

Psychologie et spiritualité sont deux mondes complémentaires et leur chevauchement peut s'envisager. Ils sont néanmoins distincts et il est important de les différencier tant dans leur contenu que dans leur fonctionnement, de même que dans la formation des praticiens : en aucune manière un thérapeute ne peut être un accompagnateur spirituel, et à l'inverse un accompagnateur spirituel n'est pas un thérapeute.

Qu'est-ce qui définit l'homme ?

Pour bien situer le champ de chaque discipline, il convient de revenir à ce qui définit l'être humain. Depuis l'antiquité, l'Homme est décrit par trois dimensions : le corps, l'âme et l'esprit. Même si ces deux derniers états ont souvent été confondus, ils recouvrent néanmoins des réalités humaines bien différentes. Cette vérité est confirmée dans la Lettre aux Thessaloniens (1-5, 23) : « Que le dieu de la paix vous sanctifie lui-même tout entier, et que tout votre être, l'esprit, l'âme et le corps, soit conservé irrépréhensible, lors de l'avènement de notre Seigneur Jésus-Christ »

- Le corps est la dimension physique, matérielle, porteuse à la fois de notre hérédité, de notre histoire (toutes les marques des événements de notre vie : cicatrices, transformation du corps dues à certaines activités ou postures, corps et visage « marqués »...), de notre présente (les postures, les gestes, les mimiques, les expressions du visage ou du corps...). Il constitue notre appartenance à la nature. Le corps est le lieu de toutes les expériences, de toutes les perceptions, y compris celles de l'âme et de l'esprit.
- L'esprit, souvent confondu avec l'âme, constitue pourtant une dimension particulière, bien difficile à définir puisque, à l'inverse du corps, il représente tout ce qui est immatériel.

En psychologie contemporaine, le terme *esprit* est désigné l'ensemble des activités mentales humaines, conscientes et non-conscientes, les processus mentaux et la faculté de penser propre à l'homme. Il renvoie aussi à certaines facultés ou dons intellectuels, particulièrement de vivacité, de finesse, d'humour.

Mais c'est aussi beaucoup plus que ça. La vie de l'esprit – la spiritualité – c'est cette faculté de « mettre du souffle » dans la matérialité. C'est toute cette activité non palpable, non démontrable, qui se surajoute à la vie matérielle: imaginaire, vie artistique, philosophie, vie religieuse... Car la spiritualité, c'est ce qui nous permet de nous relier à l'invisible et d'être en lien avec « plus grand que soi ». Selon certains courants religieux, c'est la partie immortelle de notre être.

- Et l'âme alors, de quelle dimension s'agit-il ? Si je reprends la définition d'Aristote et le postulat de Thomas d'Aquin « non pas deux choses, non pas

une âme ayant un corps, mais une âme incarnée et un corps animé », l'âme et le corps sont les deux faces d'une même pièce. Il s'agit bien ici de notre dimension individuelle.

Avec elle, on parle de sentiment, de sensibilité, de principes moraux. Cette dimension parle aussi et surtout de l'être singulier, de l'individu que nous sommes, de ses spécificités, de ses joies et de ses souffrances. Il s'agit de la personne que nous sommes, avec toutes nos particularités. C'est en ce sens que Jung utilisait le terme d'*âme*, comme synonyme du terme *psychisme*. Il la définit ainsi : « Si la partie d'incarnation est du domaine de la psychologie, la partie immortelle est du domaine de la spiritualité ».

L'être humain se définit donc à la fois par son corps, son âme et son esprit, sa matérialité, sa psychologie et sa capacité de transcendance. Nier l'une des dimensions, c'est priver l'homme d'une partie notable de lui-même, lui refuser d'être un être entier. C'est une amputation qui a toujours des conséquences dramatiques. Et quand l'une ou l'autre des dimensions va mal, chacun a ses spécialistes : le médecin pour le corps, le guide spirituel pour l'esprit et le psy (-chiâtre, -chologue, -chothérapeute) pour l'âme.

Bien sûr, les choses ne sont pas aussi tranchées que cela car les trois dimensions se chevauchent et s'influencent mutuellement mais il est nécessaire, dans un premier temps, de poser en quoi ces domaines fonctionnent différemment.

Dans la pratique Jungienne, la spiritualité est en continuité directe avec le psychologique. Dans sa réalité, l'être humain appartient à deux mondes. C'est là sa richesse puis sa difficulté et parfois sa souffrance, car ces deux mondes réclament d'être reconnus, développés, aimés, tout en entrant régulièrement en conflit, à de nombreux niveaux, l'un avec l'autre.

