



**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'École 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.

## L'imaginaire : illusion et réalité, une puissance créatrice de l'être et du monde

Krishnamurti<sup>1</sup> a vécu de grandes visions transformatrices et il s'est abandonné à l'imaginaire à travers la poésie. Cependant, pour lui, l'image mentale est trompeuse et reproductrice d'illusions. Ainsi, tenter d'exprimer la réalité du monde à travers l'imaginaire reste une illusion ; pour Krishnamurti, faire l'expérience du réel est au-delà de l'imaginaire. Dans la rencontre avec le réel, il n'y a plus d'imaginaire. Pourtant, si l'imaginaire est premier et non réductible à la pensée comme l'a proposé Aristote<sup>2</sup>, nous retrouvons l'idée, avec René Barbier, que l'imaginaire possède une "puissance ontologique pour rencontrer l'immensité"<sup>3</sup>, c'est-à-dire une capacité de l'être permettant l'accès au réel. L'imaginaire est partout et Castoriadis le décrit même

---

<sup>1</sup> J. Krishnamurti est un sage, philosophe et éducateur dont la pensée est à l'écart de tous conditionnements culturels, sociaux et spirituels et invite chaque être humain à retrouver sa propre liberté de penser et d'être.

<sup>2</sup> *Ibidem*, p. 93.

<sup>3</sup> René Barbier, *L'approche transversale. L'écoute sensible en sciences humaines*, Paris, 1997, Anthropos, p. 75.

comme fondateur de l'être dans la mesure où l'homme est "un puits sans fond, et ce sans-fond est, de toute évidence, ouvert sur le sans-fond du monde"<sup>4</sup>.

La mythologie, les contes, la littérature, la poésie, la religion sont le reflet constant de l'imaginaire psychologique, social et mythique des hommes. Pour créer le monde, il faut imposer des significations ; il est impossible d'y échapper et c'est pourquoi toute tentative de transmission d'une certaine vision du monde reste une "violence symbolique". Mais quel est le rôle de l'imaginaire dans le cheminement vers soi-même ? L'imaginaire concerne différents niveaux de l'être ; ces niveaux ayant été déjà définis par R. Barbier, nous reprendrons sa terminologie :

- **l'imaginaire pulsionnel** qu'il définit comme "le résultat d'une imagination qui prend appui sur les pulsions de l'être humain"<sup>5</sup>. Cet aspect de l'imaginaire, dans le cheminement vers la réalisation de soi, concerne toute la période où la personne commence un travail de connaissance de soi, qui va la mener à une meilleure compréhension de ses fantasmes, projections, identifications, ... C'est en s'abandonnant aux images qui surgissent qu'une certaine compréhension s'effectue. Notons que la psychanalyse a eu le mérite de redécouvrir l'importance des images surgissant dans la psyché et de réintroduire l'importance des valeurs psychiques, des symboles (chassés par le rationalisme appliqué des sciences de la nature) dans les sciences sociales, après "huit siècles de refoulement et de coercition de l'imaginaire"<sup>6</sup>, mais les a réduits à une symbolisation sans mystère. En effet, la conception freudienne de l'imaginaire réduit tous les symboles à des allusions imagées des organes sexuels mâle et femelle et va même jusqu'à réduire les mythes se rattachant à la construction sociale, à l'accident oedipien originaire<sup>7</sup>. Ainsi, si la pensée freudienne est réductrice quant au symbole, la pensée jungienne est, selon G. Durand<sup>8</sup>, exaltation archétypale du symbole. La libido au lieu d'être la pulsion biologique freudienne est l'énergie psychique en général chez Jung. Pour G. Durand, l'exaltation archétypale du symbole confond "dans un optimisme de l'imaginaire la conscience symbolique de l'art et de la religion et la conscience symbolique créatrice des simples fantasmes du délire, du rêve, de l'aberration mentale"<sup>9</sup>. Nous pensons que la sexualité et tout l'imaginaire pulsionnel ne peuvent conduire la personne à un dépassement transcendant d'elle-même, mais qu'ils conduisent plutôt à l'attachement et à l'enfermement dans la quête du plaisir. En aucun cas, l'imaginaire pulsionnel ne

---

<sup>4</sup> Cornelius Castoriadis, *Domaines de l'homme. Les carrefours du labyrinthe*, II, Paris, 1986, Éditions Seuil, p. 252.

