

TRANSPERSONNEL, INTUITION ET SYNCHRONICITÉ

Extrait de l'entrevue à Paris de Frédéric Hurteau M.Ps.T. à la journaliste Céline Andrillon.

La psychologie transpersonnelle est née en Californie dans les années 1970. Quatrième école de psychologie, elle reconnaît les approches précédentes et y ajoute la spiritualité comme partie intégrante de l'homme. Elle considère l'être humain dans ses quatre dimensions : physique, émotive, mentale et spirituelle. Elle réunit les données des psychologies individualistes de l'Occident et les perceptions des visions spirituelles et mystiques de l'Orient. Elle propose une vision existentielle au-delà de l'ego et donne aux expériences de vie un sens plus universel. L'intuition se développe et facilite une autre vision de la vie. Ici, l'humain fait partie du tout universel où cohabitent l'inconscient personnel (S. Freud) et l'inconscient collectif (C.-G. Jung). Il est un, libre et responsable. Il retrouve son pouvoir et son potentiel car il est capable de faire des choix et de les assumer. Pour en savoir plus, nous avons rencontré Frédéric Hurteau, québécois spécialiste en psychologie transpersonnelle.

A 38 ans, Frédéric Hurteau, psychothérapeute de formation traditionnelle et enseignant en communications et en relations interpersonnelles à l'Université, décide d'abandonner son cabinet. Homme d'intuition, il se sent frustré par l'approche de la psychologie traditionnelle. C'est lors d'un voyage en Californie qu'il découvre la psychologie transpersonnelle. Pour la première fois de sa vie, tout ce qu'il pressentait et n'osait faire lui était permis et était enseigné. Depuis plus de vingt ans, il se consacre à cette nouvelle approche et a créé le Centre de Psychologie Transpersonnelle du Québec en 1985 qu'il dirige jusqu'à aujourd'hui.

Qu'est-ce que la psychologie transpersonnelle

C'est la vision au-delà de l'ego. C'est une approche existentielle qui donne aux expériences de vie un sens universel. Elle permet une deuxième lecture des événements et situe l'être humain comme faisant partie du tout universel où cohabitent l'inconscient personnel et l'inconscient collectif. Elle donne un sens différent aux événements de la vie: retour des choses positives ou passage initiatique difficile à un autre niveau de conscientisation par le biais d'une épreuve.

Quels sont les fondements du transpersonnel ?

La psychologie transpersonnelle s'enrichit des découvertes de la psychologie moderne et y ajoute la dimension spirituelle, partie intégrante de l'être humain, au-delà de tout dogme ou croyance religieuse. C'est la rencontre de l'Orient et de l'Occident, l'union de la mystique ancienne et de la science moderne.

Qu'est-ce que l'intuition

L'intuition est cette connaissance immédiate, claire et directe de la vérité, en dehors de la raison. C'est l'accès à l'inconscient collectif, le savoir direct où se trouvent toutes nos ressources créatrices.

Nous en savons plus que nous n'en apprendrons jamais. Il n'existe pas de gens qui savent et d'autres pas. Il n'y a pas d'élus. Quand Jung nous parle d'inconscient collectif, il parle de ces archétypes ou modèles universels de comportement, de ce réservoir infini qui n'attend qu'à être consulté.

Quelle est la spécificité de la psychologie transpersonnelle ?

C'est une approche holistique qui intègre les quatre dimensions de l'être humain, physique, émotive, mentale et spirituelle, pour accéder à l'harmonie. Cette nouvelle dimension permet d'inclure l'intuition, le silence et la méditation pour aller contacter tout cet impalpable qui existe. Sa plus grande richesse est d'apporter une deuxième lecture de l'existence humaine.

Que signifie la deuxième lecture ?

