



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

Vers une psychologie spirituelle

Psychologie ou spiritualité

Dans notre monde occidental, et bien que les philosophies orientales semblent de plus en plus pénétrer l'occident, la psychologie et la spiritualité restent deux domaines bien séparés ; deux champs d'expériences et de réflexions qui, la plupart du temps, s'excluent l'un l'autre, fragmentant ainsi l'individu et refoulant toute une partie de l'être humain : sa partie spirituelle, sa capacité à s'ouvrir à l'essence de son être et peut-être au véritable sens de son existence.

Ainsi, dans les départements de psychologie, à l'université, on continue de centrer l'enseignement et les recherches sur la psychophysiologie du cerveau en essayant d'en comprendre le fonctionnement, les techniques psychologiques permettant d'effectuer des tests, des statistiques, la clinique et la psychopathologie, la psychologie du développement, les neurosciences ..., en prenant soin de toujours conserver l'aspect scientifique de ce champ de connaissance et d'expérience.

Les psychanalyses freudienne et lacanienne y sont également enseignées parce que leurs fondateurs, S. Freud et J. Lacan se sont appliqués à rendre leurs concepts acceptables par la communauté scientifique. On peut cependant s'étonner et même s'indigner que l'œuvre

monumentale d'un psychologue et éducateur tel que Carl Gustav Jung reste ignorée des départements de psychologie simplement parce que sa psychologie des profondeurs, souvent incomprise, permet le passage du psychologique vers le spirituel. Qu'un étudiant cite C.G. Jung ou compare certaines découvertes et certains résultats concernant les mécanismes du cerveau aux résultats obtenus par la pratique du yoga, du Qi Gong, de la relaxation ou de la méditation et il voit se dessiner un léger sourire ironique sur les lèvres de son professeur ou bien on élude sa question.

La psychologie officielle et reconnue ne rencontre pas la spiritualité, simplement parce que ceux qui l'étudient ou l'enseignent restent focalisés sur la partie matérielle, rationnelle, personnelle et interpersonnelle de l'être humain.

Pourtant psychologie occidentale et spiritualités orientales tendent vers le même but : comprendre les mécanismes de la conscience, du fonctionnement humain et soulager la souffrance.

Les pratiques spirituelles telles que la méditation, le yoga, le Qi Gong, la relaxation prouvent cependant, de plus en plus, leur efficacité en matière de santé, d'équilibre psychique et de soulagement de la souffrance. Alors pourquoi une telle résistance à créer une psychologie spirituelle permettant aux deux domaines de se rejoindre ? Sans doute parce qu'il y a confusion entre pratiques spirituelles et religions, entre âme et esprit et que la plupart des psychologues ne peuvent s'ouvrir à quelque chose dont ils n'ont pas fait l'expérience, qu'ils ne comprennent pas et qu'il ne cherchent pas à comprendre par peur, paresse ou préjugés.

Les grandes traditions spirituelles, de leur côté, s'intéressent à la dimension transpersonnelle de l'homme, à la nature essentielle de la réalité et de l'esprit, au non rationnel, au non visible, au non conceptuel ; elles proposent des enseignements basés sur les textes religieux, souvent doctrinaux ainsi qu'une pratique ascétique souvent difficile à intégrer dans les exigences de la vie de tous les jours et qui ne permet pas toujours de résoudre certaines névroses, ni de transcender les comportements ou les réactions émotionnelles conditionnés à l'origine d'une grande souffrance chez certaines personnes.

A l'aube de ce nouveau millénaire et face à la perte du lien avec les valeurs et les buts spirituels qui fondent l'être, il devient urgent de comprendre que ces deux champs d'expérimentation ne sont pas contradictoires, qu'ils ne s'opposent pas mais qu'il sont complémentaires pour parvenir à une meilleure connaissance de soi et à un total épanouissement. Ainsi la psychologie a besoin du spirituel pour que l'individu ne reste pas bloqué dans les limites étroites d'un Moi tout puissant et égocentrique et dans une vision du monde limité au rationnel et la spiritualité a besoin de la psychologie pour que l'éveillé ne reste pas coincé dans ses névroses et ses mécanismes réactionnels de défense face à certaines situations.

