

## La posture méditative en psychothérapie

Jean-Marie Delacroix

Texte revu et raccourci en mars 2015

La spiritualité ne peut s'appréhender qu'à partir d'expériences personnelles qui nous font sentir que, nous, êtres humains sommes reliés à quelque chose de beaucoup plus vaste que nous, qui donne du sens à notre existence tout en nous permettant de la transcender. Elle nous questionne sur une chose mystérieuse que le vocabulaire français appelle esprit - avec quelquefois une incertitude pour l'écrire avec un e minuscule ou majuscule – duquel vient le mot spirituel. Quel est notre rapport avec lui ? Est-il avant nous, autour de nous, en nous, en toute chose, nulle part ? Où réside-t-il, pourquoi certains s'affrontent à son sujet, quelle est sa fonction, aurait-il quelque chose à voir avec l'âme, avec les religions, les traditions, l'amour, la mort, la sexualité...? De plus, il semblerait que certains d'entre nous, psychothérapeutes, éprouvions un attrait pour cette chose mystérieuse au point de penser qu'il y aurait des ponts à faire entre le psychologique et le spirituel. Certains pensent même que l'accompagnement psychothérapeutique pourrait ouvrir l'être humain à sa dimension spirituelle, et plus encore qu'il pourrait avoir une nature spirituelle.

Un certain nombre d'expériences de vie, de rencontres, d'enseignements, de réflexions m'amènent aujourd'hui à prendre le risque d'écrire et de publier ce texte que je vois comme la suite du chapitre XIV, « Gestalt et spiritualité » de mon livre « La troisième histoire. Patient-psychothérapeute : fonds et formes du processus relationnel » (2006). Il s'inscrit aussi comme la continuité de mes deux articles précédents : « Intercorporalité et aimance du thérapeute » et « Le pouvoir de la conscience dans le processus thérapeutique ».

Je parlerai dans cet article de ce qui pour moi fait lien entre la Gestalt-thérapie et les différentes formes de méditations que j'ai pratiquées : la conscience ou plutôt le « être dans la conscience de ». Je montrerai comment le processus thérapeutique peut passer par des moments privilégiés où le thérapeute et le patient sont ensemble et en relation dans le continuum de leur expérience, dans une sorte de pleine conscience commune qui travaille à la fois sur les dimensions psychologiques et spirituelles. Je présenterai le fait de cultiver le « être dans la conscience de », ensemble, comme une pratique qui ouvre au paradigme de champ et qui permet la reliance avec le plus grand que nous. Et je terminerai avec un exemple clinique.

## **1 – « Être dans la conscience de... » en psychothérapie et dans les traditions spirituelles**

### **Être dans la conscience de...**

Je pense que l'un des points communs essentiels entre la psychothérapie gestaltiste et la démarche spirituelle, c'est le « être dans la conscience de... » au service du processus d'évolution de l'être humain. La conscience comme outil clinique au service du psychothérapeute, comme support pour le développement spirituel. Et peut-être aussi la conscience au service de l'un et de l'autre en même temps.

Les traditions spirituelles, du moins ce que j'en connais, nous proposent toutes des pratiques de méditation, des « exercices », dont l'objectif est de nous permettre de nous rapprocher de l'Esprit. Le « être dans la conscience de » est au centre de nombreuses pratiques méditatives et spirituelles. Il est aussi au centre du processus psychothérapeutique en Gestalt-thérapie avec les concepts d'awareness, de consciousness et de continuum de la conscience.

Dans le contexte de l'Institut Français de Gestalt Thérapie, dont j'ai été co-fondateur, et co-directeur pendant 20 ans, nous avons défini la Gestalt-thérapie comme une analyse du cours de la présence. La présence de l'un face à l'autre en conscience comme élément fondamental de la co-création du lien et de la relation. Cette philosophie thérapeutique, qui découle de la théorie du Self, prend appui sur *être dans la conscience* de ce qui se passe ici et maintenant l'un avec l'autre. Être dans l'awareness et dans cette capacité à développer l'attention portée à soi-même vivant l'expérience, sans chercher à comprendre et à dire, dans un premier temps, sans chercher à aller trop rapidement vers consciousness. Le ici et maintenant en relation, dans le continuum de son déploiement, et dans cette perspective bien taoïste que Goodman rappelait: « Qu'y a-t-il derrière le présent ? Il y a le présent...le présent...le présent... ».