<sup>5</sup> René Barbier, *L'approche transversale. L'écoute sensible en sciences humaines*, Paris, 1997, Anthropos, p. 103.

<sup>6</sup> Gilbert Durand, *L'imagination symbolique*, Paris, 1964, 1998, PUF, p. 43.

<sup>7</sup> Sigmund Freud, *Totem et Tabou*, Paris, 1923, 1965, Payot.

<sup>8</sup> Gilbert Durand, *Op. Cit.*, p. 67.

<sup>9</sup> Gilbert Durand, *Op. Cit.*, p. 71.

possède le caractère numineux des grands archétypes, malgré l'illusion apportée par l'orgasme. Ainsi, pour Rudolph Otto, "*la sensibilité sexuelle occupe par rapport à la raison une position diamétralement opposée à celle du numineux. En effet, tandis que le numineux est au-dessus de toute raison, l'autre élément, appartenant à la vie impulsive et instinctive, est au-dessous de la raison. Tandis que le premier descend d'en haut pour s'insérer dans le rationnel, le second monte d'en bas, de la nature animale de l'être humain, pour l'élever à une sphère supérieure*"<sup>10</sup>. Dans le cheminement vers l'élévation de la conscience, il s'agit de dépasser les instincts sexuels, ce qui ne signifie pas les nier ou les refouler mais d'orienter cette énergie vers une valeur plus haute. Certaines traditions, comme le yoga tantrique, pensent que l'énergie sexuelle doit même être utilisée dans le processus d'élévation de la conscience. Ainsi, le tantrisme propose des techniques basées sur la sexualité, afin que la personne puisse assumer pleinement ses désirs, dépasser sa nature animale et s'ouvrir à une réalité plus haute<sup>11</sup>. On retrouve dans le tantrisme et dans le kundalini yoga, l'idée d'une énergie psychique, endormie à la base de la colonne vertébrale, que l'on doit éveiller et qui doit ouvrir la conscience humaine à des réalités plus hautes. Le symbolisme de cette énergie psychique est un serpent lové, qui se déploie depuis la région la plus instinctive de l'homme, pour cheminer vers des régions plus subtiles.

- **l'imaginaire social** illustre nos représentations du monde par rapport à notre appartenance culturelle, professionnelle et sociale. Ainsi, l'homme cheminant vers sa pleine réalisation et vers une ouverture à la transcendance, doit prendre conscience de ce magma de représentations qui le constitue, pour faire émerger les conditionnements, les *habitus* et parvenir à une conscience élargie de lui-même,

- **l'imaginaire sacré** qui touche à la fois aux mythes, aux symboles et au surgissement du réel.

Dans le processus d'auto-éducation d'une personne, c'est-à-dire le passage vers de nouveaux niveaux de conscience débouchant vers la réalisation de soi, l'imaginaire sacré nous paraît d'une importance capitale. Nous pensons que cet imaginaire sacré, surgi de l'inconscient collectif, est porteur d'une force énergétique<sup>12</sup>, d'une force créatrice, modifiant la structure même du sujet qui chemine vers ce qui est essentiel.

De même, la sociologie religieuse<sup>13</sup> parle d'une force impersonnelle à laquelle la sociologie donne le nom générique de *mana*. Cette notion de *mana*, dans son sens

---

<sup>10</sup> Rudolf Otto, *Le sacré*, Paris, 1949, 1969, 1995., Payot, pp. 77-78.

<sup>11</sup> Swami Satyananda, *Méditations tantriques*, Paris, 1983, 1991, Satyanandashram et Bihar School of yoga, pp. 97-98.

<sup>12</sup>Rudolf Otto nomme cette force "l'énergie du numineux". Le numineux exprime le mystère au sens du tout autre, de ce qui nous est étranger, nous surprend et transcende toutes nos croyances ; le numineux peut se révéler sous deux formes : l'une terrifiante et démoniaque ; l'autre merveilleuse et fascinante. Rudolf Otto, *Op. Cit.*

<sup>13</sup> Roger Bastide, *Éléments de sociologie religieuse*, Paris, 1997, éditions Stock.

premier et selon les travaux de Lehmann<sup>14</sup>, était associée à une force personnelle qui a ensuite évolué vers le sens d'une puissance impersonnelle et mystique. "Durkheim et M. Saintyves ont voulu voir dans l'idée de mana la première forme de l'idée d'énergie qui joue un si grand rôle dans la physique moderne"<sup>15</sup>.