Le dialogue occident/orient, rationnel/non rationnel, psychologique/spirituel, conscient/inconscient, visible/non visible, matériel/non matériel peut nous permettre de comprendre les interactions vitales entre le corps, l'âme et l'esprit afin de reconnaître les différents aspects d'un tout inséparable : l'homme dans sa globalité, mais aussi de

développer une approche intégrant la santé, l'épanouissement et la réalisation de soi, l'éducation, l'évolution psychique et spirituelle, l'autonomie, la responsabilité, la conscience, les relations humaines et la société.

Vers une psychologie spirituelle

Carl Gustav Jung, psychologue occidental, était en avance d'un demi-siècle sur son époque, Shri Aurobindo Ghose, philosophe et révolutionnaire oriental l'était également ; ils nous ont montré comment la psychologie et la spiritualité pouvaient s'enrichir l'une de l'autre et nous guider vers l'éveil à une conscience plus haute que notre petit moi limité et vers la réalisation de soi.

Mais avant d'aller plus loin, il me semble important de bien redéfinir la différence entre la spiritualité et la religion ainsi que la différence entre l'âme et l'esprit.

Toutes les religions sont fondées, à l'origine, sur l'expérience spirituelle d'un homme et sur l'enseignement qu'il a donné de son expérience intérieure : Bouddha pour les bouddhistes, Jésus pour les chrétiens, etc... A partir de cette expérience, les hommes ont construit des systèmes de croyances religieuses très dogmatiques et des pratiques ritualisées qui, de part leur rigidité, leur toute puissance et leurs excès ont davantage servi à enfermer l'homme dans des préjugés, des conditionnements, des croyances qu'à le libérer de sa souffrance en lui permettant de devenir plus conscient de sa vie, de lui-même et du monde.

« Je défini la spiritualité comme l'énergie qui pousse l'individu à la transcendance de sa conscience personnelle afin de s'ouvrir à la conscience universelle que nous appellerons l'esprit ou la fonction noétique »¹. Nous pourrions aussi définir la spiritualité comme « un cheminement de connaissance de soi, un voyage intérieur (et/ou extérieur) durant lequel un processus interne et continu de transformation de soi démarre lorsque l'individu s'ouvre (suite à un flash existentiel, une prise de conscience de son ignorance et de sa souffrance, ou à un questionnement sur le sens de la vie) à un profond désir de changement et se confronte à l'inconnu, rencontre des archétypes ou symboles numineux qui le touchent, l'ébranlent et lui dévoilent le réel derrière la réalité, l'esprit derrière la psyché, le monde de l'ontologie derrière le monde des apparences, le monde de l'intelligence derrière le monde de la signification. Ce cheminement nous ouvrant à la rencontre, à l'altérité, au métissage, au changement et donc à la mort est une auto-éducation permettant à la conscience de s'ouvrir, de dépasser les limites de sa conscience personnelle pour accéder à une conscience plus haute appelée conscience noétique ou conscience universelle ou cosmique conduisant à l'expérience de l'amour, de la compassion, de l'humilité, de la responsabilité et au sentiment de reliance au monde et à l'autre »².

En ce qui concerne l'âme et l'esprit, il règne une grande confusion entre ces deux mots car l'esprit est souvent confondu avec la pensée ou l'âme. Cette confusion remonte à René

¹ Joëlle Macrez-Maurel, *S'autoriser à Cheminer vers soi, Aurobindo, Jung, Krishnamurti*, Paris, 2004, Editions Véga, page 138.

² *Ibidem*, p. 295.

Descartes et au développement du rationalisme qui ont enfermé l'homme dans une conception bipartite le limitant à un corps et à une âme. Or, l'homme, dans une vision plus large et ternaire se doit d'être posé comme corps/âme et Esprit.

