



Joëlle Maurel, Docteur en Sciences de l'éducation ;
psychothérapeute, formée aux approches psychanalytiques, à la psychogénéalogie, aux
constellations familiales, à l'EFT, l'EMDR, aux techniques psychocorporelles, au
massage, à la relaxation et au Reiki ; spécialiste des états modifiés de la conscience,
du rêve éveillé et de l'analyse des rêves ; diplômée de l'Institut de Psychologie
Transpersonnelle à Paris ; professeur de yoga diplômé de l'Ecole Internationale de
Yoga Traditionnel, professeur de Qi Gong diplômé de l'Institut Traditionnel
d'Enseignement du Qi Gong. Auteur du livre « S'autoriser à Cheminer vers soi,
Aurobindo, Jung, Krishnamurti », Editions Trédaniel, de « l'expérience noétique »,
dans l'ouvrage collectif « connaissance de soi, Editions Altess,
du crayon égaré, Editions Edite-moi et de nombreux articles psycho-spirituels.

VERS UNE PSYCHOPEDAGOGIE DE L'EVEIL

La réunification du psychique et du spirituel

Les philosophies orientales proposent des enseignements sur la manière de parvenir à la connaissance directe de la nature essentielle de la réalité, c'est-à-dire ce qui est au-delà du conceptuel, du rationnel et du visible tandis que la psychologie thérapeutique occidentale s'intéresse aux causes qui influencent nos comportements, nos états d'esprit à partir d'une compréhension conceptuelle. Ces deux approches semblent contradictoires mais, dans la réalité de l'être humain elles sont complémentaires et essentielles pour parvenir à la réalisation de soi. En fait, au-delà des différences géographiques, raciales et culturelles, l'Orient et l'Occident représentent deux aspects différents de nous-mêmes : le féminin et le masculin, le non-rationnel et le rationnel, la terre et le ciel, l'inconscient et le conscient,... qu'il nous faut réunifier pour retrouver notre unité et faire l'expérience de la non-dualité.

Ainsi le cheminement spirituel a besoin de la psychologie pour que l'éveillé ne reste pas coincé dans ses névroses et la psychologie a besoin de la spiritualité pour que la personne ne reste pas coincée dans le conceptuel et les limites étroites du moi. Un cheminement complet vers la réalisation de soi se doit

d'explorer et d'expérimenter les dimensions transpersonnelles, personnelles et interpersonnelles de l'être humain.

Notre monde actuel, essentiellement basé sur la rentabilité, l'argent, le profit, la compétitivité, la rationalité, l'égoïsme, l'accumulation de savoirs, les technologies de plus en plus sophistiquées est un monde essentiellement « masculin » nous conduisant vers davantage d'inégalité, d'aliénation et de violence¹ Les progrès technologiques et intellectuels actuels n'aident pas l'homme à s'épanouir, à moins souffrir, ni à devenir plus conscient et semble même faire reculer la démocratie. Toute la dimension « féminine » de l'être humain est niée et cela entraîne une fragmentation intérieure profonde au sein du monde, de la société et de la psyché humaine. Nous entendons par « masculin » et « féminin » les deux énergies psychiques fondamentales présentes en l'homme et en la femme mais aussi dans le monde et qui doivent réaliser une union harmonieuse pour parvenir à l'harmonie, la paix et l'expérience de la non-dualité.

L'éducation actuelle se fixe pour objectif de former les futurs citoyens du monde en basant sa pédagogie sur l'accumulation de savoirs, la réussite, l'uniformité, la compétitivité sans se préoccuper de l'histoire de la personne, de sa sensibilité, ni de son épanouissement. L'éducation actuelle n'aide pas l'individu à devenir une personne qui s'interroge sur le sens profond de l'existence et les véritables valeurs de la vie.

Une prise de conscience des dangers du monde actuel devient urgente pour éviter le chaos et la psychose générale, au sens d'une dissociation du moi ; mais comment faire émerger une conscience plus vaste, plus profonde pouvant **éveiller** l'homme à une autre vision du monde pouvant le mener vers la discrimination, la dissidence, la responsabilité, l'autonomie, l'intégrité, la tolérance, la lucidité et le sens des valeurs ?

