La psychologie transpersonnelle : pour accoucher du nouvel-âge

Partage international n° 53 – Février 1993

par Dorothy Jones

Charles se sentait abattu et déprimé. A trois reprises, il avait recherché l'aide de conseils psychologiques. Son premier entretien s'était axé sur l'utilisation d'une méthode de modification du comportement, en vue d'acquérir une attitude plus active et engagée dans ses activités quotidiennes. Il y eut une amélioration passagère mais son sentiment profond d'indécision prévalait.

La deuxième fois qu'il fit appel à une intervention thérapeutique, Charles reçut des antidépresseurs et on l'encouragea à noter ses pensées. Le travail de restructuration cognitive l'aida pour un temps, mais les médicaments lui laissèrent l'impression d'un égarement et d'un isolement plus important. Alors que ces méthodes s'avèrent utiles pour beaucoup, elles ne parvenaient pas à aider Charles à percer ses barrières émotionnelles. Son découragement finit par s'accroître.

Dans une troisième tentative, désespéré, il contacta le Dr Richelieu. Lors du premier entretien, celle-ci l'interrogea sur ce qu'il considérait être le but de sa vie. Elle lui demanda également comment il imaginait son engagement vis-à-vis des autres et s'il contribuait de manière positive à la vie des gens de son entourage. Charles fut soulagé lorsque le docteur lui demanda s'il avait vécu des expériences psychiques ou « spirituelles » inhabituelles dont il désirerait parler. C'était le cas, en effet, mais les autres l'avaient toujours dénigré lorsqu'il les évoquait, et son impression d'être différent et son sentiment d'infériorité s'en étaient intensifiés d'autant plus. Charles espérait qu'une thérapie faisant intervenir ces aspects, parmi d'autres plus traditionnels, pourrait lui être bénéfique et une fois de plus, il se donna corps et âme à la thérapie.

La thérapeute de Charles s'appuie sur les principes de la psychologie transpersonnelle, la nouvelle approche qui s'est développée au cours de ce dernier quart de siècle. Ce nouveau système est le fruit de l'esprit et du cœur de ceux qui, dans le domaine de la santé mentale, essaient d'étendre le champ de la psychologie à une vision plus large et plus inclusive de l'humanité.

La psychanalyse, le béhaviorisme et la psychologie humaniste furent les trois premiers courants à dominer la psychologie des temps modernes. Chacun de ces courants présente une perspective particulière pour la compréhension de la pensée, du ressenti et du comportement de l'individu, et se place à un stade différent. Chacun a développé des méthodes de traitement ayant soulagé de nombreuses personnes.

La psychanalyse, issue des enseignements de Sigmund Freud, fut le premier courant à émerger. Freud était absorbé par l'étude des aspects anormaux de la personnalité. Il pensait que les clefs de la compréhension de l'esprit et du comportement se dissimulaient dans les différents niveaux de l'inconscient. Il considérait que les expériences de l'enfance avaient un impact décisif sur notre développement, à tel point que notre personnalité devait être largement déterminée durant l'âge préscolaire. Seule une thérapie très importante aurait une chance de transformer ces tendances à l'âge adulte. Freud insista également sur la suprématie des instincts biologiques chez l'homme, particulièrement sur la pulsion d'agression et la pulsion sexuelle, ainsi que sur leur caractère d'opposition aux exigences de la société.

Le deuxième grand courant fut celui du béhaviorisme. Ivan Pavlov et B.F. Skinner sont les théoriciens les plus communément apparentés à cette approche. Ils pensaient que les conditions de l'environnement déterminaient dans une large mesure le comportement humain, et que nos sources de motivation venaient de l'extérieur, ayant leur origine dans les récompenses et les punitions, les échecs et les succès, plutôt que de venir de l'intérieur de nous-mêmes. Selon ce courant, la prise en considération de l'influence du mental ainsi que l'examen de celui-ci, restreint la compréhension des véritables origines de nos actions.

