

Brigitte Chavas est thérapeute transpersonnelle et gestalt-thérapeute, elle est superviseure et intervient dans différentes formations de thérapeutes. Ces dernières années, elle s'est particulièrement engagée dans l'organisation et l'animation de séminaires/rites de passage pour adolescents et jeunes adultes.

*Auteure de nombreux articles et co-auteure de **Guérir l'ego, révéler l'être** (Trédaniel, 2009) et du **Manuel de psychothérapie transpersonnelle** (Dunod Interéditions, Nouvelles Evidences, 2011) préfacé par Stanislav Grof.*

www.souffletherapie.net
brigitte@chavas.nom.fr

Embrasser le ciel et la terre

L'impact de l'ouverture spirituelle du thérapeute
Brigitte Chavas

Une personne porte avec elle tout ce qu'elle est. Toutes ses croyances, ses habitudes et ses potentiels, nourris de son histoire et cultivés au fil des années. Et même si, dans la présence à l'instant, se révèle parfois, et par grâce, la chance d'être nu, simplement vide, disponible, il suffit d'un mot, d'un battement de cil, pour que les formes personnelles, psychiques, corporelles, prennent à nouveau le devant de la scène. C'est la réalité de l'incarnation humaine.

Dans la psychothérapie, au-delà de sa vision de l'être humain et des techniques qu'il emploie, l'influence de la personne même du thérapeute est ainsi indiscutable : son regard, son souffle, son cœur sont modelés par sa propre aventure de vie.

Nous allons interroger ici l'impact spécifique d'un thérapeute qui a une ouverture spirituelle.

L'ouverture spirituelle

Qu'est-ce que une ouverture spirituelle ? C'est d'abord un regard singulier sur la vie et l'être humain, une foi dans l'existence d'un mystère qui nous dépasse, mystère que certaines traditions désignent comme à la fois l'origine et la destination de l'être humain. Cette foi est indissociable d'un engagement dans la vie, prenant en compte cette relation au mystère qui fait de l'existence humaine un paradoxe : une forme finie personnelle et un esprit qui peut s'ouvrir vers l'infini... une identité séparée et un être relié à tout ce qui est ...

Le thérapeute transpersonnel, qui se reconnaît dans cette foi, adopte le paradigme d'interdépendance et de transcendance et vit dans une recherche de conscience et de cohérence avec lui-même, son corps, avec l'autre dans le monde, avec tout ce qui est, dans les différents niveaux d'existence auxquels il a accès personnellement.

Une ouverture spirituelle développe donc chez le thérapeute, en plus des espaces psychiques personnels, d'autres espaces de vie intime et relationnelle. Ce

thérapeute-là apporte alors dans la thérapie, de manière implicite, et parfois explicite, non seulement une anthropologie spécifique et tout ce qu'il est en tant qu'être physique, psychologique et social, mais aussi une relation avec les mystères du vivant.

La vulnérabilité et la patience que ce thérapeute développe pour lui-même nourrissent sa présence qui peut dévoiler ainsi un large paysage vivant, vibrant : une histoire personnelle, une recherche d'authenticité et différents niveaux de regard et de conscience, un paysage bien plus vaste qu'offrirait un praticien sans ouverture ou intention autre que psychologique.

« Si nous savons tenir ouvertes les portes de la spiritualité, ce n'est pas de ses formes traditionnelles dont nous sommes les messagers : c'est de l'irréductible multiplicité des manifestations de l'élan vivant et surtout de leurs possibles alliances. » (Janin, 2011)

Faire miroir

En offrant ce paysage vaste, le thérapeute tend au client un large miroir, qui peut refléter aussi bien ce qu'il connaît ou devine de lui que des parts encore insues, aussi bien ses émotions, son histoire, les étapes de sa construction psychique que les profondeurs plus collectives, plus mystérieuses, de son être.

Le thérapeute peut également trouver un miroir chez son patient. Des phénomènes de résonance émergent à la fois entre les deux histoires et au cœur de leur création commune. Avec l'ouverture spirituelle, la résonance s'enrichit des espaces subtils apportés par le thérapeute, et parfois par le client, et la relation thérapeutique peut se vivre, par moments, comme une sorte de méditation en commun.