Nous attirons cependant l'attention sur un fait très important : il est tout à fait possible d'avoir accès à l'imaginaire sacré, sans que celui-ci soit porteur de transformation ou de révélation intérieure. En effet, une personne peut au cours d'une analyse, d'une transe, d'un rêve ou de tout autre état modifié de la conscience, accéder à une image archétypale sans en vivre émotionnellement, la charge mana<sup>16</sup> ; les archétypes ou les symboles chargés de numineux<sup>17</sup> sont transformateurs dans la mesure où la personne s'y abandonne et les ressent comme des réalités de l'être. Bien des personnes laissent émerger des symboles très numineux, extrêmement chargés de sens sacré, mais elles restent néanmoins ancrées dans le mental et ces symboles n'ont alors que très peu de pouvoir sur l'être, car elles ne sont pas "altérées" par la puissance énergétique du symbole. On peut ainsi collectionner les expériences transpersonnelles sans aucune transformation profonde de la conscience. Par contre, celui qui s'abandonne complètement à ce qui surgit, qui se laisse traverser de part en part par la charge énergétique des images imaginaires, qui se laisse porter par leur force, qui lâche complètement prise, est comme illuminé ou terrifié par ce qu'il découvre au fond de sa capacité d'imagination. Il n'en revient jamais indemne. Il suffira, pour justifier ces propos, de se souvenir de l'expérience que chacun peut faire à un certain moment de sa vie à travers de "grands rêves"<sup>18</sup>, dont on sort bouleversé et dont les images ou le sens nous accompagnent toute une journée, voire plusieurs jours comme s'ils nous collaient à la peau. L'imaginaire, lorsqu'il surgit sous cette forme de vision illuminatrice, est profondément créateur et transformateur de la conscience. L'expérience que vit la personne peut alors procurer une grande béatitude ou une grande frayeur qu'il est impossible d'exprimer, car cela dépasse ce que l'intelligence peut en comprendre et en dire. La langue reste impuissante pour exprimer cette expérience et ce n'est souvent qu'au moyen d'images et d'analogies qu'elle se laisse entrevoir. L'utilisation de l'imaginaire dans de nombreuses techniques de développement de la personne reste extrêmement porteuse au sens où Bachelard<sup>19</sup> le développe, comme apportant le repos de l'âme et du corps. Bien des

---

<sup>14</sup> F.R. Lehmann, *Mana*, Leipzig, 1915.

<sup>15</sup> Roger Bastide, *Op. Cit.*, p. 46

<sup>16</sup> Mana est un terme mélanésien qui désigne une puissance extraordinairement agissante émanant d'un être humain, d'un objet, d'un acte, d'un événement, ou d'êtres et d'esprits surnaturels. Cela peut également signifier santé, prestige, pouvoir magique et pouvoir de guérison. Pour Jung, la force mana est un concept primitif de l'énergie psychique.

<sup>17</sup> Rudolf Otto, *Op. Cit.*, pp. 19-26.

<sup>18</sup> René Barbier, *La jeune fille et l'anaconda, Approche transversale d'un rêve*, Site internet de l'université Paris 8, <http://www.fp.univparis.fr/recherches/JeuneFilleAnaconda.html>.

<sup>19</sup> Gaston Bachelard, *La poétique de la rêverie*, 1960, Paris, PUF

psychothérapeutes après Jung ont utilisé l'imagination créatrice pour aider des personnes en difficulté à s'ouvrir à elles-mêmes.

Ainsi le Dr. Roberto Assagioli, disciple de Jung, à travers la psychosynthèse, a passé son existence à travailler sur le pouvoir positif et transformateur de l'utilisation d'images symboliques. La psychosynthèse est considérée comme une méthode transpersonnelle permettant d'amener une personne au plein développement d'elle-même et cela passe par une ouverture spirituelle. Assagioli introduit la méditation dans la thérapie et s'appuie, pour développer cette technique, sur les travaux de Walter Frederking dont la technique psychothérapeutique s'appelle "relaxation profonde et symbolisme". *"Cette rencontre avec des aspects de soi-même, généralement ignorés, provoque une guérison spontanée au moyen des différents symboles transformateurs. Frederking soutient que dans les rêves et par les symboles l'homme est conduit à travers toutes les sphères de la psyché ; toutes les énergies psychiques subissent des transformations profondes et par là les conflits et problèmes se résolvent d'eux-mêmes sans intervention d'aucun facteur externe. D'après Frederking, la thérapie est réglée par l'énergie curative autonome de la psyché"*<sup>20</sup>.