Ainsi pour moi, Gestalt-thérapeute, très rapidement le thème de la conscience est devenu central et plus précisément le « être dans la conscience de...en relation ». Le mot conscience est une abstraction. L'expression « être dans la conscience de », plus phénoménologique, contient l'idée d'une posture, d'une intentionnalité, d'une attitude intérieure à la fois engagée et détachée.

### **Gestalt-thérapie et conscience**

Les premiers Gestalt-thérapeutes, qui s'inscrivaient dans le mouvement contre-culturel des années 1950-1970 aux Etats Unis, ont été influencés par le bouddhisme. F. Perls avait été marqué par un voyage au Japon au cours duquel il avait reçu une initiation à la méditation Zen. C'est en prenant appui sur cette expérience ainsi que sur une approche corporelle basée sur le développement de la conscience corporelle avec C. Silver qu'il a introduit dans le processus thérapeutique le « être dans la conscience de » et le fait de développer l'aptitude à se maintenir dans le continuum

de l'expérience intérieure au fur et à mesure qu'elle se déploie. Être là, ici et maintenant dans la conscience de l'expérience en cours et s'abandonner au flux de cette expérience en train de se déployer, toujours en train de changer. C'est l'une des nouveautés importantes qu'il a apporté dans le courant des psychothérapies humanistes et certains Gestalt-thérapeutes que j'ai connus au cours de ma formation au Canada mettaient en avant le continuum de la conscience en relation avec l'autre comme outil clinique. Ils avaient été marqués par Alan Watts (1915-1973), philosophe et écrivain engagé dans la contreculture et qui fut, à son époque, l'un des experts du bouddhisme, des philosophies orientales et des religions.

Et c'est ainsi que nous retrouvons en Gestalt quelques thèmes venant de la pensée orientale : l'attention portée à l'instant présent, la capacité de l'organisme à s'autoréguler quand on crée un contexte propice au lâcher prise, la voie moyenne, le vide fertile. L'un des premiers ouvrages parus aux Etats Unis s'intitulait : « Il ne sert à rien de pousser l'eau de la rivière, elle coule toute seule », empruntant comme titre un vieux proverbe oriental, affichant ainsi cette branche-là des racines de la Gestalt-thérapie. F. Perls parlait de la Gestalt-thérapie comme d'une thérapie de la concentration; il proposait alors comme méthode thérapeutique le fait de se concentrer sur ce que nous étions en train de faire et de ne rien faire d'autre. Rappelons que la méditation de la concentration est une forme de méditation proposée par le bouddhisme. J. Vigne, spécialiste des pratiques et philosophies orientales, nous rappelle qu'elle est « un instrument fondamental pour agir sur le mental » et qu'elle « a un rôle important dans la guérison psychosomatique ». « Cette concentration, qui est une sorte de relaxation orientée, polarisée vers un but, favorise l'apparition des capacités parapsychiques ». Devenir conscient au-delà de la conscience habituelle et percevoir des éléments de ce qui habituellement reste dans l'ombre. Perls utilisait l'expression « mini satori » pour désigner ces moments privilégiés en thérapie au cours desquels le patient et le thérapeute passent par une sorte d'éveil, d'état vibratoire commun au cours desquels ils se sentent connectés à plus grand et plus vaste que soi. Serait-ce là, la manifestation de l'Esprit ?