L'esprit, dans son sens latin spiritus signifie souffle, c'est-à-dire le principe de vie incorporelle. "*Le Noûs grec, comme part divine en l'homme est un point de contact entre l'humain et le divin. Le pneuma lui est semblable. L'esprit, le spiritus chrétien, comme relation de l'homme à Dieu, lui est semblable. Cette part de l'intériorité humaine, la plus élevée, a été aussi désignée par les mots de mens et d'animus. Cette part, qui ouvre sur l'intelligence des réalités créées, divines, a pu être dénommée intellectus, intellect, ainsi par exemple chez Saint Augustin ou Saint Thomas d'Aquin. Ce en quoi on a pu dire, à juste titre, que le Noûs grec est l'intellect médiéval. Ceci est exact, mais dans la rigoureuse mesure où l'intellect en question est l'intelligence illuminée par Dieu, où elle est, par suite, esprit, et non pas la ratio, la faculté de penser, l'intelligence rationnelle et psychologique*"³. L'esprit c'est, semble-t-il, ce qui donne la vie à l'âme et donc au corps, le souffle de vie qui, lorsqu'il quitte le corps, fait que l'homme meurt. L'esprit est ici ce qui se rattache à quelque chose de plus haut en l'homme, une énergie-conscience indifférenciée que certains appellent Dieu ou l'incréé. L'existence de l'esprit ne peut pas se démontrer au sens scientifique du terme mais peut s'expérimenter, s'éprouver et se révéler à l'homme. Ceux qui ont fait l'expérience de l'esprit sont les grands spirituels, une catégorie d'hommes rares et remarquables pour leur sagesse et leur connaissance.

L'âme fait partie intégrante du corps, mais elle est aussi le lieu de l'esprit. Le mot âme vient du latin anima (animus) qui signifie le principe pensant mais aussi "animer". Nous voyons ici que l'âme est ce qui anime le corps et ce qui pense en nous-mêmes. L'âme, c'est aussi la *psukhê grecque* signifiant l'idée d'un miroir pivotant permettant de regarder dans toutes les directions et de s'observer complètement. Le miroir a le sens de se mirer, se regarder mais aussi de ce qui reflète la lumière et qui peut éclairer au sens d'illuminer, d'éclairer de la lumière de la vérité.

Nous poserons le sens du mot âme et/ou du mot psyché, comme étant à la fois le lieu de la pensée, de l'animation du corps, mais aussi le lieu d'où l'on peut apercevoir, si l'on dirige le miroir dans lequel on s'observe vers le haut, la lumière de l'esprit. L'âme, la psyché peut donc être considérée comme un lieu intermédiaire entre le corps et l'esprit pouvant éclairer à la fois sur le corps et sur l'esprit, suivant la façon dont on place le miroir.

L'âme est à deux niveaux :

- le premier niveau se rattache au corps, à la pensée et s'exprime par la raison, l'intellect. C'est ce niveau de la psyché, qui concerne le travail de la psychologie occidentale,
- le deuxième niveau se rattache à l'esprit dont le moyen d'expression est symbolique. Le mot symbole, qui vient du mot grec *sumballein*, signifiant réunir, est également relié au préfixe grec "sym" et contient l'idée d'être avec ou ensemble. Il s'agit ici de ce qui réunit le monde de l'âme et le monde de l'esprit. C'est ce niveau de la psyché, ouverte vers l'Esprit et le monde non rationnel qui concerne la compréhension de la spiritualité.

³ Michel Fromaget, *Corps, Ame, Esprit, Introduction à l'anthropologie ternaire*, tomes 2, Bruxelles, 2000, Ed. Edifie L.L.N., p. 93.

C'est cette confusion entre le religieux et le spirituel, entre l'âme et l'Esprit, ce dénie de la partie de la psyché ouverte vers l'esprit qui sont responsables de la séparation entre la psychologie et la spiritualité.

Mais comment retrouver le lien entre le psychisme et le spirituel ? En quoi le travail de psychothérapie qui, la plupart du temps, conduit au renforcement du Moi et le cheminement spirituel conduisant à l'expérience du Soi se rencontrent-ils ?