Dans les années 50, la psychologie humaniste apparut en réaction à ce courant, dans lequel de nombreux psychologues ne voyaient que des options limitatives sur la nature humaine. Cette nouvelle

approche mettait l'accent sur les qualités positives et les capacités de l'homme et sur son potentiel d'accomplissement. Contrairement aux béhavioristes, les psychologues humanistes ne considéraient pas l'homme comme étant gouverné de l'extérieur, mais comme responsable du choix de ses actions et de ses orientations. En outre, ils pensaient que la plus grande partie de notre activité intérieure est de nature consciente et dès lors accessible à notre conscience. Ainsi sommes nous nés capables de nous comprendre nous-mêmes et de nous adapter avec succès. Carl Rogers et Abraham Maslow sont les deux précurseurs de la pensée de cette école.

Nombre de ceux-là mêmes qui s'étaient activement engagés dans la psychologie humaniste, exposèrent l'ensemble des idées initiales qui furent connues sous l'appellation de psychologie transpersonnelle en 1968. Tout au long des écrits de cette école, on trouve diverses définitions du terme « transpersonnel », telles que : oubli de soi, abandon de la conscience de soi, dépassement du petit moi pour atteindre l'essence plus large de qui nous sommes, perte de l'identification avec la personnalité individuelle pour une fusion avec le tout plus vaste.

Dans l'une des premières synthèses écrites sur le sujet en 1968, Anthony J. Sutich, cofondateur de *The Journal of Transpersonal Psychology*, a énoncé différentes notions étudiées par ce courant (et par son journal) : « métabesoins, valeurs suprêmes, conscience d'union, expériences paroxystiques, extase, expérience mystique, essence, béatitude, respect, émerveillement, actualisation de soi, sens absolu, transcendance de soi, esprit, sacralisation de la vie quotidienne, unicité, conscience cosmique, synergie entre individus et espèces, rencontre interpersonnelle optimale, phénomènes transcendantaux… »

On retrouve dans la littérature du nouvel âge certains thèmes analogues, mais les représentants de la psychologie transpersonnelle les abordent de manière plus prudente, en donnant la priorité à l'étude et à la recherche. Mais l'exploration d'expériences transcendantes, tels que rêves, projections hors du corps, souvenir de vies antérieures, union mystique et événements psychiques, est d'une importance majeure si l'on souhaite que la recherche de l'accroissement de conscience, stimulée par ces phénomènes, devienne partie intégrante de notre système de valeurs et de notre style de vie.

Un des objectifs principaux de la psychologie transpersonnelle réside dans l'étude d'individus sains et de leur potentiel, afin d'utiliser la connaissance ainsi acquise pour instaurer des environnements plus favorables au développement de ce potentiel. L'amour de soi et des autres doit être cultivé. Le service intelligent et aimant est non seulement désirable mais considéré comme l'expression naturelle d'un être dont le centre d'intérêt ne se limite plus au petit moi séparé.

Contrairement à la psychologie traditionnelle, la recherche transpersonnelle reconnaît la validité de l'« expérience empirique » comme outil acceptable et indispensable pour l'acquisition d'un savoir plus grand dans le domaine concerné. L'attention accordée à notre « expérience intérieure » est considérée comme une méthode valable favorisant l'expansion de la connaissance et de la compréhension humaine. A côté de cette méthode difficile et comportant maintes possibilités de s'égarer soi-même et les autres, il existe actuellement quelques outils fiables pour l'étude des dimensions intérieures et supérieures. Au nombre des aides à la croissance et au développement fréquemment recommandées par les praticiens transpersonnels, figurent la méditation, la conscience de soi objective, les inventaires personnels de valeurs et principes moraux, l'imagerie visuelle, l'hypnose, l'assistance thérapeutique, le yoga et diverses formes de mouvement et de danse.

Un des aspects positifs de la psychologie transpersonnelle réside dans sa tentative d'identifier et d'énoncer la plupart des pièges guettant ses propres adhérents. Ceux-ci correspondent parfois aux principaux vices de chacun des sept rayons. Y figure notamment la mise en garde contre le développement de l'orgueil spirituel, par exemple le fait de considérer les autres comme inférieurs parce qu'une étude ou une érudition spirituelle semblable leur fait défaut. De même, ce courant avertit fréquemment l'individu du danger du matérialisme spirituel, consistant à transférer dans le monde de l'esprit les attachements et émotions de l'environnement matérialiste.