C'est une autre vision des choses. Elle transforme les épreuves en cadeaux. Vous venez de perdre votre emploi, vous êtes en colère, vous avez peur. La deuxième lecture vous conduit à vous interroger sur ce que vous venez de recevoir. Ce peut être l'opportunité de changer de travail, de trouver votre propre domaine de réalisation et de faire ce dont vous avez toujours rêvé. Vous vivez un deuil, ça fait monter en vous de la tristesse, un sentiment de trahison et une impression de désarroi et de même de la colère... En deuxième lecture, au-delà des frustrations de l'ego, vous tentez de trouver l'héritage, les messages, la mission peut-être que vous laisse cette personne chère par son départ physique et non spirituel. L'énergie de cette être cher demeure avec vous et son esprit veille sur vous. Vous pouvez même lui parler et lui demander de l'aide.

Une rupture affective provoque les mêmes sentiments au niveau de l'ego. En deuxième lecture, c'est l'occasion de prendre un recul, de faire un bilan, d'intégrer les enseignements de la situation et de se préparer à une autre union encore plus satisfaisante.

Quelles sont les conséquences d'une deuxième lecture ?

Si vous développez cette capacité à faire une deuxième lecture, votre existence change. Cette vision des choses permet le passage de la dimension de victime à celle de guerrier pacifique responsable.

Devenir responsable c'est aller à la rencontre des sollicitations continues qui nous sont offertes pour notre cheminement et notre épanouissement. La vie est faite de cycles. Le lâcher prise permet de passer à un autre cycle.

À qui s'adresse la psychologie transpersonnelle ?

Aux personnes qui reconnaissent un minimum de place à l'élément impalpable, énergétique et spirituel dans leur vie. C'est tout ce qui fait que la vie est en nous. Croire à la dimension mystique ce n'est pas adopter des dogmes, c'est juste ouvrir son cœur et son âme.

Le hasard existe-t-il ?

Non absolument pas ! C'est un terme rassurant qui fait l'affaire des sceptiques pour ne pas accepter les événements qui se produisent dans la vie hors du contrôle empirique et rationnel et leur donner un caractère accidentel et occasionnel. Jung disait que lorsqu'on est bien dans sa peau, détendu et présent on est presque toujours en état de vivre les synchronicités.

Pouvez-vous me parler du silence ?

Le silence est une ressource extraordinaire, une nourriture qui apaise.

Il favorise la manifestation de l'intuition, voie royale de la connaissance innée. Votre intuition vous donne accès à la vérité car elle est en dehors de la raison. Les réponses sont en vous, il suffit de les écouter. Pourtant, nous en avons peur et nous faisons tout pour l'éviter. L'être humain qui doucement s'ouvre à inclure le silence dans sa vie, va développer l'inspiration créatrice qui le conduira à sa pleine réalisation.

Bach disait :

"L'affaire n'est pas de trouver mes mélodies mais plutôt de ne pas les piétiner le matin en sautant hors du lit".

L'inspiration vient dans le silence de la nuit, mais la raison est là au réveil pour tout saboter.

Comment être en silence ?

Cela demande de la discipline. C'est réapprendre à vivre en faisant des expériences simple en nature, par exemple, en concentrant son attention quelques minutes sur la vue, l'ouïe, l'odorat. En faisant cela quotidiennement, vous changez votre façon d'être dans le monde. Vous entendez votre respiration: l'inspiration (votre choix de vivre) et l'expiration (le lâcher prise sur le négatif et vos peurs) La nature nous ramène à l'essence de la vie.

Quel est le rôle du thérapeute humaniste transpersonnel ?

Il passe du concept traditionnel de l'expert, celui qui sait, au concept transpersonnel d'une humble personne à l'écoute, fidèle témoin de ce qui vous arrive. Il a de la gratitude pour votre présence. Vous arrivez à point dans sa vie pour lui permettre de grandir. C'est un échange dynamique, car chaque personne est un enseignant l'un pour l'autre. Le cheminement thérapeutique se fait à deux . La rencontre alchimique de votre ouverture du cœur et de l'écoute inconditionnelle de votre thérapeute amènent un résultat positif qui prend forme dans une action au quotidien. Ce processus amenuise le phénomène de dépendance et de fusion.

Quelle est votre démarche ?

