

Inconscient, analyse, conscience

Poursuivant les paradigmes ou présupposés de la psychothérapie intégrative, nous abordons donnant lieu à des techniques de guérison différentes, mais complémentaires.



Le problème de l'homme en tant qu'espèce, c'est son inconscience, à l'origine de tous les drames de l'histoire qu'elle soit individuelle ou collective. La qualité suprême de l'homme, celle dont il s'enorgueillit le plus, c'est sa conscience, elle fait toute la différence avec les autres espèces et lui permet l'évolution; aussi l'homme s'est-il employé depuis des temps immémoriaux à tenter de la décrire, de la définir, de la circonscrire, tentatives difficiles, tellement celle-ci apparaît complexe, contradictoire, multidimensionnelle, insubstantielle et presque indicible.

de soi» dirait Guy Corneau. Les orientaux aiment la décrire par trois de ses qualités primordiales : **la présence** (sat) – présence sensible à soi-même et au monde, **la connaissance** (chit) – connaissance directe, intuitive et globale de toute chose, **la joie** profonde et inconditionnelle (ananda).

On pourrait y ajouter **l'amour - compassion - altruisme**, comme mise en acte et attitude essentielle, et **l'attention** ou la vigilance de chaque instant comme moyen privilégié d'obtention. La métaphore la plus usitée pour décrire la conscience est celle de **la lumière** (lumière du soleil, qui éclaire peu à peu l'obscurité de la nuit représentant l'inconscience).

déploiement sans précédent, qui se fait par étapes successives, tant au niveau individuel que collectif. Le philosophe américain Ken Wilber a très bien décrit cette évolution (cf. *Brève histoire de tout* éditions de Mortagne), avec son échelle de l'évolution de la conscience humaine en dix niveaux, qu'il serait trop long ici de détailler.

Pour notre part, et pour simplifier, nous décrivons cette évolution en trois cercles : **le cercle de la conscience du monde sensible** (1er cercle), conscience complètement extériorisée, basée sur les cinq sens, et ses prolongements émotionnels et mentaux (en particulier la réussite de la raison technico-scientifique), **la conscience réflexive ou conscience de soi** (2e cercle), beaucoup plus profonde et intériorisée, qui semble être vraiment l'apanage de la conscience humaine et permet de se dégager du poids des déterminismes intérieurs provenant du passé de chaque personne, et enfin **la conscience transpersonnelles ou holistique** (3e cercle), capable de se déployer au delà des limites de l'individu, pour visiter les mondes immatériels des esprits, des archétypes divins, des conceptions de dieu, et enfin de la claire lumière ou conscience ultime soustendant toutes les manifestations de l'univers. Il est important pour la psychothérapie intégrative, d'intégrer ces notions de conscience, car cela lui donne un sens profond, une direction essentielle : il ne s'agit plus de faire de la psychothérapie pour appliquer telle ou telle technique qui s'est montrée efficace pour certains symptômes, il s'agit d'aider une personne qui vient consulter, à cette évolution de sa conscience, pour qu'elle puisse dépasser son



DR. ALAIN GOURHANT

« L'obscurité de l'inconscience »

Nous n'essayerons pas d'être exhaustif sur les multiples conceptions de la conscience, pour nous centrer sur quelques définitions pouvant servir de fil conducteur à la psychothérapie intégrative.

Dans une perspective ultime, la conscience apparaît comme un état d'être supérieur, « le meilleur

Une autre caractéristique importante de la conscience, c'est la notion d'évolution et de niveaux de conscience différents. Depuis l'inconscience la plus totale du règne minéral, la conscience semble se déployer peu à peu dans des manifestations de la vie de plus en plus complexes, pour atteindre avec l'être humain un niveau de

(2e partie)

aujourd'hui la notion de conscience, et son principe d'évolution en trois cercles successifs

symptôme qui est la manifestation d'un blocage évolutif. Concrètement, cela signifie pour le psychothérapeute intégratif de repérer dans quel cercle de la conscience, la personne a besoin de travailler et de lui apporter différentes techniques appropriées à chaque cercle.