J'ai été très surpris quand j'ai commencé à m'engager dans la méditation Zen en m'apercevant que la consigne était quasiment la même que celle que l'on m'avait transmise en Gestalt au Canada dans les années 1970 : « Centre-toi sur ton expérience du moment, sur ton corps, ta respiration, tes sensations, si tu as des pensées qui viennent, observe les, laisse-les passer, reviens à ton corps, à tes émotions, laisse-les venir ce qui vient...dis-moi ce que tu ressens ».

## **2 –La pleine attention en relation avec l'autre : l'attitude méditative au cœur du processus psychothérapeutique**

### **Ce qui fait la différence**

*« Porte ton attention sur toi en relation avec l'autre ».*

*Toi, thérapeute, porte ton attention sur toi, entre dans la pleine conscience de ton expérience intérieure au fur et à mesure qu'elle se déroule en face de ton patient, et toi patient porte ton attention sur ton expérience intérieure face à ton thérapeute, en même temps que tu lui parles de toi, de ton histoire, de ce qui est souffrant en toi. Entrez l'un et l'autre dans la conscience de ce qui vient, sans rien attendre et laissez-vous surprendre par ce qui va advenir.*

La Gestalt s'est définie dans les quinze dernières années comme une thérapie relationnelle, *de la relation et par la relation*. Cette invitation à se centrer sur ce qui se passe ici et maintenant en présence de l'autre et à en faire un élément important du processus thérapeutique introduit explicitement à la fois la dimension relationnelle et à la fois l'attitude méditative dans la relation thérapeute-patient.

Le patient parle ou se tait. En face de lui le thérapeute développe une posture empathique d'écoute et de présence. Parfois il y a des moments de haute intensité émotionnelle, ou d'hésitation, d'arrêt, de coupure. Des moments que le thérapeute sent chargés de quelque chose qui échappe encore mais qui n'est peut-être pas très loin de la conscience. C'est le « moment sensible », pour reprendre l'expression de E. Golder, le moment où il peut introduire ce que j'appelle la posture méditative dans le processus thérapeutique : le thérapeute laisse les contenus passer dans le fond et il soutient l'expérience du patient et la sienne en lien avec lui, l'expérience dans ses modalités sensorielles, corporelles, émotionnelles, imaginaires, mentales, dans la continuité, jusqu'à l'émergence de quelque chose qui va faire figure.

**« Etre dans la conscience de, en relation » au service à la fois du psychothérapeutique et de l'ouverture au spirituel.**

Ainsi, Il y a des moments où le processus thérapeutique devient une sorte de méditation l'un en face de l'autre, en relation. Le « en relation » change tout. Car, en séance, du méditatif, c'est-à-dire du fait d'être ensemble dans la conscience, il arrive que surgisse le thérapeutique. Je ne suis pas assis devant un mur pour être complètement centré sur moi seul. Je suis assis devant un autre qui me parle de lui, de sa souffrance à être et à vivre, et qui cherche à mettre du sens sur sa vie et sur ses façons d'être et de faire. En tant que thérapeute, je l'écoute, je suis là pour lui, je cultive cette posture intérieure méditative, que j'appelle conscience-présence dans la continuité. Je l'écoute non seulement avec mes oreilles, mais avec mon corps sensible, mon être mobilisé vers lui, mon cœur, mes connaissances. En même temps je porte mon attention sur mon expérience intérieure, intime, en face de lui, en sa présence, sur comment ça résonne en moi. C'est une double concentration, à la fois sur le continuum de mon expérience en tant que thérapeute et sur le patient vivant ce qu'il a à vivre en même temps qu'il me parle et qu'il s'adresse à moi.