- Le premier niveau est un monde de matérialité, d'une réalité tangible incontournable. C'est celui des formes, du temps et de l'espace, de la gestion du quotidien, de l'émotion, du souvenir, de la réflexion et d'une certaine connaissance de soi même. Il est géré par une première conscience qu'on peut appeler existentielle. C'est lui qui s'impose quotidiennement et qui nous est le mieux connu, bien que ses racines plongent dans un inconscient qui peut nous jouer bien des tours. On l'appelle aussi le niveau de l'incarnation. Quand il y a souffrance à ce niveau, c'est au psychothérapeute qu'on fait appel.
- Le second, par contre, est un monde d'immatérialité, impalpable, indescriptible, sans forme visible et imaginable, on ne peut le gérer ni l'organiser, il est hors du temps et de l'espace. Mais il s'agit d'une réalité tout aussi sensible et incontournable que la première, complètement intérieure celle-ci, qui se fait sentir, soit en des moments privilégiés, soit de façon intime et permanente, grâce à un autre niveau de conscience qu'on nomme essentiel. C'est le domaine du dépassement de soi et de la transcendance. Et là, pour ne pas se perdre, c'est au guide spirituel qu'on fait appel.

La psychologie et la psychothérapie

La psychologie¹ est l'étude des faits psychiques, des comportements et des processus mentaux. La première définition qu'en donne le dictionnaire est « connaissance de l'âme humaine », ce qui évoque d'emblée la notion de conscience. La conscience propre à l'être humain est la conscience réflexive², qui implique cette nécessité de retournement sur soi-même et son monde intérieur.

La psychothérapie désigne le traitement ou l'accompagnement par un thérapeute dûment formé de personnes souffrant de problèmes psychologiques. Cet accompagnement repose sur l'établissement d'une relation interpersonnelle clairement définie entre le patient et le thérapeute.

En général, une personne arrive en psychothérapie sous la contrainte de beaucoup de souffrance, de sentiments de confusion, d'impuissance, d'enferment, de non-sens, d'impasse... souffrance d'autant plus pénible qu'elle ne la comprend pas. La psychothérapie consiste dans un premier temps à s'occuper de ce malaise par un travail qui passe inévitablement par la « revisite » du passé. Ce retour sur soi n'est pas le but en soi-même, mais le processus qui va permettre au sujet de se réapproprier son vécu intime et personnel. Il y a là une notion de compréhension, de rencontre de soi-même qui va beaucoup plus loin que l'interprétation. L'accent n'est pas tant porté sur les événements en eux-mêmes que sur le vécu émotionnel et affectif, source de blocage et de toutes sortes de troubles psychologiques.

Le rôle du psychothérapeute est d'accueillir ces traumatismes qui pour la plupart n'ont jamais été exprimés – et donc entendus – parfois même jamais conscientisés. Il ne s'agit ni de plaindre, ni d'accuser les coupables, ni de minimiser, ni de dramatiser ce qui est dit, il ne s'agit pas de donner des conseils ou de vagues consolations mais, par la qualité de présence et d'écoute, de redonner au patient le sentiment plein de son existence. Alors peut commencer une autre phase de la psychothérapie qui passe en premier lieu par une désidentification : « Je ne suis pas que ça, je ne suis pas que la conséquence de ma souffrance ». On arrive alors au JE, à ce JE pleinement habité au cœur de l'être qui va aspirer à se mettre en paix avec son histoire, avec les personnes importantes de son histoire, avec soi-même et parfois... avec Dieu.

Peut s'ouvrir encore une autre phase de psychothérapie, que tout le monde n'aborde pas nécessairement, mais qui constituait pour Jung la véritable psychothérapie : la quête de sens, la quête du sens de sa propre vie, qui ouvre nécessairement à la spiritualité.

Là encore la posture du psychothérapeute est d'accueillir le questionnement, la recherche, les découvertes de son patient. Il s'agit d'être un réceptacle, un témoin, un accompagnant, mais pas un guide, ni un conseiller. Il incombe à notre déontologie de savoir à certains moments que nous devons adresser la personne, même si elle continue sa psychothérapie, vers un accompagnateur spirituel, selon ses convictions ou orientations religieuses, ou en tout cas vers une personne qui,

1 - **Psychologie** : du grec *psukhê*, âme, et *logos*, parole

2 - La **conscience réflexive** désigne le fait d'être capable de se prendre pour l'objet de sa propre pensée, d'être CS de ses propres perceptions et pensées et par conséquent de sa propre existence et d'être capable de comprendre ce qui se passe pour l'autre sans amalgame

dans le domaine du spirituel, pourra répondre à ses questions et guider ses aspirations.

Le domaine du spirituel

La spiritualité c'est ce qui existe au-delà de la matérialité. C'est ce sentiment, cette émotion qu'on peut ressentir sans l'avoir voulu, sans l'avoir provoqué dans certaines circonstances. On sent quelque chose « en plus » qui nous fait vibrer et qui transcende la banalité du quotidien. Le terme *spiritualité* désigne également la quête de sens, d'espoir ou de libération et les démarches qui s'y rattachent.