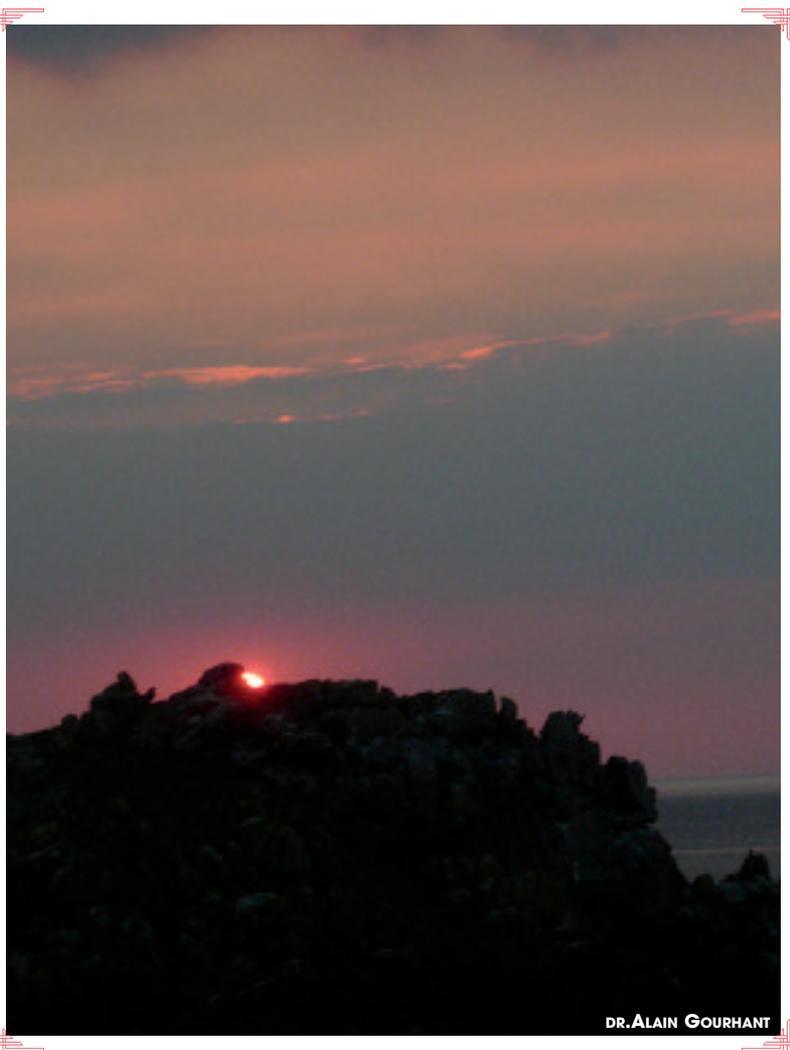
Bien sûr, l'insistance va d'abord être portée sur le 2e cercle, le cercle de la conscience de soi, pour aider la personne à prendre conscience des déterminismes spécifiques de son inconscient, qui font blocage à son évolution. Il s'agit de pouvoir proposer plusieurs techniques, car la psychothérapie, depuis Freud, s'est considérablement enrichie dans son exploration de l'inconscient subjectif de la personne (voir mon article précédent sur l'inconscient et l'analyse), en évitant l'écueil de l'interprétation analytique et réductrice, qui a tendance à figer de manière dogmatique la conscience dans son déploiement.

Mais le 1er cercle intéresse aussi la psychothérapie intégrative. La conscience basique du monde sensible se perd actuellement, de plus en plus, dans une sorte de brouillard, renforcé par les voiles du mental qui fonctionne à part, en dissocié de la réalité sensible, envahissant la conscience de veille de ses ratiocinations, ses ruminations, ses proscratinations, ses rêvasseries et surtout de sa propension à s'échapper dans les mondes virtuels, technologiques.

Si bien que l'homme contemporain des grandes villes semble arpenter ses trottoirs, comme une sorte de « zombie » perdu dans ses pensées et loin du monde présent de la sensibilité. Quand le dialogue intérieur est trop négatif, destructeur ou trop irréaliste, la psychothérapie va tenter de restaurer la conscience sensible, en réveillant,

entre autres, l'attention aux perceptions les plus simples et les actes de la quotidienneté les plus ordinaires. Les disciplines psychocorporelles comme le yoga, le tai-chi, le qi gong en font autant, en

cette société et les dangers qu'elle fait courir à l'espèce humaine et à la planète terre (voir, entre autres, le péril écologique). Aussi dépasser le 2e cercle de conscience trop étroit, commence à apparaître de plus en



DR. ALAIN GOURHANT

« L'éveil de la conscience »

réveillant la conscience des sensations corporelles les plus élémentaires.