C'est un processus complexe pour le thérapeute, qui doit porter son attention à plusieurs niveaux :

- être dans la conscience de son expérience personnelle à lui, en face du patient ; c'est la posture de la méditation qui est appliquée dans le processus thérapeutique,
- accompagner le patient à ouvrir peu à peu son propre champ de conscience en face du thérapeute, en même temps qu'il parle, et à entrer dans la conscience qu'il raconte cela à un autre,
- soutenir le développement de l'expérience du patient au fur et à mesure qu'elle se déploie, pour qu'il puisse élargir son champ de conscience et toucher ainsi des éléments restés dans le fond ; il s'agit d'accompagner le patient pour que lui aussi entre dans la posture méditative sur le fond de la problématique pour laquelle il consulte,
- conscientiser ce qui se passe entre eux deux, l'hypothèse, basée sur l'observation clinique, étant que certains mécanismes relationnels et existentiels du patient peuvent se réactualiser subtilement dans le « être ensemble », et trouver la posture qui permettra au patient de prendre conscience du mécanisme répétitif qui peut-être se rejoue ici et maintenant, à son insu.

### **3 – De l'acte thérapeutique/méditatif au paradigme de champ**

#### **Du paradigme individualiste au paradigme de champ**

Nous quittons le paradigme dit individualiste dont le modèle médical classique est un exemple, basé sur le schéma suivant : symptôme et problème, diagnostic, médicament-traitement, disparition du symptôme et retour à l'état initial. Dans ce paradigme, l'un des deux sait ce qui est bon pour l'autre et va intervenir avec son expertise dans le but de la disparition du symptôme.

Nous entrons dans une autre façon de concevoir le monde et de se concevoir en relation avec le monde. Nous sommes dans le paradigme relationnel et interactionnel : c'est la relation qui nous intéresse et la façon d'être ou de ne pas être en relation avec la souffrance et l'angoisse que cela peut générer. C'est le être en relation en tant qu'expérience qui fonde alors le processus thérapeutique.

Le paradigme relationnel nous amène directement au paradigme de champ : la relation et le va et vient des interactions, en thérapie à deux et en thérapie de groupe, mais aussi dans tout groupe, petit et grand, sont conçus comme un champ. La Gestalt-thérapie, emprunte ce concept à K. Lewin, considéré comme l'un des créateurs de la psychologie sociale. Le concept de champ est révolutionnaire car il nous amène à considérer le fonctionnement des groupes, mais aussi celui de toute collectivité, jusqu'à celui de l'univers, selon un certain nombre de principes que l'on retrouve dans la physique quantique :

- le tout est plus que la somme des parties,

- deux ou plusieurs personnes qui se rencontrent forment un champ de forces qui peuvent s'attirer et se repousser, créant ainsi une dynamique et des effets dans le réel,
- le monde et l'univers fonctionnent sur des principes d'interdépendance, de co-influence, de résonance, de synchronicité,
- l'espace relationnel, groupal, social, sociétal s'organise à partir d'un certain nombre d'informations qui circulent, certaines de façon visible, d'autres non visible et qui peuvent se rencontrer à partir des principes de résonance et d'interdépendance et ainsi se manifester dans le réel,
- tout ce qui se passe en un moment donné a un sens au moment même où cela se passe pour la globalité,
- il y aurait une force qui préside à l'organisation de tout cela, une intelligence de la vie. En Gestalt nous l'appelons le Self, considéré comme la force créatrice et l'agent intégrateur dans les interactions entre nous et nos environnements.

C'est ainsi que K. Lewin a créé ce que nous appelons la dynamique des groupes. En thérapie il s'agit d'explorer quelle est la nature de cette dynamique et si elle est au service de l'évolution des individus, des groupes, de leur créativité et de leur intelligence ou si au contraire elle maintient le groupe et les individus dans des systèmes névrotiques, conservateurs.

### **Champ de vie, champ d'énergie et ralentissement du rythme**

Selon le concept « champ organisme-environnement », la rencontre de deux personnes, un patient et un psychothérapeute ou de plusieurs personnes dans le contexte de la thérapie en situation groupale, crée un champ sensoriel, émotionnel, relationnel, énergétique. Ce champ est composé par toutes les informations explicites et surtout implicites, donc non sues mais parfois actives, qui sont déposées par les uns et par les autres. Elles créent ainsi un fond commun dans lequel elles se déplacent, se croisent, se rencontrent, se rejettent, formant ainsi un réseau de liens invisibles ou de nœuds invisibles ; ces invisibles peuvent se manifester à travers les corps ou à travers la dynamique relationnelle entre le patient et le thérapeute ou entre les membres d'un groupe.