L'éducation à un rôle important à jouer dans l'éveil de la conscience humaine car éduquer

dans son sens latin d'*educare*, c'est-à-dire "prendre soin", c'est pouvoir accompagner l'enfant ou la personne sur le chemin de la connaissance de soi, c'est lui donner l'autorisation de grandir, de se développer pour devenir auteur de sa vie dans le sens de la faire croître, de la fonder et de la créer. Il est impossible de devenir un véritable citoyen du monde si nous ne nous ouvrons pas à une connaissance totale du monde et de nous-mêmes.

Le processus d'ouverture et d'évolution de la conscience passe par une reconnaissance et une valorisation de la dimension « féminine » en l'homme, une réhabilitation de tout ce qui est « inconscient », sensible, créatif, symbolique,

¹ Ignacio Ramonet, *Géopolitique du chaos*, Paris, 1997, Editions Galilée

invisible, non rationnel, non conceptuel, non scientifique... Il s'agit de réunir et d'accorder tous les aspects de l'être humain : l'ombre et la lumière, le conscient et l'inconscient, le masculin et le féminin, le visible et l'invisible, pour parvenir à l'équilibre qui crée la stabilité des énergies intérieures et qui ouvre à l'expérience spirituelle d'une conscience plus large, d'une individuation de soi-même d'avec l'inconscient collectif en même temps qu'une reliance au monde dans sa totalité. Un être réalisé est celui qui fait l'expérience intérieure, de l'union harmonieuse et transformative, c'est-à-dire alchimique, des contraires en lui-même et devient conscient, à chaque instant, qu'il n'y a pas de séparation entre son unicité personnelle et la totalité du monde.

Aujourd'hui, les chercheurs conscients que le sens de la vie ne s'inscrit pas dans une conception du monde destructrice, froide de rapports humains où les êtres conditionnés pour réussir, s'enferment dans une dissociation égocentrique ne laissant aucune place à l'autre et où chacun reste bloqué dans son individualisme mais que le sens de l'existence est un chemin nous permettant de nous autoriser à nous différencier de la normalité collective autoritaire du complexe de la supériorité, de la réussite, de la compétition et de la toute-puissance de la pensée rationnelle.

Les chercheurs en quête du sens de la vie, conscients de la fragmentation interne de leur être et des conflits intérieurs que cela occasionne se tournent actuellement vers deux voies pour cheminer vers l'éveil à une conscience plus haute

- la voie spirituelle, empreinte des philosophies orientales qui, par la pratique de la méditation conduit le chercheur à prendre conscience que son « moi » n'est qu'une construction illusoire et limitée qui le conditionne et qu'au-delà de ce qu'il croit être, au-delà de son ego, existe une réalité plus profonde, plus vaste que l'on nomme le Soi ou l'être essentiel,
- la voie psychothérapeutique, empreinte de la culture occidentale, pense que le chercheur doit renforcer son ego et se construire une personnalité, un moi fort lui permettant de retrouver l'estime de lui-même, d'entrer dans une certaine maîtrise de lui-même, de trouver sa place dans son environnement social, culturel et familial.

Ainsi, ces deux voies dont le sens profond est une réhabilitation de l'inconscient, des énergies féminines par un travail sur la connaissance de soi, divergent complètement et semblent s'opposer, créant à nouveau une dissociation entre la totalité de l'être et de la psyché, entre le conscient et l'inconscient. Ainsi le chercheur spirituel pense qu'un moi solide est une erreur

enfermant la personne dans l'égoïsme et l'individualisme et le psychologue occidental est persuadé que la perte de l'ego et l'expérience du « soi » n'est qu'une fuite de la réalité qui mène à la pathologie et à la psychose.

Bien définir les notions de « moi », « d'ego », de « soi » nous paraît essentiel si l'on veut cheminer vers une véritable psycho-pédagogie de l'éveil sans se perdre sur le chemin de la réalisation de soi ni dans la confusion qu'entraîne les différentes définitions psychologiques et spirituelles de ces différents concepts.