- Le travail psychothérapeutique, s'il ne reste pas un travail de surface, doit conduire la personne dans les profondeurs de son âme afin de lui permettre d'ouvrir le dialogue avec son inconscient. Ce travail permet de comprendre l'origine des souffrances provenant de notre histoire mais aussi les souffrances non résolues de notre famille et du monde car nous ne portons pas seulement notre histoire, mais aussi celle de notre famille et celle du monde en nous-mêmes. Souvent, les compréhensions s'effectuent au niveau intellectuel, mais pour qu'un véritable changement intérieur se produise, il est impératif de les intégrer au niveau corporel car la psyché correspond au système énergétique animant tout l'organisme. Ainsi, toute transformation du psychisme doit également s'intégrer au niveau énergétique en traversant le corps. La conscientisation de certains mécanismes de l'inconscient ne peut pas être juste intellectuelle, sous peine de renforcer l'ego et la toute puissance de la personne. Ce qui rend l'homme humble, ce qui l'ouvre à davantage de conscience, c'est le lâcher prise du mental qui conduit à intégrer physiquement une compréhension de l'inconscient, permettant de lever certains blocages émotionnels et rétablissant la libre circulation des énergies entre le somatique et le psychique.

Le dialogue avec l'inconscient s'exprime par un langage symbolique. Il peut s'effectuer par l'intermédiaire des rêves, par l'imagination active⁴ ou l'imaginal⁵ sous forme de rêves éveillés ou d'états modifiés de la conscience. Plus on s'ouvre à l'inconscient plus il nous répond et plus nous pouvons descendre profondément dans la compréhension de notre histoire mais aussi dans les mémoires psycho-généalogiques de notre famille et du monde. Ainsi, une psychologie des profondeurs s'enracine dans la confrontation avec les zones de l'inconscient grâce à l'imagination active, la compréhension intellectuelle de ce qui surgit, l'intégration dans le corps puis le lâcher prise de la toute puissance rationnelle de l'intellect pour faire l'expérience d'une conscience élargie et transpersonnelle. C'est par l'émergence du symbole, en prenant en compte tous les aspects dont il est porteur : l'ombre comme la lumière, que le sujet peut rendre l'inconscient conscient, rétablir la libre circulation des énergies entre le corps et l'âme, puis entrer en contact avec la dimension transcendante des contenus inconscients pour faire l'expérience de la spiritualité et s'ouvrir au monde de l'Esprit.

⁴ Pour Jung « la question de l'imaginaire est essentielle puisque c'est sur le principe d'une imagination active qu'il élabore le travail de l'analyse conduisant à une confrontation avec l'inconscient. Pour lui, elle est une force de vérité », Joëlle Macrec-Maurel, *S'autoriser à cheminer vers soi*, Aurobindo, Jung, Krishnamurti, Paris, 2004, Editions Véga, page 216.

⁵ L'imaginal, terme défini par Henry Corbin afin de ne pas le confondre avec l'imaginaire construisant une réalité irréelle mais visible, est ce qui permet de dévoiler le monde de l'inconscient qui correspond au monde réel caché mais invisible. Henry Corbin, *Corps spirituel et terre céleste, de l'Iran mazdéen à l'Iran chi'ite*, 1979, Paris, éditions Buchet/Chastel.

La fonction symbolique jungienne correspond à la capacité du sujet à accéder à sa conscience individuelle, à développer son aptitude à devenir lui-même, c'est-à-dire à découvrir sa vérité de personne tout en étant relié au monde par l'ouverture d'une conscience collective faisant se rejoindre le monde intérieur et le monde extérieur. C'est là que le psychologique rejoint le spirituel et que l'homme en tant que corps/âme/Esprit fait l'expérience de sa totalité.