Le fait d'être en conscience est fondamental pour saisir ce qu'on appelle champ, pour capter certains éléments qui le composent et pour appréhender sa dynamique et sa force de liaison. Le « être en conscience ensemble » est une très grande force de liaison qui permet les phénomènes d'interdépendance, de résonance et de synchronicité. La posture thérapeutique est de laisser ce champ se créer, s'organiser, se modifier sans cesse et créer ainsi ce dont il a besoin pour sa croissance. Pour ce faire, quatre conditions au moins sont nécessaires : espace, silence, posture du non faire, lenteur :

- *espace* : selon le principe de la physique quantique c'est dans le vide que les informations se déplacent et se rencontrent, créant ainsi des mouvements de tension, générateurs de vie,
- *silence* : c'est dans le silence que la conscience peut s'élargir, trouver son expansion et ainsi nous donner accès à certains éléments de notre univers intérieur, mais aussi à certains éléments présents dans l'invisible du champ,
- *posture du non faire* : il est nécessaire que le thérapeute soit peu interventionniste, pendant certains moments du processus, qu'il soit dans la voie moyenne et qu'il sache utiliser le silence comme allié thérapeutique. Il est alors lui-même dans un état de conscience ouvert, élargi, très présent, n'intervenant pas sur les contenus dans ces moments-là, mais seulement à partir de ce qu'il voit et ressent, sans interprétation, ni jugement, comme s'il était dans une sorte de contemplation et de béatitude engagée face à ce qui se passe,
- *lenteur* : tout cela se fait dans la lenteur et le ralentissement du rythme.

Le être *dans la conscience* de permet à la fois d'identifier par les ressentis comment nous sommes dans ce champ mais aussi de capter des éléments de ce qui flotte dans ce champ. Nous en sommes co-créateurs en même temps qu'il nous crée. La question en thérapie est d'identifier si les composantes du champ sont au service de la croissance du patient, du thérapeute et de l'un et l'autre ensemble. Avec l'hypothèse que cette croissance, quand elle s'appuie sur être *en conscience ensemble* et avec un objectif commun, ouvre à des dimensions beaucoup plus larges que la seule compréhension ou résolution des problèmes apportés par le patient.

### **Le Self au service du processus de spiritualisation ?**

Les formulations classiques telles que *ma* thérapie, *mon* cours de yoga, *mon* séminaire de méditation, n'ont plus de sens dans cette logique. Quand nous cultivons le être dans la conscience de, dans une perspective de champ, nous nous engageons dans une pratique qui est à la fois à notre service et au service des autres, de l'humanité. Nous sommes dans un acte psychothérapeutique-méditatif au service de la communauté. Nous passons dans la dimension transpersonnelle. Nous sommes au-delà de notre personne et nous nous mettons au service de et à plusieurs niveaux :

- du patient,
- du processus qui se crée à partir du champ formé par notre rencontre et qui a une finalité thérapeutique et de surcroît d'ouverture au spirituel,
- de ce qui nous dépasse, qui est mis en mouvement par *notre être ensemble* et par notre quête commune à partir de notre engagement dans le continuum de la conscience soutenu par notre coprésence,
- du passage du profane au sacré dans la rencontre,

- et par effet de résonance, d'interdépendance et d'ouverture de la conscience, nous sommes au service de l'humain dans sa globalité en recherche de sens et de transcendance.