- le moi c'est la personnalité, la partie construite, conditionnée de l'être humain lui permettant de s'inscrire dans le social. Le moi se construit par l'éducation que l'on reçoit ; Éduquer, dans le sens de construire la personnalité de l'être humain, vient du latin *ducere* qui signifie "tirer hors de", c'est-à-dire hors de l'indifférencié, du non manifesté dans lequel se trouve le bébé avant d'acquérir le langage, mais aussi d'*educare* signifiant "prendre soin". L'éducation consiste, dans son essence première, à prendre soin d'un enfant, à l'élever afin de produire une personne moulée et dépendante de la société et de la culture dans laquelle elle grandit. Le problème réside dans le fait que la personne s'identifie à ce qu'elle croit être et meurt à son être réel. L'ego est cette identification, cette construction identitaire.
- l'ego c'est cette partie de nous même qui s'identifie complètement à la construction identitaire du moi, qui se prend pour le moi et qui oublie toute la partie inconsciente de lui-même qui correspond au soi ou l'être essentiel. Pour de nombreuses philosophies, la mort de l'être essentiel constitue l'origine de la souffrance. Si cette identification à une personnalité construite de toute part est la cause de la souffrance, il semble indispensable que le rôle de l'éducation soit également, dans un deuxième temps, de permettre à l'homme de retrouver cet être réel ou au moins de lui faire prendre conscience de ces deux parties de lui-même.
- le soi c'est cette partie de nous-même qui émerge lorsque l'on retire tous les masques sociaux que l'on porte, lorsque tombent tous les conditionnements, toutes les croyances, tous les préjugés. Le soi, c'est l'émergence de l'être essentiel derrière le Moi ; l'ego ne s'identifie plus au moi et laisse la conscience s'ouvrir à ce qu'il y a au-delà de la construction identitaire. Jung définissait le soi comme la totalité de l'être : le conscient (le Moi) + l'inconscient (le Soi).

Une psycho-pédagogie de l'éveil permettrait d'aider le chercheur à comprendre qu'il n'y a pas d'incompatibilité entre la quête spirituelle et le cheminement psychologique mais bien au contraire le besoin d'une réunification de ces deux dimensions en l'homme : l'expérience spirituelle ne résout pas forcément les problèmes névrotiques, d'où l'importance d'explorer nos modes de fonctionnements psychologiques, de les remettre en cause et d'un autre côté, le travail psychothérapeutique ne doit pas laisser l'individu dans la toute-puissance d'un moi qui n'a pas pris conscience qu'une réalité plus haute l'habite et qu'il a à la découvrir.

Mon cheminement personnel m'a conduit à observer que certains maîtres spirituels ou certaines personnes ayant un long parcours dans la pratique spirituelle, malgré leur ouverture et leur expérience spirituelle, restent coincés dans leur névrose et dans des schémas de fonctionnements malsains. J'ai souvent rencontré des personnes « spirituelles » n'ayant aucun respect d'elles-mêmes ni des autres dans la vie de chaque jour, j'ai rencontré des maîtres enseignants la spiritualité sous l'emprise d'une grande inflation de l'ego et n'ayant aucune connaissance de leur ombre. D'un autre côté, j'ai côtoyé des personnes ayant effectué un parcours psychanalytique ou psychothérapeutique et n'ayant pas, non plus, pris contact ni avec leur ombre ni avec leur être le plus essentiel et restant dans l'illusion d'avoir accompli le travail de connaissance de soi alors qu'ils n'ont effectué que les premiers pas sur le chemin.

L'éveil consiste en un cheminement intérieur de connaissance de soi qui réunit le psychologique le spirituel. Il s'agit, si l'on commence le chemin par une pratique spirituelle et que l'on fait l'expérience, grâce aux techniques de méditation, de l'éveil, c'est-à-dire de la reconnaissance directe de notre nature essentielle, du Soi, de ne pas croire que le chemin est terminé mais d'intégrer, d'actualiser cette expérience afin de la vivre à chaque instant de notre vie et dans tous les domaines de la vie. Jack Kornfield² nous parle de cette difficulté, après avoir effectué une retraite et s'être isolé des réalités du quotidien pour vivre l'extase intérieure et la connexion avec le Soi, de revenir aux réalités concrètes, au quotidien.