J'offre des ressources transpersonnelles comme apprendre à méditer et à faire des rituels en nature, à utiliser les universels de guérison - le chant, la danse, les légendes et le silence - à lire les messages de ses rêves, à dessiner et écrire pour se retrouver, à développer son intuition et à trouver les réponses à l'intérieur de soi. Je ne veux pas donner d'illusion aux gens. Le fast-food du psy, ça ne marche pas. On ne peut pas régler, en un stage, des choses qui sont là depuis des années. Toutefois, je donne des pistes de travail qui permettent une bonne continuation. Le travail se fait toute la vie, à son propre rythme.

Quel est le but de la psychologie transpersonnelle ?

Amener l'être humain à compléter son processus d'individuation qui est de vivre en harmonie avec ses ombres et ses lumières, ses paradoxes. Le mot individuation vient du latin in et dividu qui veut dire non divisé et exprime l'idée d'une totalité à l'intérieur d'un seul être. C'est un processus d'intégration, intégration entre ces aspects de la personnalité (positifs et négatifs) qui font qu'une personne est unique et ceux qui sont collectifs, appartenant à tout le monde et à personne, mais dont chacun a besoin pour vivre et fonctionner. "Pas facile ce processus",

de dire Carl.-G. Jung, "car rien n'est plus difficile pour un homme que d'avoir à se supporter lui-même".

L'être humain se réalise lorsqu'il vit aux quatre niveaux de conscience (physique, émotif, mental et spirituel). Une réflexion ne suffit pas. Savoir et être conscient sont deux états différents. Le premier est au niveau mental et risque de demeurer statique. L'autre est viscéral et conduit à l'action et au changement. C'est la loi de l'impermanence: tout est en mouvement. La rivière coule et suit son cours; si elle s'arrête, elle devient marais et stagnation. On doit rester présent et vigilant à chaque moment de sa vie car tout travail sur soi-même en thérapie individuelle ou en groupe est purement narcissique s'il ne provoque pas un changement de perspective et une action au quotidien.

D'où vient ce besoin de spirituel ?

A la fin des années 1970, la religion a décliné mais les êtres humains avaient toujours besoin de nourriture spirituelle. La vision mystique nous sort des limites purement matérielles et révèle des valeurs d'amour, de compassion, de respect. Les jeunes, aujourd'hui, ressentent cet élan spirituel, dénudé de références dogmatiques, car ils n'ont pas vraiment été élevés dans la religion. Ils semblent compenser par des expériences extatiques qui leur procurent des états modifiés de conscience.

La Californie est le berceau de cette nouvelle dimension de la psychologie. Chez-nous, il existe une véritable chasse aux sorcières.

Certaines corporations professionnelles refusent le transpersonnel à cause de l'intégration du spirituel à l'approche empirique de la psychologie de l'observable, du palpable et du quantifiable (les statistiques, pré-requis de base pour être admis comme étudiant en psychologie). Pourtant Carl G. Jung, lui-même élève de Freud, s'est dissocié de son maître pour introduire la dimension transpersonnelle en psychologie.

En France et en Belgique, le transpersonnel est un peu plus intellectuel et rationnel. En Amérique, il est plus centré sur le cœur. Mais dans un cas comme dans l'autre, il n'est pas enseigné à l'Université de façon approfondie. C'est exceptionnel que j'aie pu faire une double maîtrise universitaire en psychologie et en counselling transpersonnel à l'Université en Californie.

Frédéric Hurteau M.Ps.T.

Fondateur du Centre de Psychologie Transpersonnelle du Québec en 1985, Frédéric Hurteau est conférencier et formateur au Québec, en France et en Asie. Il offre également de la consultation transpersonnelle individuelle et l'utilisation du Jeu de Sable au Québec ainsi que des rencontres individuelles sur le Web où que vous soyez sur la planète.

Il a enregistré douze conférences audio sur MP3 et CD.

Pour le joindre: Tél. : (450) 227-7070

Site web : www.psychologietranspersonnelle.com

Courriel : universneuf@gmail.com