Pierre est en thérapie depuis longtemps. Très engagé, il a compris et changé beaucoup de choses dans sa vie. Il est très en contact avec lui-même. Ce jour là il arrive avec la nécessité d'une séparation dans sa vie, séparation d'un ami avec lequel la relation n'est plus possible. Il exprime sa douleur, son choix et puis nous entrons naturellement tous les deux dans le silence. Un moment plus tard les larmes coulent sur ses joues et pendant plus de trente minutes nous n'échangeons que quelques phrases : autour des larmes avec le souvenir de la mort de son petit frère, de l'enfant perdu qu'il est devenu, du cœur qui s'est ouvert pour ce petit frère, ses parents, pour lui-même et finalement pour accueillir cet ami que Pierre voulait délaissier, ... et moi, la thérapeute, j'ai traversé avec lui et pour moi aussi la douleur de la séparation, de la perte, la flèche dans le cœur qui finalement accepte de s'ouvrir, la compassion pour ceux qui ne répondent pas à mes attentes et pour moi... Nos deux cœurs se sont relâchés, dépliés.

« Jung fut le miroir tendu aux autres pour qu'ils puissent se découvrir. Longtemps solitaire et méconnu, il se garda de se défendre mais laissa la vérité de son existence parler pour lui. » (Baudoin, 1963)

Ouvrir les bras

Dans son ouverture spirituelle et son engagement, le thérapeute a la capacité d'offrir un accueil plus large, d'« ouvrir plus grand les bras », à différents niveaux, esprit, cœur et corps.

Un esprit ouvert interdit déjà d'identifier les clients à leurs symptômes. Si le thérapeute se doit bien sûr d'être formé à la psychologie et à la psychopathologie, son regard sur une personne est cependant multiple : possiblement psychologique donc mais aussi corporel, collectif, spirituel. Quel corps absent, quel manque ou quelle blessure archaïque, quelle parole perdue, quelle place dans le système familial ou communautaire, quelle soif d'être s'expriment là ?

Luc arrive en thérapie duelle après des années de groupes. Il rechigne à venir parce qu'il n'a « pas besoin. Il va très bien. » Pourtant Luc vit de manière isolée, travaille peu, a peu de revenus, très peu de contacts. Il ne ressent pas d'amour, ni d'émotions. C'est la nature qui lui offre du lien. De temps en temps il rougit, il s'étouffe et tousse, mais n'a accès ni à l'émotion elle-même, ni aux mots qui pourrait l'en approcher. Au niveau intellectuel, Luc a beaucoup lu et beaucoup réfléchi. Il arrive avec une sorte d'arrogance de celui qui sait. Il me parle de physique quantique, d'autres univers, ... Je vois sa coupure psychique, je vois son incapacité à être en relation, je vois son refus du lien, et d'appartenir à une famille et à l'espèce humaine. Mais ce sont mes expériences intérieures de coupure, de rencontre avec ma propre folie, de visites d'autres univers et mon regard transpersonnel sur l'être humain, qui vont me permettre dans un premier temps de le « comprendre » (le prendre avec moi comme il est), l'accueillir, et qui vont nous permettre de commencer à créer un pont entre nous.

Le cœur souffre et s'agrandit, se détend, dans la quête de soi. Au niveau des affects, le thérapeute est impliqué : qu'il les exprime ou non, il est présent à ses sentiments, ses émotions. Son cœur a été labouré par la vie et le travail de conscience, il connaît les embuches et sans doute aussi de véritables ouvertures. Il a déjà traversé le désespoir qui mène à la compassion. Il est engagé sur une voie d'ouverture qu'il peut offrir dans toutes ses couleurs à la relation thérapeutique.

Un engagement spirituel qui ne prendrait pas en compte le corps ne serait pas complet. Le corps est la condition de notre vie humaine sur la terre et il peut aussi bien servir les objectifs du développement psychologique, que ceux d'un moi arrogant ou ceux de l'amour. Le thérapeute transpersonnel pratique pour vivre dans un corps plus conscient, plus habité, il avance sur un chemin d'incarnation du mystère dans son propre corps et c'est ce corps-là qu'il offre au champ thérapeutique. Un corps qui sait rester à distance, cette distance nécessaire à la construction de l'intimité particulière qui se vit là. Et aussi un corps qui peut parfois ouvrir ses bras de chair..., dans la sécurité donnée par un cadre déontologique nommé et respecté profondément.

L'ouverture spirituelle permet également au thérapeute d'accueillir des souffrances tragiques qui ne peuvent être soutenues que par une foi et une vulnérabilité authentiques ; l'appel à l'infini est incontournable pour entendre et accueillir vraiment les martyrs qu'ont vécus certaines personnes, pour accueillir la haine, l'inceste, la violence, la folie...