Comment en vient-on à la spiritualité ?

- Chez certains, c'est une évidence. Qu'ils soient nés dans une famille structurée autour d'une pratique religieuse ou spirituelle ou bien que ce sentiment du sacré ait surgi spontanément en eux, ce chemin représente tout simplement l'essentiel. Le monde, les réalités du quotidien sont toujours objectivement présents, mais à l'arrière-plan il y a la présence Divine, quel que soit le nom qu'on lui donne, et le désir de développer cette conscience de l'Essentiel en soi.
- Pour d'autres personnes, il peut s'agir d'une rencontre – personne, lecture, conférence... - qui vient les toucher au plus profond d'eux-mêmes, réveillant ce qui était en sommeil d'une aspiration à cet « autre chose » que parfois elles n'avaient pas même pressenti.
- Pour d'autres encore, c'est le malheur, ce non-sens insupportable qui va mettre en évidence la nécessité d'un chemin spirituel. Ce n'est pas la souffrance elle-même qui engage dans une voie spirituelle mais ce qu'on peut développer pour sortir de l'insensé. Plutôt que d'en vouloir à la providence, c'est le danger d'anéantissement qui va servir de motivation, de support à un retournement vers la dimension fondamentale de la vie.

Cette conscience essentielle permet d'établir le lien vivant avec ce centre sacré présent en l'Homme, qui est aussi le centre de l'univers. On l'appelle aussi le centre Divin, l'Origine, ou la Source. Si ce centre est présent en tous, il trouve sa personnalisation dans le monde intérieur propre à chacun.

Après, chacun progresse dans des directions diverses, qu'il s'agisse d'une religion établie qui, outre une communauté d'accueil, va proposer sa richesse de tradition, de textes, de rites et de témoignages qui servent de repères précieux, ou qu'il s'agisse d'une exploration plus large qui refuse toute appartenance et toute référence traditionnelle mais offre une liberté de croyance et de pratique.

C'est ce qui rend l'accès à cette conscience essentielle délicat. Comme il peut prendre toutes sortes de formes, le risque est grand de se perdre dans des voies qui, au lieu de servir la Vie dans son épanouissement, auront juste comme fonction de flatter l'égo.

Le risque est grand aussi de fournir toutes sortes d'alibis de supériorité pour échapper à la confrontation à soi-même, ce qui aura comme inévitable conséquence la projection de ces faces sombres sur l'autre, dans un mouvement de type sectaire.

Pour ne pas se perdre, il est important de se relier à un groupe, une communauté ou tout au moins un accompagnateur qui peut apporter un « supplément de regard » sur la démarche qu'on poursuit. Quelque soient ses références spirituelles ou religieuses, un guide spirituel aide à mieux comprendre sa foi et à mieux la pratiquer. Car si la foi est profondément personnelle, elle n'est jamais solitaire.

Rencontre du psychologique et du spirituel

Il n'y a pas que les blocages du passé qui sont responsables du mal-être qui mène à la psychothérapie et dans le regard qu'on porte sur soi-même, sur le monde ou sur autrui. Jung pour sa part longuement affirmé ce qui est fondamentalement le devenir de l'Homme : accomplir le Processus d'Individuation, c'est-à-dire participer activement à sa propre évolution en intégrant progressivement toutes les parties de soi-même, les plus noires comme les plus lumineuses, par des plongées successives dans le monde intérieur. De ce fait, la conception de la psychothérapie dans l'approche jungienne ne se réduit pas à la résolution des conflits existentiels mais vise à placer la personne dans sa pleine position de sujet, actif, conscient et responsable. C'est à ce niveau que les plans psychologique et spirituel se recouvrent. L'importance que Jung donne à la spiritualité place l'Homme dans sa juste verticalité : les pieds sur terre (la matérialité, le corps, l'instinct, la partie animale) et la tête dans le ciel (la pensée, la spiritualité, la quête de sens, la transcendance), deux polarités indissociables et complémentaires.

C'est ce qu'il y a en commun entre le spirituel et le psychologique, c'est d'aller vers soi, le centre de soi, de découvrir la personne que nous sommes fondamentalement, au-delà des aléas de notre incarnation. Sauf qu'il ne s'agit pas du même niveau.

- Dans la démarche psychothérapique, il s'agit pour le patient de mettre de l'ordre dans son histoire, dans la manière dont il l'a vécue, afin de ne plus être dans son présent sous l'influence des blessures du passé.
- Dans la démarche spirituelle, il s'agit pour la personne en chemin d'aller vers le Primordial en elle, et de se rencontrer à partir d'un certain nombre de critères, de références, d'étayages, de soutiens énoncés par la voie qu'elle aura choisie et représentés par l'accompagnateur spirituel.

