

Psychothérapie transpersonnelle

La conception de l'être humain et du monde qui est tout autour de lui, reposant sur l'exploration *des états de conscience modifiés afin d'atteindre une meilleure connaissance de soi; c'est la plus simple des définitions de la thérapie transpersonnelle.*

Les concepts qu'englobe cette thérapie

Il est important de savoir que l'être humain, à partir d'assises solides et équilibrées, peut atteindre d'autres dimensions. Ce sera une approche psycho-spirituelle répondant au besoin de **dépasser le stade de la personnalité et d'exploration de la conscience** qui, à un stade de développement ultime, rappellent l'éveil ou l'illumination dont parlent de nombreuses traditions mystiques.

Dans sa version occidentale moderne, l'éclosion est identifiée à la thérapie transpersonnelle avec le psychologue humaniste américain Abraham Maslow (1908-1970) et sa célèbre pyramide des besoins. Déterminant ceux communs à tous, le besoin le plus élevé étant la réalisation de soi, les modèles sont des hommes et des femmes performants, motivés, efficaces, bien intégrés socialement. Les personnes de la transpersonnelle sont des saints, des sages et des héros de l'humanité. La réflexion sur la psychologie transpersonnelle se poursuit et vient s'ajouter, à la pyramide de Maslow, la notion de **dépassement de soi** et donc de **transcendance**.

Ce courant tend vers une psychologie plus en harmonie avec les valeurs spirituelles mais aussi l'exploration des souvenirs au-delà de l'enfance, au cours de la période fœtale et parfois même aux vies antérieures.

Comme son nom l'indique, le transpersonnel concerne ce qui existe **au-delà de la personnalité**, de son conditionnement et de son petit monde débordant du cadre de la psychologie individuelle pour toucher toutes les sphères de l'activité humaine qui peuvent être inspirées par une conception sacrée du monde. Mais le transpersonnel s'intéresse également aux « états non ordinaires » de conscience : l'extase, le sentiment de connexion avec l'Univers, la conscience aiguë de son être profond, etc. Bien qu'ils soient souvent considérés avec suspicion, ces états seraient non seulement sains mais représenteraient l'**actualisation des besoins supérieurs** de l'être humain.

L'exploration de son "Moi" profond

Par conséquent, les perturbations résultant de l'enfermement des potentiels illimités de la conscience dans les structures limitées de l'ego se manifestent au moment de crises existentielles ou de ce que l'on appelle des crises d'**émergence spirituelle** ne se limitant pas

aux problèmes personnels. Il ne s'agit pas ici de jouer sur le territoire de l'ego, puisque c'est là où l'ego s'efface et abandonne sa place dominante.

À son stade de développement ultime, **la conscience s'apparente à l'éveil** ou à l'illumination dont parlent de nombreuses traditions mystiques. Plusieurs techniques sont utilisées, la plupart empruntées à des traditions spirituelles orientales, chamaniques, adaptées de diverses formes de méditation.

La psychologie transpersonnelle s'adresse plus particulièrement aux personnes qui désirent **explorer et confirmer leurs aspirations profondes**, en crise existentielle, ou qui font face à une transition majeure aux prises avec des problèmes de dépendance.

Le mouvement transpersonnel voit les dépendances comme la manifestation « mal canalisée » d'**une soif d'union avec la « source intérieure »**, en démarche de guérison ou encore en démarche pour crise spirituelle.