Friedrich Mauz attire cependant l'attention sur le fait que *"la scène symbolique a des effets curatifs seulement si elle est ressentie comme réelle et effective, c'est-à-dire comme une méditation"*<sup>21</sup>. C.G. Jung a longuement montré l'influence du symbole sur la psyché, mais il en a aussi souvent dénoncé les dangers. En effet, le surgissement d'une image archétypale inconsciente (qui peut être considérée comme une entité vivante possédant une grande force dynamique) et son assimilation par le conscient, peut entraîner des phénomènes inattendus et singuliers ; l'image peut exercer une fascination sur la conscience du sujet lorsqu'elle apparaît et l'individu peut se trouver subitement happé hors de la réalité. Dans ce processus, l'individu s'identifie avec la psyché collective et ceci lui confère un sentiment de valeur générale et quasi universelle, que Jung appelle la ressemblance avec Dieu ou l'inflation du moi. Nous pouvons supposer que Nietzsche<sup>22</sup> avait succombé à un tel sentiment de puissance et d'inflation psychique.

Si l'imaginaire est porteur d'un dynamisme dont le potentiel peut permettre une actualisation de la personnalité, une création de sens, il faut cependant rester prudent quant à l'utilisation des symboles et des mythes sans en avoir acquis une certaine connaissance et une certaine maîtrise. Une éducation qui réhabiliterait l'imagination créative et guiderait l'homme dans les expériences intérieures pourrait sans doute prévenir les dangers d'inflation de la psyché.

---

<sup>20</sup> Roberto Assagioli, *Psychosynthèse, principes et techniques*, Paris, 1991, Éditions EPI, p. 275.

<sup>21</sup> Cité par Roberto Assagioli dans *Psychosynthèse, principes et techniques*, p. 276.

<sup>22</sup> Nietzsche, *Ainsi parlait Zarathoustra*, 1972, Librairie générale française.

Abraham H. Maslow a également beaucoup travaillé sur l'imaginaire, en utilisant les images d'expériences positives, créatives et joyeuses, dont l'individu fait l'expérience et qu'il nomme « *Peak experiences* » ou expériences des sommets ; elles provoquent une actualisation du moi, c'est-à-dire une progression vers la conscience de soi. Ce sont des expériences phénoménologiquement vécues pouvant permettre d'atteindre une conscience élargie<sup>23</sup>.

Les psychologies transpersonnelles<sup>24</sup> se sont fortement intéressées à ce dont parle Gaston Bachelard et rejoignent tout à fait l'idée que l'état modifié de la conscience, obtenu par la relaxation profonde, ouvre une zone intermédiaire de communication entre conscient et inconscient. La psychanalyse freudienne<sup>25</sup> décrit cette zone comme préconscient et la limite aux remontées refoulées de l'inconscient, tandis que Jung<sup>26</sup>, avec sa psychologie des profondeurs, a perçu qu'en ce monde intermédiaire, qu'il a nommé "inconscient", apparaissent aussi des archétypes porteurs d'une grande énergie, apportant une modification positive dans la structure psychologique de la personne faisant cette expérience.

---

<sup>23</sup> Abraham H. Maslow, *Vers une psychologie de l'être, l'expérience psychique*, Paris, 1972, Éditions Fayard.

<sup>24</sup> Marc-Alain Descamps, Michel Cazenave, Anne-Marie Filliozat, *Les psychothérapies transpersonnelles*, 1990, Lavour, éditions Trimégiste et Marc-Alain Descamps, Christian Bouchet et Pierre Weil, *la révolution transpersonnelle des rêves*, 1988, Lavour, éditions Trimégiste.

<sup>25</sup> S. Freud, *Introduction à la psychanalyse*, 1965, Paris, éditions Payot.

<sup>26</sup> C.G. Jung, *L'homme à la découverte de son âme*, 1987, Paris, éditions Albin Michel.