Lors du premier entretien, Emma me raconte précisément tout son passé de bébé et d'enfant abusée et violentée. Elle décrit toute son histoire pour la première fois. Ce que j'entends dépasse ce que j'aurais pu imaginer dans la cruauté et la folie. Pour rester attentive et supporter personnellement ce que j'entends, je dois consciemment me recentrer dans le corps et faire appel à de la lumière, de l'amour, du plus vaste qui pourrait nous accueillir, nous contenir toutes les deux avec cette histoire de violence et de meurtre psychique.

« L'amour est le seul Dieu dont on ne peut se faire une idole : on ne le possède qu'en le donnant, prétendre se l'approprier, c'est le perdre. C'est ce qui garde le cœur mais aussi le corps dans l'ouvert. » (Leloup, 2005)

Accoucher

Le thérapeute cultive l'accueil du client, de lui-même et de tout ce qui se présente dans l'instant de la séance, avec sa foi dans le vivant. Mais considérer seulement l'accueil du thérapeute ne peut rendre compte de la richesse de la relation thérapeutique. C'est la notion de champ, connue grâce à la gestalt-thérapie, qui éclaire sans doute le mieux la réalité de la thérapie : un champ créé à la fois par le thérapeute et le client. Les questions de miroir ou de résonances, sont co-crées dans ce champ.

Le champ thérapeutique est un espace matériel, psychologique, relationnel, énergétique. C'est un contenant pour la relation thérapeutique, pour la co-construction du vivant entre ces deux personnes, qui devient une collaboration. Il est comme une matrice. Et une matrice annonce une naissance.

Or la présence du thérapeute qui a une ouverture spirituelle engagée contribue à créer une matrice potentiellement annonciatrice d'une double naissance. La naissance psychologique, ou construction identitaire qui permet de s'engager dans la relation à soi-même, aux autres, au monde. Et une naissance spirituelle : le client peut révéler « une part de cet inachevé et de cet incréé que nous portons. Non pas pour nous remplir de l'illusion que nous pourrions achever cet inachevé [...], mais pour tenter d'accepter de vivre avec nous-mêmes, en tant qu'être de manque et en tant que porteur d'incréé. » (Delacroix, 2006)

Plus le thérapeute est ouvert et relié, enraciné dans son corps, plus la matrice sera fertile. C'est la dimension d'accoucheur du thérapeute : accompagner l'autre à accoucher de lui-même. Cette matrice est également une matrice pour le thérapeute qui s'engage au cœur de cette relation et accepte aussi d'y être transformé.

« Vivre en bonne santé c'est prendre soin de la dimension féminine de notre être en train d'accoucher de nous-mêmes. » (Montangerand, 1995)

Un thérapeute engagé sur un chemin spirituel n'est pas un maître. D'ailleurs il ne va pas prôner une voie ou une pratique particulière. Cependant avec certains patients et selon leur maturité, le thérapeute peut devenir une sorte de guide sur ce chemin d'ouverture.

Elargir l'état de conscience

« Il n'y a pas de poètes, pas de physiciens. Il n'y a que des chercheurs de vérité. Aussi loin qu'on soit allé, on n'est encore nulle part ... dans l'infini. Mais l'homme, poursuivant son chemin sans chemin, ne fait qu'obéir à son destin pour être ce qu'il devient et devenir ce qu'il est – « tel que l'éternité le change ». (Merci Mallarmé) » (Camus, 1989)

Depuis l'hypnose, dans tous les champs thérapeutiques, certains spécialistes reconnaissent que c'est l'état élargi de conscience qui permet la prise de conscience et le changement. Dans la thérapie transpersonnelle, la relation thérapeute/client, vue sous l'angle que je viens de décrire, est au cœur de la pratique et, comme dans d'autres thérapies, est emplie de moments où l'état de conscience (du thérapeute et du client) est spontanément élargi, modifié, et donc potentiellement transformateur.