En effet, la pratique spirituelle peut ouvrir profondément la personne qui, dans un cadre protégé de retraite spirituelle, va se sentir libérée des compulsions névrotiques et des conditionnements mais qui, lorsqu'elles se confrontent à nouveau aux réalités sociales et aux exigences de la vie matérielle, réactualisent des réactions émotionnelles dues à leurs problèmes psychologiques non résolus. Elles peuvent alors prendre conscience que leur expérience spirituelle reste superficielle et qu'elle n'est pas intégrée, vécue, dans les zones les plus

² Jack Kornfiel, *Après l'extase, la lessive*, Paris, 2001, Ed. de la Table Ronde.

profondes de l'être. Shri Aurobindo disait que « *La réalisation en elle-même ne transforme pas nécessairement l'être en son entier... On peut avoir quelques lieux de réalisation au sommet spirituel de la conscience mais les parties inférieures restent ce qu'elles sont* ».

L'éveil est un mouvement du Moi, de la personnalité vers l'être essentiel, le Soi, conduisant à la libération de l'ego et à la prise de conscience de notre reliance à la dimension sacrée, au divin, au spirituel. L'intégration psycho-pédagogique de cet éveil permet d'intégrer cette réalisation intérieure dans nos schémas conditionnés, de faire redescendre dans le corps matériel et physique cette expérience de conscience élargie car la vie humaine se déroule sur terre et doit se réaliser, non dans une fuite des réalités, mais dans leur acceptation totale et la conscience ouverte à la dimension de l'amour.

S'enfermer dans la spiritualité et l'extase pour fuir sa souffrance et ses problèmes psychologiques provoque une dissociation de la personnalité, un déni d'une partie de soi pouvant mener à la création d'une ombre monstrueuse qui refera surface quand la personne s'y attendra le moins et provoquera des débordements de personnalité non contrôlée comme nous avons pu le voir, malheureusement, au cours de l'histoire de l'église catholique et au cours des guerres.

Le travail psychologique, dans son sens le plus large, peut permettre une véritable transformation de l'être, le déblocage des contractions névrotiques, le dépassement des schémas répétitifs et ouvrir l'accès à des énergies plus grandes et à une conscience élargie. Le travail psycho-spirituel doit pouvoir conduire celui qui est enfermé dans les limites du moi, de dépasser ses souffrances existentielles et ses comportements névrotiques afin de s'ouvrir, ensuite à la dimension spirituelle, au Soi, mais à l'inverse ce travail peut également aider celui qui fait une expérience spirituelle de lumière et de connaissance directe du Soi, à redescendre vers le monde des réalités afin d'intégrer dans toutes les parties de son être, son expérience et son ouverture.

Cette psycho-pédagogie de l'éveil exige bien des remises en cause, tant de la part des psychologues, des psychothérapeutes, des psychanalystes que des éducateurs, des maîtres spirituels. Un dialogue constructif et ouvert doit s'installer et commence déjà à s'effectuer depuis quelques années où il s'agit de ne plus séparer **le monde de la réalité** qui est un monde conceptuel permettant à l'homme de créer du sens pour son existence mais au sein duquel il ne parvient parfois plus à percevoir ce qu'il y a au-delà de cette réalité construite, **du monde du réel** qui est ce qui se découvre et dont on fait l'expérience lorsque l'on s'éloigne des codages religieux, sociologiques, psychologiques, etc... C'est ce

moment où l'on entre dans un silence intérieur³ où il n'y a plus ni concepts, ni images ; on accède alors à une connaissance directe du monde.

L'accès au réel peut s'effectuer par ce que Jung a nommé *l'imagination active et/ou créative*.

Devant la montée d'un monde déshumanisé, dénué de sens et de valeurs, l'homme, à qui l'on demande de plus en plus de nier sa dimension intérieure et spirituelle, prend de plus en plus conscience de son mal-être, de sa fragmentation intérieure, de ses conflits, de sa souffrance. La démarche psycho-thérapeutique actuelle n'apporte qu'une réponse limitée à la demande de sens et de connaissance de soi ; une ouverture doit se faire tant dans les universités que dans les monastères incluant l'éveil vers une spiritualité laïque et la reconnaissance de l'être essentiel en l'homme mais cela ne pourra s'effectuer qu'avec une véritable psycho-pédagogie de l'éveil et des éducateurs, des maîtres qui auront emprunté le chemin vers la réalisation de soi et auront réfléchi aux processus menant vers cette réalisation intérieure.

³ C'est ce silence qui est requis dans la méditation orientale et qui nous met en liaison avec le réel, c'est-à-dire ce qui est.