



Joëlle Maurel, Docteur en Sciences de l'éducation ; psychothérapeute, formée aux approches psychanalytiques, à la psychogénéalogie, aux constellations familiales, à l'EFT, à 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

La quête de l'unité : un cheminement vers Soi ou une fuite de la réalité ?

La quête de l'unité peut être définie comme le parcours d'une personne conduisant vers l'expérience d'un état de non-fragmentation intérieure, de non-séparation d'avec l'univers, ainsi que vers une ouverture à une conscience transcendante.

Il s'agit d'atteindre un état d'unité avec soi-même et avec le monde menant à la plénitude et à la cessation de la souffrance.

La quête de l'unité c'est donc le chemin d'une spiritualité vivante, expérientielle, telle que l'on vécue de grands sages de toutes les grandes traditions.

Notre société actuelle manque cruellement de sens et oublie la dimension spirituelle de l'homme ; cela produit bien des souffrances, des conflits, des fragmentations intérieures conduisant, de plus en plus, au questionnement et à la quête de l'unité.

Devant la souffrance existentielle actuelle de la plupart des personnes et une demande grandissante d'un mieux être, de nombreuses techniques, de nombreuses voies, pour s'acheminer vers le processus de transformation de la conscience personnelle menant à une conscience universelle sont proposées pour nous permettre d'atteindre l'unité et la paix intérieure : la méditation, la pratique du yoga, du Qi-Gong, du zen ou certaines voies psychothérapeutiques ayant emprunté au yoga telles que l'hypnose, la sophrologie, la gestalt-thérapie, le training autogène, la visualisation créatrice ou dynamique, etc...ou simplement ce que préconisent certains grands philosophes, certains grands sages¹ ou encore toutes les techniques visant le développement d'un état naturel d'attention : arts martiaux, activités de création, rebirth, certaines activités physiques, etc..

Comment s'y retrouver dans toutes ces techniques ? quel est ce processus conduisant vers l'unité intérieure ? Comment commence-t-il ? Il semble, d'après Jean Vernet qui a effectué une bonne description compréhensive du new age tout en restant critique vis-à-vis de ce mouvement, que "le processus de transformation personnelle commencerait par l'attention portée au courant même de l'attention : quand on devient conscient de sa propre conscience. Tout ce qui peut conduire à un état mental plus riche et plus attentif présente alors une capacité de transformation potentielle"².

Il s'agit, pour démarrer le processus, de développer un état d'attention, d'écoute, à travers une pratique et de persévérer longuement sans se disperser à travers une multitude de techniques. Alors la conscience peut commencer à se modifier.

¹ Krishnamurti, Sri Aurobindo, Jean Klein, Socrate, Platon, Jésus, Bouddha, Kierkegaard, Jaspers, ...

² Jean Vernet, *le New age*, Paris, 1992, PUF, p. 51.

J'ai repéré quatre grands moments du processus de modification de la conscience³ :

- *Le choc existentiel*, déclenchant une prise de conscience de sa souffrance, un questionnement et les premiers pas sur le chemin de la quête de l'unité. Ce choc se produit par tout événement, toute expérience ou toute rencontre nous mettant en relation avec une autre dimension de la vie ou laissant entrevoir cette autre force de la vie qui est la dimension sacrée,
- après ce choc existentiel qui provoque un ébranlement de la conscience, la personne peut entrer dans une *exploration active et engagée* ; il s'agit d'une recherche, d'une quête où elle tente de comprendre et de répondre aux grandes questions de l'existence et de résoudre le mystère de la vie,
- le troisième moment concerne *l'intégration* de ce que nous avons compris, découvert, appris. Il s'agit ici de vivre ce mystère, d'en faire l'expérience intérieure, de commencer à faire l'expérience de l'unité,
- le quatrième moment est celui d'une prise de conscience de notre reliance avec les autres, avec le monde ainsi que le besoin de partager ce dont on a fait l'expérience. Il y a souvent, à ce stade, l'intuition d'être appelé à remplir une mission qui révèle le sens de notre existence.