Les psychologues transpersonnels ont très bien jaugé les dangers psychologiques si fréquemment rencontrés chez l'aspirant et le disciple. L'engagement sur le sentier spirituel comme tentative consciente ou inconsciente d'éviter l'implication dans des interactions personnelles d'humain à humain, si nécessaires à un développement complet, n'est pas inhabituel. En outre, beaucoup d'entre nous se battent avec des sentiments de culpabilité, qui se sont développés lorsque nous nous sommes rendu compte du potentiel réel de chaque être humain, des exigences nécessaires auxquelles le disciple sincère a à

répondre, et de notre engagement souvent minime sur le sentier du discipulat. De manière similaire, un développement inadéquat du sens de la valeur et de la capacité du soi, combiné avec un intérêt excessif pour la croyance et la pratique spirituelle peut mener au « cultisme », c'est-à-dire à la poursuite fanatique d'une idéologie ou d'une personne sans faire preuve de bon sens, ni d'esprit de décision. La connaissance des vices et des vertus de tous les rayons et celle de notre propre structure de rayons, constitue une aide considérable pour éviter ou rectifier ces tendances personnelles.

La psychologie transpersonnelle a influencé la pratique des thérapeutes, des professionnels de la santé et des éducateurs dans le monde entier. Des praticiens d'orientations diverses ont intégré les propositions fondamentales allant de la psychothérapie au *counseling*. Carl Jung a souvent été considéré comme le premier « transpersonnaliste » moderne bien que la terminologie n'existait pas à son époque. La psychosynthèse, fruit théorique du travail de Roberto Assagioli, pourrait en représenter un exemple moderne. La logothérapie de Victor Frankl fournirait un autre point de vue proposant des directives thérapeutiques pratiques illustrant de nombreux propos transpersonnels.

La médecine considère de plus en plus le corps, le mental et l'esprit comme facteurs d'influence pour la santé. L'accent étant mis sur la responsabilité de chacun envers sa propre santé, la littérature progressiste se réfère beaucoup plus fréquemment au soi intérieur comme source de guérison.

De plus en plus, l'éducation contemporaine reconnaît que le potentiel de réalisation de l'humanité est beaucoup plus important qu'on ne le suspectait ou qu'on ne s'y attendait généralement. Il faudrait pouvoir produire des professeurs et des étudiants capables de développer à la fois la connaissance et la sagesse. La véritable connaissance, en tant que combinaison de savoirs et d'expériences intérieures — de sagesse intérieure — est un concept de plus en plus répandu. On s'attache de plus en plus à cultiver un sens du respect et de l'émerveillement chez les élèves de tous âges.

Bien qu'elle soit encore en cours d'élaboration et qu'elle reste un courant controversé de la psychologie dans son ensemble, la psychologie transpersonnelle a suscité maints efforts de recherche et de pratique et a ouvert de nouveaux horizons dans la compréhension de l'être humain. La psychologie transpersonnelle semble être un des domaines d'étude et de formation capable de nous aider à pénétrer dans le nouvel âge. Elle permet de se considérer, et de considérer les autres, d'une façon plus large et nous conduit sur le chemin de l'évolution permanente de l'humanité.

Charles, le patient du Dr Richelieu, en a certainement profité. Tout en utilisant diverses méthodes traditionnelles, son travail avec le Dr Richelieu, quoique utilisant des méthodologies traditionnelles, lui a procuré un environnement lui permettant d'examiner de plus près les problèmes existentiels et spirituels qui l'avaient longtemps troublé. Il a pu clarifier et incorporer son système de valeurs à son style de vie ; ce qui lui a permis d'accroître son estime de soi jusque-là fragile.

Lorsque Charles trouva le courage d'explorer, avec le Dr Richelieu, ses expériences mystiques déconcertantes, il trouva devant lui une personne remplie d'acceptation et exempte de jugement. Charles affirma son sens de soi lorsqu'il put préciser le contenu de ces expériences et en comprendre le sens. Il découvrit qu'il ne différait pas tellement des autres et ne s'en trouvait certainement pas minimisé. Charles entreprit également de méditer chaque jour. Le Dr Richelieu valida et soutint ses efforts pour transcender son petit moi, et pour augmenter sa préoccupation pour le bien-être des autres.

En résumé, Charles est en train d'acquérir un calme intérieur plus grand et un intérêt plus prononcé pour l'extérieur. Et sa dépression s'en est allée.

Auteur : Dorothy Jones,
Thématiques : Sciences et santé
Rubrique : Divers