Le tout est plus que la somme des parties. Quel est donc ce plus ? Serait-ce l'avènement de l'Esprit, celui-ci n'étant pas une sorte d'entité mystérieuse à part, mais l'essence même de ce qui donne du sens à ce qui se passe et le transcende ? Renverrait-il au self, agent intégrateur, pouvoir créateur dont on parle en Gestalt ? Ce self que l'on définit comme le processus qui se met en mouvement entre un organisme et son environnement et qui va permettre à l'un et à l'autre de trouver des ajustements créateurs, serait-il le chemin qui mène au Soi ? C'est une question que j'avais déjà posé dans les années 1985 dans « Ces dieux qui pleurent », texte qui relatait mes expériences et réflexions à partir de mon utilisation de la Gestalt avec des psychotiques en institution psychiatrique. Aujourd'hui j'ose prendre le risque de penser et d'écrire : oui, dans une perspective transpersonnelle, le Self ainsi défini, pourrait être vu comme le processus qui est mis en mouvement par notre essence-même d'être humain, en quête de reconnaissance, de croissance et d'accomplissement, sous les couches de la névrose. Il serait cette énergie qui demande à retrouver sa fluidité et son orientation pour permettre à l'être humain de se relier à la fois à lui-même, aux autres, à l'univers et à la Transcendance. Il serait l'agent de la reliance entre soi et soi, et soi et nos différents environnements, proches et lointains. Il serait dans la relation thérapeutique, l'énergie, la force, l'intelligence, le transcendant, le « plus que la somme des parties » qui se dégagent du être ensemble dans la conscience.

#### **4 - Vignette clinique. Pleine attention et simplicité.**

La dimension spirituelle de l'acte psychothérapeutique est contenue dans la beauté de la simplicité donnée par la conscience-présence. Il y a une esthétique du processus qui se construit sur le « entrer dans la conscience de...en présence de l'autre », une sensibilité de laquelle vient le simple. Le simple : ce qui est là présent, ici et maintenant, sans interprétation, sans jugement, sans chercher à comprendre, dans une certaine humilité. C'est. Sentir ce qui est là, le reconnaître, l'accepter, en faire un appui, faire confiance, et s'abandonner à ce qui va surgir, que l'on n'avait pas prévu, ni prémédité. Vivre l'expérience dans son déploiement en toute confiance. Je suis particulièrement sensible à cette parole de E. Tolle : « Une chose est sûre : la vie procure exactement l'expérience dont vous avez le plus besoin pour que votre conscience évolue. Comment savoir si c'est l'expérience dont vous avez besoin ? Parce que c'est l'expérience dont vous avez besoin en ce moment ». Ceci est particulièrement vrai au cours du processus thérapeutique/méditatif au cours duquel l'esprit est réveillé par le fait d'être en conscience ensemble.

Voici un exemple pour illustrer comment l'ici et maintenant en psychothérapie peut être à la fois très simple et en même temps contenir une profondeur dans laquelle



l'immédiateté de la relation soigne des éléments de l'histoire passée et en même temps ouvre à plus grand que ce qui est immédiatement là.

*Philippe est un jeune psychothérapeute que je supervise. Il commence cette séance en nommant sa peur de me décevoir et sa crainte que je coupe le lien avec lui si cela se passait. Nous restons quelques minutes sur ce thème. Puis, comme s'il y avait une logique, il me parle d'un nouveau patient qui porte le même prénom que lui et qu'il me présente comme un jeune homme en train de perdre pied dans différents domaines de sa vie. Au cours de la dernière séance, le patient rentre dans le thème plus intime de la sexualité. Le thérapeute qui le voit en souffrance ressent alors le désir de se rapprocher physiquement de lui, comme pour lui donner du support dans ce qu'il vit en ce moment. Le patient refuse et le thérapeute est affecté par ce refus. Il ne se sent pas reconnu dans sa bienveillance envers le patient.*