Il s'agit de s'éveiller au réel, à ce qu'il y a au-delà de notre monde conceptuel et de vivre l'expérience de la fusion avec l'Être universel, avec la Conscience cosmique, qui est une expérience de bonheur total, de beauté et d'amour inconditionnel. Mais pour réaliser cet éveil, il faut d'abord parvenir à la connaissance de notre être le plus essentiel et que certains nomment le Soi, puis comprendre que le soi personnel n'est qu'un champ à l'intérieur de champs plus vastes, d'où un soi collectif, puis un soi transpersonnel, qui peuvent émerger. Parvenir à cette réalisation de soi permet la conquête de la liberté intérieure et, comme chez les bouddhistes, l'acceptation totale de ce qui est. Faire l'expérience de l'unité conduit à un changement radical de notre façon de voir le monde dans tous les domaines de la vie. Cette nouvelle conception vise à dépasser la surface des choses visibles et matérielles pour atteindre l'Essentiel qui est Conscience et Esprit.

Cependant, il semble qu'un discernement s'impose ainsi qu'une réflexion critique car l'expérience de l'unité peut faire peser de graves dangers sur l'individu qui risque de s'enfermer dans son expérience d'unité, de fuir la réalité de la vie et de croire qu'il a compris. La Vérité du monde et de la vie.

Ainsi, la transformation de la conscience personnelle et son ouverture vers une conscience universelle peut conduire à abolir la notion même de sujet en faisant éclater la notion d'individualité.

Avec la mort de l'ego, prônée par les mouvements transpersonnels et certaines traditions spirituelles, c'est aussi la suppression du "je" individuel qui peut disparaître dans une pratique mal comprise ou une expérience mal intégrée.

Freud avait déjà, en son temps, attiré l'attention sur cette expérience de la fusion avec le Tout, atteinte par des techniques de modification de la conscience ou la prise de certaines drogues pouvant être une régression et/ou une fuite pour combler le manque de la matrice originare et conduisant à une conscience altérée, affaiblie, s'apparentant aux états psychotiques

Il est clair que le bon sens s'impose face à la montée du new age, à la consommation des techniques de modification de la conscience comme n'importe quel autre produit matériel disponible sur le marché⁴, ne faisant que renforcer le narcissisme de l'ego au lieu d'ouvrir à l'altérité et au changement véritable. Il s'agit de s'interroger avec discernement et de mener une recherche authentique sur les moyens menant à un meilleur épanouissement de l'être humain.

Les grandes voies spirituelles traditionnelles ont toujours prôné un travail de connaissance de soi menant à la suppression de l'ego pour parvenir à une ouverture de la conscience et il ne s'agit pas forcément d'une fuite de la réalité, d'un retour à l'état fœtal comme l'affirmait Freud mais simplement d'accepter la réunification des opposés : le conscient et l'inconscient, le monde visible et le monde invisible, le matériel et le spirituel, l'ombre et la lumière..., mais cela passe par un long cheminement intérieur de remise en question et de connaissance de soi.⁵

Il est clair que le matérialisme, la société occidentale et l'église catholique ont eu tendance à conditionner au maximum les êtres humains en les rendant dépendants de la société et en les enfermant dans des croyances menant à la surconsommation et/ou à la culpabilité. Dénoncer les conditionnements responsables de la fragmentation intérieure de l'être humain et de sa souffrance ne paraît pas dangereux mais positif au sens d'une recherche d'un retour vers l'équilibre. Il est vrai que l'expérience spirituelle menant à la dissolution de l'ego peut paraître proche de certains états psychotiques dans la mesure où le "Je" s'identifie au grand tout et est absorbé par lui. L'individu peut alors devenir un illuminé ayant perdu sa personnalité. Cependant la véritable quête spirituelle ne correspond pas à cet état dissocié de l'être humain. Jung a toujours insisté⁶ sur le fait que lors d'une ouverture de la conscience vers ce qu'il nomme le Soi, il n'y a pas dissolution du "je" mais bien agrandissement de la conscience du "je", et transcendance de celui-ci tout en conservant son identité. L'homme qui s'éveille à une réalité plus haute n'est pas une personne perdue dans la grande totalité du cosmos ; c'est une personne qui, du fait de sa plus grande conscience du monde et de la vie, est plus responsable, plus autonome et capable d'une grande activité. Les exemples des grands initiés⁷, tels le Christ, le Bouddha, etc... ont bien montré, par leur chemin de vie, que l'ouverture de la conscience et la réalisation de soi-même ne menaient pas à vivre isolé sur une montagne, mais à être dans le courant de la vie pour accompagner les autres êtres humains dans la réalité de leur souffrance.