Les deux premiers cercles de conscience sont focalisés sur l'individu.

Il s'agit en fait d'adapter au mieux les individus à cette société occidentale de production/consummation basée sur l'hyperindividualisme. Mais les critiques se font entendre de toutes parts sur le déficit de sens de

plus urgent, influençant bien sûr la psychothérapie qui voit se développer de nouvelles techniques appartenant au 3e cercle.

Le mouvement a commencé dans les années soixante-dix avec Abraham Maslow qui a étudié les possibilités les plus avancées de la conscience humaine, ce qu'il appelle les pics de conscience. Ce mouvement s'est imposé et développé ensuite, notam- ➔

Inconscient, analyse, conscience

ment avec Stanislav Grof et son travail rigoureux sur le pouvoir thérapeutique **des états modifiés de conscience**, avec en particulier ce qu'il nomme « les émergences spirituelles ». Il a mis au point « **la respiration holotropique** », une technique de respiration, issue du «rebirth», permettant de se connecter à ces expériences d'élargissement de conscience.

Un autre mouvement psychothérapeutique important, basé sur **la pleine conscience** se développe rapidement, venant des Etats-Unis et s'introduisant plus lentement en Europe via les TCC (Thérapies Comportementales et Cognitives - voir dans ce numéro la critique du livre du docteur Rosenfeld). Il s'agit d'utiliser des techniques de méditation venant d'Orient, mais débarrassées de toute référence religieuse, en les étudiant de manière scientifique, tant au niveau de l'imagerie médicale du cerveau que des effets thérapeutiques obtenus, en démontrant leurs bienfaits, en particulier sur le stress et la dépression.

Il faudrait encore parler d'un mouvement, dont parlent Guy Corneau dans son dernier livre *Le meilleur de soi* et Erwin Laslo dans son livre sur le champ akashique. Ce sont les dernières découvertes issues des sciences d'avant-garde de la physique quantique, de la biologie moléculaire, des sciences du cerveau et de l'esprit, qui font l'hypothèse d'un champ infini d'énergie/informations baignant toute la création, et sur lequel le cerveau humain, comme une antenne, peut se connecter de manière consciente, pour en recevoir les principes d'organisation

supérieure qui lui manquent actuellement, c'est-à-dire de nouvelles formes de conscience capables d'organiser harmonieusement la réalité. Il s'agit en fait, par un autre biais, d'insister sur l'importance des pratiques de méditation, capables de s'ouvrir à ce champ

tous les cercles de conscience, chaque cercle se développant sur la santé du cercle inférieur. Ainsi, le passage actuel du 2e au 3e cercle ne peut se faire que si les deux premiers cercles de conscience ont été honorés. En d'autres termes, l'on ne peut passer en conscience



« Vers la pleine conscience »

de conscience du 3e cercle. La psychothérapie intégrative fondée sur ce présupposé de la conscience en évolution, se doit d'être au carrefour ou au centre des trois cercles de conscience, pour proposer des techniques adaptées à chaque niveau. Son rôle est alors, d'abord, un rôle de veille pour repérer l'apparition des nouvelles techniques appartenant à chaque cercle.

Elle est aussi tenue d'insister sur les recherches appartenant au 3e cercle, car il s'agit d'une nécessité d'évolution pour échapper aux impasses de la conscience du 2e cercle trop réductrice. Son rôle le plus important, peut-être, consiste à montrer la complémentarité de

transpersonnelle que si la conscience personnelle a été complètement nettoyée de ses déterminismes inconscients, émotionnels et mentaux.

Mettre en harmonie les techniques de la psychothérapie classique du 2e cercle avec les techniques transpersonnelles du 3e cercle, apparait actuellement la tâche la plus importante de la psychothérapie intégrative.

■ **A. GOURHANT**
PSYCHOTHÉRAPEUTE