung, Synchronicity, and Human Destiny : Non-Causal Dimensions of Human Experience*, Julian Press, New York, 1973.
- Targ, R., et Puthoff, H., *Mind Reach : Scientist Look at Psychic Ability*, Delta, New York, 1977.
- Targ, R., et Harary, K., *The Mind Race*, Villard, New York, 1984.
- Tart, C., « Out-of-the-Body Experiences », in *Psychic Explorations* (E. Mitchell et J. White, éd.), Putnam, New York, 1974.
- *Learning to Use Extrasensory Perception*, University of Chicago Press, Chicago, 1975.

- *PSI : Scientific Studies of the Psychic Realm*, Dutton, New York, 1977.

« Channeling »

- Hastings, A., *Tongues of Men and Angels*, Holt, Rinehart & Winston, New York, 1990.
- Kautz, W., et Branon, M., *Channeling : The Intuitive Connection*, Harper and Row, San Francisco, 1987.
- Klimo, J. *Channeling : Investigations on Receiving Information from Paranormal Sources*, Jeremy P. Tarcher, Los Angeles, 1987.

Ovnis et contacts avec des extraterrestres

- Jung, C. G., *Flying Saucers : A Modern Myth of Things Seen in the Skies*, in *Collected Works*, vol. 10, Bollingen Series XX, Princeton University Press, Princeton, 1964.
- Thompson, K., « The UFO Experience as a Crisis of Transformation », in *Spiritual Emergency : When Personal Transformation Becomes a Crisis* (S. et C. Grof, éd.), Jeremy P. Tarcher, Los Angeles, 1989.
- Thompson, K., éd., « Angels, Aliens, and Archetypes », parties 1, 2, *Re-Vision Journal* 11, n° 3, 4, 1989.
- Vallee, J., *UFOs in Space : Anatomy of a Phenomenon*, Ballantine, New York, 1965.
- *Dimensions : A Casebook of Alien Contact*, Contemporary Books, New York, 1988.

Expériences des états proches de la mort

- Gallup, G., *Adventures in Immortality*, McGraw-Hill, New York, 1982.
- Greyson, B., et Flynn, C. P., *The Near-Death Experience : Problems, Prospects, Perspectives*, Charles C. Thomas Publishers, Springfield, Ill., 1984.
- Moody, R., *La Vie après la vie*, Robert Laffont, Paris, 1977.
- Noyes, R., « Dying and Mystical Consciousness », *Journal of Thanatology* 1, p. 25, 1971.
- « The Experience of Dying », *Psychiatry* 35, p. 174, 1972.
- Osis, K. et al., *Deathbed Observations of Physicians and Nurses*, Parapsychology Foundation, New York, 1961.

- Ring, K., *Life at Death*, Coward, McCann and Geoghegan, New York 1980.
- *Heading Toward Omega*, William Morrow, New York, 1984.
- Sabom, M., *Recollections of Death*, Simon and Schuster, New York, 1982.

États de possession

- Allison, R., *Minds in Many Pieces*, Rawson and Wade, 1980.
- Dusen, W. van, *The Natural Depth in Man*, Harper and Row, New York, 1972.
- *The Presence of Other Worlds : The Teachings of Emmanuel Swedenborg*, Harper and Row, New York, 1974.

La dépendance en tant que tension spirituelle

- Alcoholics Anonymous*, Alcoholics Anonymous World Services, New York, 1976.
- As Bill Sees It*, Alcoholics Anonymous World Services, New York, 1976.
- Bateson, G., « The Cybernetics of "Self" : A Theory of Alcoholism », in *Steps to An Ecology of Mind*, Dutton, New York, 1972.
- Grof, S., éd., « Mystical Quest, Attachment, and Addiction », *Re-Vision Journal* 10 (2), 1987.
- Pass It On*, Alcoholics Anonymous World Services, New York, 1984.
- Seymour, R.B., et Smith, D.E., *Drugfree*, Facts on File, New York, 1987.
- Small, J., *Awakening in Time : From Co-Dependency to Co-Creation*, Bantam, New York, sous presse.
- Twelve Steps and Twelve Traditions*, Alcoholics Anonymous World Services, New York, 1953.