³ Joëlle Maurel, *S'autoriser à Cheminer vers soi, Aurobindo, Jung, Krishnamurti*, Paris, 2004, Editions Vega.

⁴ René Barbier avait, en 1977, déjà dénoncé le mouvement du potentiel humain dont un des buts était de vendre des stages à des personnes pouvant se les offrir : « *Ce mélange théorique est rediffusé et vulgarisé à la mode publicitaire car il s'agit bien de « vendre » des stages. Ce discours d'accompagnement par notices, brochures diverses envoyées principalement aux personnes susceptibles d'être intéressées (et financièrement à l'aise) : psychologues, travailleurs sociaux, enseignants, médecins, thérapeutes, etc...* ». René Barbier, *La recherche-Action dans l'institution éducative*, Paris, 1977, Ed. Gauthier-Villars, p. 189.

⁵ Joëlle Maurel, *l'expérience noétique*, ouvrage collectif « *connaissance de soi, perspectives non-duelles* », 2005, Editions ALTESS

⁶ C.G. Jung, *Problème de l'âme moderne*, Paris, 1976, Editions Buchet-Chastel

⁷ Édouard Schuré, *Les Grands initiés*, Paris, 1960, Librairie académique Perrin.

C.G. Jung a également montré les dangers du travail de connaissance de soi, au moment où la personne fait l'expérience du Soi : il y a danger d'engloutissement de la conscience par l'inconscient et il a nommé cela *inflation du moi*⁸. Dans ce cas, bien évidemment, le danger est très grand car la personne en inflation pense qu'elle a accès à La Vérité ; elle peut être tentée de vouloir l'imposer à son environnement. Le grand danger du new age serait qu'une majorité de la masse humaine soit sous l'emprise d'une inflation du moi et sombre dans une "possession" collective, menant effectivement, à une idéologie totalitaire. Il est très important d'informer les personnes des dangers du spirituel et de les éduquer à une véritable démarche de connaissance de soi, en acceptant d'étudier rationnellement, et de parler raisonnablement, des phénomènes de modification de la conscience dans des lieux comme l'école, l'université, le lycée, l'entreprise, etc... Il est clair que l'emploi des instruments de la transformation personnelle conduit à une technicisation de la vie spirituelle pouvant ouvrir la voie au décervelage des sectes, si les individus ne sont pas éduqués et préparés à ce qui se produit actuellement dans notre société.

Un tri doit être fait dans le patchwork d'ateliers et de stages offerts dans les revues spécialisées aux candidats de l'expérience intérieure et de la quête de l'unité : des critères sérieux doivent déterminer la validité des techniques utilisées et des animateurs compétents à accompagner les personnes afin d'éviter :