Psychothérapeute et guide spirituel

L'homme se définit par la quête de sens mais celle-ci n'est possible que si on s'est dégagé des souffrances du passé.

La différence de posture entre guide spirituel et psychothérapeute repose sur l'éthique et la déontologie de chaque expertise. Un accompagnateur spirituel ne peut pas faire l'économie d'une attention active aux dimensions psychique, sociale et physique de la personne qu'elle accompagne. Et en même temps, il est très important qu'il soit attentif à lui-même, à ses réactions et à son implication personnelle dans l'acte d'accompagnement.

De même, un psychothérapeute ne peut se limiter aux connaissances acquises durant et après sa formation et à son expérience. Prendre soin de la dimension spirituelle de son patient, mais aussi de sa propre dimension spirituelle, fait également partie de son travail, avec un grand souci de ne pas imposer ses propres croyances et de ne pas interférer dans le système de valeur de son patient.

Le domaine de l'âme et le domaine de l'esprit se recouvrent à certains endroits. De ce fait, il est naturel que la psychothérapie comme l'accompagnement spirituel débordent leur propre cadre. Dans les deux cas, si l'intention est d'accompagner le patient vers un supplément d'être, cela ne se fait pas sur les mêmes bases et le risque d'amalgame est grand.

Un accompagnateur spirituel qui se pose en psychothérapeute, en négation de son propre égo, faisant l'impasse sur les données corporelles, émotionnelles et psychiques de sa propre personnalité aura tendance à faire de même avec la personne qu'il accompagne, niant ses besoins et ses particularités. En refusant de voir ses propres processus psychiques, il refuse en même temps les processus psychiques de la personne.

Une pratique spirituelle ne remplace pas une psychothérapie. Sans thérapie, ou au moins une réflexion sur soi-même, la pratique spirituelle peut être un alibi pour éviter de se confronter à sa propre histoire. Il s'agit donc d'entrer dans la vérité de l'homme, c'est-à-dire d'entrer dans la conscience de la totalité de soi-même.

Un psychothérapeute qui se pose en accompagnateur spirituel influence forcément son patient. Il sort de sa posture de « neutralité bienveillante » pour entraîner son patient sur des chemins qui sont en réalité les siens, en apportant des réponses qui sont les siennes, empêchant ce dernier de trouver sa propre voie en lui imposant des croyances. Le rôle du psychothérapeute est d'amener la personne à se découvrir elle-même dans l'absolu, au sein des lois de la psychologie. Ce sont des lois ontologiques³, communes à tous les humains, dans lesquelles les opinions du psychothérapeute ne doivent pas intervenir.

Une psychothérapie ne remplace pas une démarche spirituelle qui, elle, a besoin de s'appuyer sur des croyances et des dogmes définis qui vont structurer et orienter la démarche individuelle.

Quand cette différenciation entre psychologie et spiritualité, entre psychothérapie et démarche spirituelle n'est pas clairement posée, dans les deux cas, le risque est grand d'établir une relation d'emprise avec un jeu dangereux de manipulation et de prise de pouvoir sur l'autre. C'est une position de toute-puissance pouvant mener à tous les abus.

Dans mon expérience de psychothérapeute, c'est alors que nous avançons dans un travail sur les aléas de notre incarnation que, petit à petit quelque chose va commencer à se faire jour et qui va ouvrir le champ de préoccupation vers un essentiel qui s'impose selon une forme propre à la personne. Personnellement, je ne connais pas de personne ayant mené une psychothérapie approfondie qui, à un moment ou à un autre, n'ait pas posé la question de la spiritualité. Cela vient naturellement, à sa manière et avec ses mots, soit par un retour vers la religion pratiquée par la famille, soit une conversion, soit vers une spiritualité humaniste.

³ Lois ontologiques : du grec *onto*, **être**, ce sont les lois qui définissent, selon Aristote, « l'être en tant qu'être », c'est-à-dire les lois de la vie que nous devons connaître en tant que sagesse universelle.

On cite toujours une partie de l'inscription qui se trouvait sur le temple de la Pythie de Delphes cinq ou six siècles avant l'ère chrétienne: « *Connais-toi toi-même...* ». On se le rappelle toujours mais on oublie la suite : « *... et tu connaîtras le monde et les Dieux* ».

... Se connaître soi-même, opérer ce retournement intérieur pour aller vers cet espace qui, centre du monde, se personnifie en chacun d'entre nous et que d'aucuns nomment Dieu.

Elizabeth LEBLANC
Psychologue clinicienne jungienne
Psychopraticienne – Relaxothérapeute
elizabeth.leblanc@orange.fr
<http://savoirpsy.com/>