Mais, et c'est une de ses spécificités, la thérapie transpersonnelle propose aussi des expériences où l'état de conscience est volontairement élargi : ce sont des expériences comme la Respiration Holotropique, d'autres techniques de souffle, certains types de danse, chant, mouvement, la hutte de sudation, ... Ces expériences sont précieuses pour nous, occidentaux, chez qui le mental a pris tant de place. Elles déconnectent en partie le cortex pour solliciter davantage les cerveaux limbique et reptilien. S'ouvrent des expériences de tous ordres : énergétique, émotionnel, biographique, périnatal, et transpersonnel... Ici pas de césure entre psychologique et spirituel, corps et psyché : chacun, immergé dans un état élargi de conscience, découvre de l'insu, de l'inconscient, de l'invisible et sans doute passe une porte. C'est un principe d'auto-guérison qui est à l'œuvre.

Le thérapeute ouvert à la question de l'infini dans l'être offre ici la même présence que dans une thérapie en face à face. Mais dans ces contextes, où la personne - ou le groupe - plonge volontairement dans des niveaux de conscience non-ordinaires, le thérapeute est devant une énigme plus profonde encore, il peut d'autant moins savoir ou comprendre. Il ne peut qu'être, respirer, ouvrir tous ses sens et ses bras, de manière symbolique ou réelle. Il est simplement confiant dans ses appuis, théoriques et tirés de ses expériences personnelles et professionnelles. Il s'enracine et se détend dans la sécurité du cadre thérapeutique et la foi qu'il a dans le mystère de la vie.

Et, une fois encore, tout ce qu'il est, avec ses propres expériences de plongées intérieures, autorise, résonne, s'allie avec le processus du patient.

Un seul chemin

Les psychothérapies soutiennent les personnes dans leur développement psychologique et vers une identification à leur nom et leur forme physique et psychique. Les spiritualités, elles, parlent d'une dimension humaine que les psychothérapies ont beaucoup laissée de côté et accompagnent plutôt vers une ouverture qui aboutit à une relativisation ou une désidentification de la forme personnelle.

Dans sa vision globale de l'être humain, le thérapeute qui a une ouverture spirituelle personnelle embrasse ce paradoxe, il sait que la connaissance de soi, avec l'acceptation du manque à laquelle invite la psychothérapie, et la quête spirituelle forment un chemin unique. Il souhaite accueillir et accompagner l'être humain dans sa totalité, de ses réalités matérielles à ses mystères.

Une thérapie qui considère la dimension spirituelle, ou transpersonnelle, de l'existence répond à l'appel d'entièreté de l'être humain : elle embrasse la terre et le ciel. Elle prend en compte le mouvement d'incarnation, le corps, la psyché, la finitude et l'infini.

Ignorer ou nier la question de la spiritualité ampute la relation thérapeutique de la profondeur de l'être, des liens, du mystère de la vie. Mais la spiritualité ne saurait être une intention de vie ; l'ouverture, la conscience, la connaissance, oui, dans la mesure où l'intention engage à la totalité de l'être.

"La fin de la religion est le commencement de la spiritualité, la fin de la spiritualité est le commencement de la Réalité, et la fin de la Réalité est la véritable Béatitude. Lorsque cela aussi a disparu, nous avons atteint notre destination. C'est le but le plus élevé et il n'est pas de mots pour le décrire." Ram Chandra (dit Babuji Maharaj)...

BIBLIOGRAPHIE

- BAUDOIN** Charles, *L'œuvre de Jung*, Payot, 1963
CAMUS Michel, *Proverbes du silence et de l'émerveillement*, Lettres vives, 1989
CHAVAS Brigitte et **BLIN** Bernadette, *Manuel de psychothérapie transpersonnelle*, Dunod Interéditions, Nouvelles Evidences, 2011
CHAVAS Brigitte et **BLIN** Bernadette, *Guérir l'ego, révéler l'être*, Trédaniel, 2009
DELACROIX Jean-Marie, *La troisième histoire*, Dangles, 2006
GROF Stanislav, *Pour une psychologie du futur, transformation psychique et paix intérieure*, Dervy, 2002
JANIN Pierre, *Artisans du lien vivant*, Le Creuset de Meymans Editeur, 2011
LELOUP Jean-Yves, *Tout est pur pour celui qui est pur*, Albin Michel, 2005
MONTANGERAND Paul, *La voie du cœur, chemin du thérapeute*, édité à compte d'auteur, 1995
MOSS Richard, *Plénitude, empathie et résilience*, Le Souffle d'Or, 2012
RANDOM Michelet et **BARRERE** Hélène, Collectif, *La vision transpersonnelle*, Dervy, 1996
WELWOOD John, *Pour une psychologie de l'Eveil*, La table ronde, 2003