Témoignages personnels de tensions spirituelles

- Armstrong, A., « The Challenges of Psychic Opening : A Personal Story », in *Spiritual Emergency : When Personal Transformation Becomes a Crisis* (S. et C. Grof, éd.), Jeremy P. Tarcher, Los Angeles, 1989.
- Courtois, F., *An Experience of Enlightenment*, Theosophical Publishing House, Wheaton, Ill., 1986.

- Hakuin, « Yasenkanna », in *The Tiger's Cave* (traduit en anglais par Trevor Leggett, éd.), Routledge and Kegan Paul, 1977.
- Steinfeld, N., « Surviving the Chaos of Something Extraordinary », *Shaman's Drum* 4, p. 22, 1986.
- Tweedie, I., *The Chasm of Fire: A Woman's Experience of Liberation through the Teaching of a Sufi Master*, Element Book, The Old Brewery, Tisbury, Wiltshire, 1979.

Thérapies intéressantes en période de tension spirituelle

- Assagioli, R., *Psychosynthesis*, Penguin, New York, 1976.
- Garfield, P., *Creative Dreaming*, Ballantine, New York, 1974.
- Grof, S., *Les Nouvelles Dimensions de la conscience*, Le Rocher, Monaco, 1989.
- Hannah, B., *Encounters with the Soul: Active Imagination*, d'après la technique mise au point par C. G. Jung, Sigo Press, Santa Monica, Calif., 1981.
- Kalff, D., *Sandplay: Mirror of a Child's Psyche*, Hendra and Howard, San Fransisco, 1971.
- Mindell, A., *Dreambody: The Body's Role in Revealing Itself*, Sigo Press, Santa Monica, Calif., 1982.
- *Working with the Dreambody*, Routledge and Kegan Paul, Londres et New York, 1985.
- Perls, F., *The Gestalt Approach and Eye-Witness to Therapy*, Bantam, New York, 1976.
- Ram Dass et Gorman, P., *How Can I Help?*, Knopf, New York, 1985.
- Singer, J., *Boundaries of the Soul: The Practice of Jung's Psychology*, Anchor/Doubleday, Garden City, N.Y., 1972.
- Small, J., *Becoming Naturally Therapeutic*, Eupsychian Press, Austin, Tex., 1981.
- *Transformers: The Therapists of the Future*, DeVorss, Marina del Rey, Calif., 1982.
- Vaughan, F., *The Inward Arc: Healing and Wholeness in Psychotherapy and Spirituality*, New Science Library/Shambhala, Boston et Londres, 1985.

L'extension spirituelle et la crise planétaire

- Aurobindo, Sri, *The Mind of Light*, Dutton, New York, 1971.
- Friedman, W., « Toward a Psychology of Peace: A Study in Global Psychosynthesis », in *Reading in Psychosynthesis: Theory, Process, Practice* (J. Weiser et T. Yeoman, éd.),

- Department of Applied Psychology/Ontario Institute for Studies in Education, Toronto, 1985.
- Grof, S., éd., *Human Survival and Consciousness Evolution*, State University of New York Press, Albany, N.Y., 1987.
- Grosso, M., *The Final Choice*, Stillpoint, Walpole, N.H., 1985.
- Perry, J. W., *The Heart of History : Individuality in Evolution*, State University of New York Press, Albany, N.Y., 1987.
- Russel, P., *The Global Brain*, Jeremy P. Tarcher, Los Angeles, 1983.
- Teilhard de Chardin, P., *Le Phénomène humain*, Le Seuil, Paris.
- Walsh, R., *Staying Alive : The Psychology of Human Survival*, Shambhala, Boulder, Color., 1984.
- Wilber, K., *Up from Eden : A Transpersonal View of Human Evolution*, Doubleday/Anchor, Garden City, N.Y., 1981.