- Tout comme la voie psychothérapeutique, la voie spirituelle regroupe un ensemble d'actions et de pratiques visant à comprendre la souffrance humaine et à cheminer vers la connaissance de soi, afin de s'ouvrir à une conscience plus large. Contrairement à certaines psychothérapies visant le renforcement du moi, la voie spirituelle est essentiellement centrée sur la compréhension que le moi n'est qu'un ensemble de constructions sociales auxquelles l'individu s'identifie, qui le font souffrir et dont il doit se désidentifier pour accéder à une réalité plus haute. Il me semble que ce sont surtout les philosophies de l'Orient, à travers les pratiques psycho-corporelles qu'elles proposent : yoga, zen, Qi Gong, méditation,... qui offrent des moyens de dépasser les conditionnements et de comprendre les rapports existant entre ce que l'on nomme Dieu, le monde matériel et l'âme ou la psyché⁶. Ces philosophies reposent sur la pensée que pour accéder au sens de l'existence et à la dimension spirituelle de l'être, le corps doit être sain et silencieux et c'est pourquoi elles proposent des disciplines physiques de santé. Cependant les disciplines spirituelles comprennent également des techniques agissant sur le mental et les émotions. C'est parce que la conscience humaine est essentiellement physique et matérielle qu'il est important de commencer le cheminement spirituel par le corps. La discipline corporelle, à travers des postures et un travail sur le souffle, conduit à la stabilisation du corps et du mental. C'est en travaillant sur le corps, à travers les postures, que la personne apprend à diriger et contrôler le souffle. Cette maîtrise de la respiration permet un meilleur contrôle du système nerveux autonome et de l'activité mentale. Associées à ces pratiques physiques, les disciplines spirituelles recommandent des pratiques éthiques, comme le développement de la non-violence, de la vérité, l'honnêteté, l'étude, le détachement, l'hygiène physique et psychique, le développement de la pensée positive et du contentement, la dévotion, ... Par une pratique rigoureuse et régulière, la personne commence à s'intérioriser et parvient à déconnecter son mental des stimulus extérieurs et à contrôler ses organes des sens. Par cette intériorisation et le dégagement des perceptions extérieures, celui qui chemine dans la voie spirituelle développe des facultés d'attention, d'écoute, qui le conduiront vers un état où l'être est unifié. Lorsque la personne parvient à la maîtrise et l'unification de l'être, la dualité disparaît ainsi que l'ego. Alors la personne parvient à la réalisation la plus haute de son potentiel humain et à la conscience spirituelle. Pendant ce processus de développement de la conscience humaine, la personne passe par différentes étapes de modification et d'ouverture de sa conscience, au cours desquelles elle découvre ses conditionnements, l'illusion du monde construit de façon symbolique par le langage, pénètre dans les zones cachées et obscures de l'inconscient, y découvre le monde de l'imaginaire puis, dans le renoncement total à toute forme d'illusion et d'attachement, fait

⁶ Notons cependant qu'il n'existe probablement aucune différence fondamentale entre les enseignements ésotériques du mysticisme occidental, le soufisme, le taoïsme, le yoga, le chamanisme, etc... si ce n'est des différences culturelles. Tous ces enseignements proposent une vision du monde et une voie pour cheminer vers la libération de l'être conditionné et la réalisation de soi.

l'expérience du réel qui est l'accès à une vision du monde différente de la réalité construite et de l'imaginaire mais qui, cependant, se trouve bien ici-bas, dans chaque instant de notre vie quotidienne.

Il me paraît également essentiel de souligner que la voie spirituelle, si elle consiste en un travail de connaissance de soi à partir de ce qui est conscient et relié vers l'extérieur, le corps, pour parvenir à une intériorisation et à l'exploration de l'inconscient, elle est aussi un processus énergétique interne, une transformation de l'énergie physique (le corps) et psychique (l'âme ou la psyché) ouvrant à l'énergie spirituelle (l'esprit). La voie spirituelle est fondamentalement trinitaire et ouvre à une dimension transcendante. Elle est l'union de l'âme individuelle à la conscience universelle.