- la croyance que la transcendance du moi et l'expérience de l'unité peuvent s'obtenir facilement et sans autre effort que de participer à des stages, alors que dans la plupart des cas, l'expérience psychique vécue par la personne provoque un renforcement de l'ego et un sentiment de toute puissance dont la personne n'a pas conscience,
- l'illusion de penser que dans le cheminement de l'ouverture de la conscience, seules des expériences positives (en état modifié de la conscience ou lors de grands rêves) comme des visions d'archétypes chargés d'énergie de lumière et d'amour, sont le signe d'une évolution et d'une transformation intérieure. L'accès à la lumière n'est souvent que le début d'un cheminement qui exige de redescendre vers les ténèbres afin de les éclairer⁹. Rares sont les spécialistes du new age et des mouvements transpersonnels qui décrivent cet aspect du cheminement qui est aussi un moment de traversée de la folie et du désespoir,
- la banalisation de la spiritualité en simples techniques d'élargissement de la conscience, alors que le chemin de connaissance de soi est un long et très difficile travail sur soi-même, exigeant rigueur, persévérance, courage, au sein duquel l'expérience et le savoir, le rationnel et le non rationnel sont liés,
- la fuite dans le mysticisme et les expériences d'unité pour combler les manques de l'être humain et sa souffrance qui, à long terme, risquent de déboucher sur une grande désillusion, un déséquilibre psychique, ainsi qu'un retour en force de l'ombre¹⁰ humaine qui serait ainsi refoulée.

Il est clair que l'ampleur des mouvements promettant d'atteindre l'unité dénonce le malaise de notre civilisation, ainsi que le besoin de prendre en compte toutes les dimensions de l'être humain, c'est-à-dire ses dimensions physique, psychologique et spirituelle¹¹.

Cependant, cela ne doit pas être fait n'importe comment et il est clair que l'éducation a un rôle essentiel à jouer dans cette réhabilitation du spirituel dans toutes les dimensions de la vie.¹²

Joëlle Maurel

⁸ C.G. Jung, *Dialectique du moi et de l'inconscient*, Paris, 1978, Editions Gallimard/Idées. L'inflation est définie par Jung comme l'expansion de la personnalité au-delà de ses propres limites par identification avec un archétype ou avec la persona et, dans les cas pathologiques, avec une personnalité historique ou religieuse. L'inflation a pour image la grenouille qui veut devenir boeuf. Un sens exagéré de l'importance personnelle se développe et est ordinairement compensé par un sentiment d'infériorité.

⁹ Voir à ce propos les travaux d'Aurobindo : *Le cycle humain*, Paris, 1973, Editions Buchet-Chastel ; *L'évolution future de l'humanité*, Pondichéry, 1993, Sri Aurobindo Ashram.

¹⁰ L'ombre est la partie inférieure de la personnalité ; elle est la somme de tous les éléments psychiques personnels et collectifs qui, incompatibles avec la forme de vie inconsciemment choisie, n'ont pas été vécus ; ils s'unissent dans l'inconscient en une personnalité partielle relativement autonome avec tendances opposées à celles du conscient. En tant qu'élément de l'inconscient personnel, l'ombre procède du moi ; mais en tant qu'archétype de l'éternel antagoniste elle procède de l'inconscient collectif. C.G. Jung, *Ma Vie, Souvenirs, rêves et pensées*, Paris, 1966, Ed. Gallimard., pp. 459-460.

¹¹ L'enquête réalisée par Frédéric Lenoir sur le bouddhisme en France montre que la montée du bouddhisme en France révèle peut-être "les limites de la rationalité occidentale comme seul horizon de sens, et le besoin des individus, par ailleurs parfaitement intégrés dans l'univers moderne, rationnel et technicien, de réintroduire une dimension mythique et irrationnelle dans leur existence". Frédéric Lenoir, *Le bouddhisme en France*, Paris, 1999, Ed. Fayard, p. 307.

¹² L'enquête de Frédéric Lenoir sur le Bouddhisme en France montre également que les occidentaux, s'ils ont besoin de réintroduire une dimension spirituelle dans leur existence, ont également besoin d'un discours rationnel et moderne pour les aider à revenir à cette dimension spirituelle de l'être. Le bouddhisme possède ce discours à la fois rationnel et moderne et c'est, semble-t-il, ce qui fait son succès. L'université possède également la possibilité de réintroduire, avec un discours rationnel et moderne, la dimension spirituelle de l'homme dans l'éducation : encore faut-il qu'elle s'en donne les moyens et qu'elle s'ouvre à cela. Frédéric Lenoir, *Le bouddhisme en France*, Paris, 1999, Ed. Fayard, pp. 303-331.