

LE TRANSPERSONNEL ET L'APPROCHE MYSTIQUE ET SPIRITUELLE HOLISTIQUE EN PSYCHOLOGIE

Par Frédéric Hurteau M.Ps.T.

Directeur du Centre de Psychologie Transpersonnelle du Québec

© <https://www.psychologietranspersonnelle.com/Accueil.htm>

Au carrefour de rencontre de la sagesse mystique ancienne et de la psychologie moderne, se trouve la psychologie transpersonnelle. Transpersonnel veut dire au-delà de l'ego. Il désigne ce qui dépasse les limites du contrôle rationnel du mental. Il invite à l'ouverture au quatrième niveau de conscience: le niveau spirituel et intuitif. Einstein disait: «Il n'est pas de voie logique qui conduise aux lois naturelles. Seule l'intuition reposant sur une compréhension intime de l'expérience peut mener à elles" et Carl G. Jung ajoutait "L'intuition est en dehors de la province de la raison". L'intuition, c'est la voie d'accès à la richesse de l'inconscient collectif. L'inconscient collectif, cet héritage universel de l'humanité toute entière depuis ses origines, renferme cet a priori qui fait que l'être humain en connaîtra toujours plus que ce qu'il peut apprendre dans le savoir a posteriori.

L'école transpersonnelle est la quatrième grande école en psychologie. C'est une école éclectique qui retient le meilleur des trois écoles qui la précèdent en y ajoutant la dimension spirituelle. C'est une école qui se veut universelle loin de ces approches réductives qui ne retiennent qu'une seule façon de faire ou de voir. Chaque être humain est unique et il vit en lien étroit avec son divin intérieur source de sagesse et de plénitude. Pour bien situer la place du transpersonnel, disons quelques mots des trois grandes écoles qui précèdent. Ce survol sera succinct et il n'a pas la prétention d'être exhaustif. Il servira de point de repère pour mieux situer cette nouvelle école pourtant la plus ancienne!

Au début du siècle, Freud nous offrait la première école de pensée en psychologie: l'approche psychanalytique. L'intervenant est le spécialiste: c'est le retour sur l'histoire passée, l'exploration de l'inconscient, l'analyse des désirs profonds et de l'agressivité refoulée. Cette méthode présente les problématiques du transfert, de la régression émotionnelle, de la résistance et de l'interprétation du spécialiste. Les limites de cette école sont la trop grande importance accordée au passé, à l'analyse et au processus mental. De plus, la notion d'inconscient se limite au personnel et à l'héréditaire. Il semble que toute cette énergie accordée au passé empêche de vivre le moment présent.

La deuxième école de pensée en psychologie, c'est l'approche behaviorale. L'intervenant est toujours le spécialiste, sauf que cette fois on ne considère que ce qui est observable. Tout est conditionnement: à chaque problème, il y a une solution. Il suffit d'analyser et de remplacer les comportements inadéquats appris. C'est l'approche de la boîte noire qui ne reconnaît pas tout ce qui se passe à l'intérieur. Seul l'observable est retenu. C'est l'être humain en laboratoire. Ce sont les statistiques qui permettent de regrouper en catégories et d'établir des diagnostics. On pense ici à Skinner, Ellis et Berne. Les limites de cette approche sont évidentes. C'est pourtant ce qui est actuellement enseigné dans toutes les grandes universités du monde. On se limite à un référentiel expérimental. C'est scientifique et rassurant. Il ne faut toutefois pas oublier que l'être humain n'est pas une invention de l'homme.

La troisième école date du début des années soixante. C'est l'approche humaniste. C'est la révolution! Le spécialiste devient l'accompagnateur du client qui lui devient l'expert. On considère alors l'humain comme Un, Libre et Responsable. Il ne ressemble à personne d'autres, il est capable de faire des choix et il peut les assumer. Les tenants de cette école sont: May, Perls, Rogers et Maslow. Cette psychologie centrée sur la personne nous présente l'humain qui cherche un sens à sa vie et désire se prendre en charge. C'est la thérapie du choix qui ne rencontre comme limite que l'exclusion de la dimension spirituelle. Dans les années soixante-dix, quoique Jung et Maslow en ait été les instigateurs, la vision globale et holistique de l'être humain s'impose: on reconnaît la personne comme existant corps, cœur, pensée, âme. C'est l'intégration des quatre niveaux de conscience: physique, émotif, mental et spirituel. C'est l'activation des quatre dynamiques intérieures: le Guerrier pacifique bien enraciné qui se tient pour ce qu'il est et passe à l'action, le Guérisseur de cœur qui est présent à l'intérieur et à l'extérieur conscient de sa capacité de guérison, l'Enseignant sage qui sait lâcher prise et se détacher afin de mieux recevoir et intégrer les messages de l'Univers et enfin le Visionnaire mystique qui sait et ose risquer, se reconnaissant inspiré, protégé et accompagné. On considère l'humain dans une perspective globale universelle. L'approche transpersonnelle reconnaît les approches précédentes en y incluant la spiritualité comme partie intégrante de la constituante humaine. Le client demeure le spécialiste et il arrive au bon moment en synchronicité dans la vie du thérapeute. Il est un cadeau de l'univers qui lui permet de continuer son évolution. Il n'y a pas de hasard. Tout arrive au bon moment. La présence est essentielle. Être le fidèle témoin présume l'écoute dans l'ici et maintenant sans jugement, sans blâme et sans critique. La présence du cœur et de la compassion est vitale dans la relation thérapeutique. Elle permet le plein épanouissement de la personne qui demande de l'aide. Il y a toujours une deuxième lecture à faire d'un événement afin de transcender les limites de l'ego et de donner un sens profond à chaque situation. Chaque épreuve représente un enseignement de vie précieux. La disparition d'un être cher comporte une mission et un héritage, la perte d'un travail est l'occasion enfin de se réaliser pleinement dans un domaine plus épanouissant, la maladie est un temps de réflexion et d'intériorisation. Le lâcher prise et le non-attachement sont les seuls moyens de permettre à la rivière de la vie de couler librement dans la voie de la pleine réalisation.

Historiquement, la psychologie s'est préoccupée d'aider les individus à répondre aux questions fondamentales de leur existence. La psychologie transpersonnelle tache d'intégrer les données des psychologies individualistes de l'Occident avec les perceptions intuitives et mystiques des psychologies spirituelles de l'Orient.