Table des matières

Préface.....	I
Remerciements.....	7
Note des auteurs.....	9
Introduction.....	11
Prologue I : L'hôte inattendu : L'histoire de Christina.....	21
Prologue II : Dieu dans le laboratoire : L'histoire de Stanislav.....	36

Première partie À LA RECHERCHE DE SOI

1. Qu'est-ce que la tension spirituelle?.....	51
2. La nuit noire de l'âme.....	74
3. Rencontre avec le divin.....	99
4. Les types de tension spirituelle.....	110
5. La dépendance considérée comme une tension spirituelle.....	147

Deuxième partie CARTOGRAPHIE DU PARCOURS INTÉRIEUR

6. L'héritage spirituel du passé.....	167
7. Les cartes modernes de la conscience.....	201

Troisième partie LA VIE ENTRE DEUX MONDES

8. Stratégies pour la vie quotidienne.....	223
9. Suggestions pour la famille et les amis.....	240

10. Qui peut vous aider et comment?	268
11. Le retour au foyer	296
Épilogue : L'extension spirituelle et la crise globale contemporaine.	325
Appendice I : Le « Spiritual Emergence Network »	331
Appendice II : Perspectives pour un centre de soins vingt-quatre heures sur vingt-quatre.	337
Appendice III : La tension spirituelle et les spécia- listes de la santé mentale	341
Bibliographie	369

Édition du Rocher
28, rue Comte-Félix-Gastaldi
Monaco

Imprimé en France
Par la Société Nouvelle Firmin-Didot
Dépôt légal : avril 1993
CNE section commerce et industrie Monaco 19023
N° d'impression : 22821

A un certain moment de leur vie, beaucoup d'hommes et de femmes traversent une crise. Ils éprouvent certaines difficultés à assumer les tâches quotidiennes : tout leur paraît vain ou les ennuie. Leur entourage ne les comprend plus. Cette épreuve s'accompagne souvent de douleurs physiques, de crises nerveuses ; ils perçoivent des images, des souvenirs, des scènes qui les étouffent et qu'ils ne se rappellent pourtant pas avoir vécues.

La médecine occidentale interprète le plus souvent ces symptômes selon des normes psychiatriques. Pourtant, Christina et Stanislav Grof démontrent que la plupart de ces manifestations n'ont rien de pathologique, elles constituent une phase normale de notre évolution psychique. Nous accédons à une autre connaissance du monde, intuitive, mystique, et cette crise n'est qu'un effet passager d'un processus d'extension spirituelle.

L'extension spirituelle est une faculté innée des êtres humains, un mouvement de l'individu vers l'absolu et vers la découverte de ses propres possibilités. Cette métamorphose intime existe en l'homme depuis la nuit des temps et toutes les civilisations ont cherché à l'encourager. Elle se retrouve aussi bien dans les rites d'initiation des sociétés primitives que dans la mythologie gréco-latine ou chez les mystiques chrétiens et orientaux. Elle se révèle être la plus grande aventure humaine, celle qui nous ouvre aux dimensions cosmiques.

Stanislav Grof, psychiatre de formation, explique comment cette extension se produit en chacun de nous. Christina a elle-même traversé une très forte crise de tension spirituelle et elle apporte son témoignage. A eux deux, ils nous apprennent comment accepter et franchir les étapes importantes de notre développement psychique. Ce livre rassurera et guidera tous ceux qui s'inquiètent de l'apparition de troubles psychiques étranges, chez eux-mêmes ou chez l'un de leurs proches.

L'œuvre de Grof est une cartographie de la psyché humaine, où chaque ouvrage découvre une région inconnue ; on lui doit déjà *Royaume de l'inconscient humain*, *Les Nouvelles Dimensions de la conscience* et *Psychologie transpersonnelle*.

914 5595  145 F
ISBN 2 268 01479 7



9 782268 014791