Mais bien souvent, le travail psychothérapeutique se limite à certaines compréhensions intellectuelles et rationnelles empêchant tout accès à l'expérience intérieure traversant le corps et pouvant ouvrir progressivement à l'expérience spirituelle. De même l'étude des textes sacrés et la connaissance intellectuelle des processus de la spiritualité ne suffisent pas pour faire l'expérience intérieure du spirituel.

Il m'est souvent arrivé de rencontrer des personnes ayant compris intellectuellement leurs problématiques psychiques, mais restant enfermées dans des symptômes physiques et des comportements névrotiques, ou d'autres ayant tout intégré des textes sacrés et parlant comme des sages, mais qui elles aussi, restaient enfermées dans leurs névroses, leur égoïsme et leurs conditionnements. Dans les deux cas, le Moi de ces êtres est surdimensionné ; ils n'ont pas accès à leur ressenti émotionnel et corporel et n'ont pas vécu intérieurement, dans leur corps de chair, ce qu'ils ont compris par la pensée. Ils ne se sont pas laissés « toucher » au niveau du corps et du cœur et la véritable rencontre avec les forces énergétiques de l'inconscient ne s'est pas produite.

A l'inverse, notons qu'une expérience psychique intense provoquée par un rêve révélateur ou une vision symbolique spontanée, si elle n'est pas comprise intellectuellement, risque de ne pas provoquer le changement intérieur correspondant. Si c'est l'ombre du rêveur qui surgit de l'inconscient de manière spontanée et incontrôlée, cela peut conduire à de graves désordres psychologiques.

De même, une expérience spirituelle spontanée permettant l'accès aux grands archétypes libérateurs de l'âme, si elle n'est pas accompagnée d'une compréhension et d'une intégration intellectuelles peut conduire à une fuite de la réalité, une toute puissance totalitaire ou une glissade dans un délire psychotique.

La séparation de l'âme de son lien avec le corps d'une part et de son lien avec l'esprit d'autre part est nuisible à l'équilibre de l'être humain et est responsable de sa souffrance.

Il est important que l'homme comprenne que le psychologique et le spirituel ne peuvent être séparés l'un de l'autre mais qu'ils s'interpénètrent l'un l'autre en réharmonisant les énergies corporelles et toutes les fonctions vitales de l'homme. Et quand les énergies circulent librement entre le corps, l'âme et l'Esprit d'un être humain alors son cœur s'ouvre et il peut faire l'expérience de l'amour, de la liberté, de l'intelligence et du sacré.

C'est alors qu'il comprend qu'il n'y a pas de séparation entre le monde et lui, entre les hommes et lui et qu'il devient un véritable citoyen du monde, dans la conscience, le respect et l'acceptation de chaque instant de la vie.

Obstacles psychiques bloquant l'ouverture spirituelle

- Rigidité psychique et corporelle relative à l'éducation, aux conditionnements et aux blocages émotionnelles,
- L'enfermement dans des croyances religieuses dogmatiques et rigides,
- Prédominance dans le psychisme de la pensée intellectuelle et rationnelle,
- Enfermement dans une vision du monde essentiellement scientifique,
- Résistance naturelle au changement,
- Résistance à lâcher le monde du paraître pour celui de l'être,
- Le sens de la vie uniquement axé sur la recherche du plaisir et de l'accumulation matérielle,
- Peur de changer et de devenir différent des autres, peur de leur jugement et d'être rejeté,
- Manque de concentration, d'écoute et d'attention,
- Manque d'introspection, de retour à soi,
- Peur d'une confrontation avec l'inconscient,
- Angoisse de la confrontation avec le vide qui nous met face à nous-mêmes,
- Résistances et peurs pour lâcher les habitudes, les croyances, le connu pour s'ouvrir à l'inconnu,
- Manque de pratique corporelle et de travail sur le souffle permettant de lâcher prise et l'ouverture aux émotions, aux sensations, au ressenti intérieur,
- Manque d'ouverture à la pensée symbolique, mythique, poétique,
- Manque d'ouverture à la créativité,
- Manque de contact, de communication et d'écoute de la nature,
- La peur de perdre et la résistance à une confrontation avec la mort.