*Comme je le vois très affecté, je décide de laisser les contenus et d'entrer dans cette phase du processus centré sur le développement de la pleine conscience de ce qui est là, comme je l'ai présenté plus haut. Je me centre à la fois sur moi, sur lui, sur nous ensemble et je nous invite à entrer ensemble dans l'espace thérapeutique/méditatif. Il pleure, je l'accompagne en silence, par ma présence et par un léger geste de la main, je ralentis le rythme, je soutiens son processus d'ouverture de la conscience et son déroulé émotionnel ; je suis ému par la détresse que je perçois chez lui. J'aime ce contact particulier que j'ai avec lui en ce moment, d'émotions à émotions conscientisées, de cœur à cœur. Je ne cherche rien, lui non plus, nous sommes simplement réceptifs à ce qui est là. Spontanément des éléments de son histoire avec son père apparaissent, ce qui amplifie son émotion. Je l'invite à continuer à suivre son expérience émotionnelle, sans l'amplifier comme on le fait quelquefois en Gestalt, en même temps que moi aussi je reste centré sur mon état intérieur. Nous sommes tous les deux reliés par cette émotion et réunis alors dans un entremêlement de la conscience dans ses dimensions sensorielle, émotionnelle et relationnelle, mais je ne me perds pas en lui, je reste en moi tout en étant dans cette empathie profonde.*

*Puis jaillit de cet être ensemble une parole que je n'avais ni préméditée, ni préparée : « Si ton patient était en ce moment avec nous, qu'est-ce que tu pourrais lui dire ? ». La réponse est rapide : « C'est pas ta faute... ». Silence... Puis je reformule simplement « C'est pas ta faute... ». Silence... Il continue : « C'est pas ta faute si tes parents ne sont pas heureux, c'est pas ta faute si ton père ne t'aime pas... ». L'émotion s'amplifie, il pleure, je suis touché, nous restons très centrés lui et moi sur le déroulé de ce qui se passe. Il prend conscience alors que ses paroles sont justes, aussi bien pour lui que pour son patient, que ce n'est pas sa faute à lui si son père ne l'aimait pas comme il aurait voulu être aimé. Ainsi apparaît le thème de l'enfant qui se sent coupable de l'attitude affective de ses parents envers lui. Et moi je rentre dans la pleine conscience que je suis son superviseur, que j'ai 69 ans, lui en a 38, son patient 28 ; je me sens rempli de tendresse pour ce jeune thérapeute qui touche ce point de souffrance devant moi et avec moi, à l'occasion de ce jeune homme, qui*

*lui aussi est en mal de reconnaissance. Le thème de la reconnaissance résonne aussi en moi.*

*Puis il réalise toutes les pistes de travail qui s'ouvrent pour son patient et qu'il va maintenant pouvoir soutenir sur ce fond de notre histoire commune où je soutiens son être-là et où je reconnais son être thérapeute. Il ressent alors des vibrations à travers tout son corps, ça fourmille de partout, il se sent comme « enivré », emporté dans un élan qu'il ne se connaissait pas et qui lui permet de se sentir relié à plus grand que lui. Nous rentrons alors dans ce que D. Dumas appelle l'espace vibratoire commun qui participe à la fondation de notre relation et qui nous permet de vivre cet instant de reliance avec le plus grand que nous. Et nous terminons avec sa peur du début : qu'il me déçoive et que je l'abandonne.*

Si nous restons dans l'analyse psychologique classique, cet exemple pourrait être vu comme une illustration du transfert et du contre-transfert à l'œuvre dans le processus thérapeutique. Si nous sommes dans la perspective énergétique et transpersonnelle, alors nous sommes attentifs à ce point de bascule où nous passons du psychologique au spirituel, peut-être serait-il plus juste de dire que nous arrivons à un point de jonction où l'un et l'autre ponctuellement se superposent et se potentialisent.

En tant que thérapeute, je vois et je vis cette séquence dans laquelle nous sommes ensemble en pleine conscience et en continuité comme une sorte de méditation à deux dans laquelle le psychothérapeutique est nourri par la posture méditative :

- d'un point de vue psychothérapeutique, l'un des éléments importants qui soigne c'est la relation, l'attention que nous portons sur sa co-construction et sur l'élaboration que nous en faisons,
- du point de vue de la méditation, ou de l'awareness en relation et dans la continuité : de notre être ensemble émergent des ressentis, des émotions, des réactions ; nous les observons, nous les accueillons, nous les reconnaissons, nous les laissons passer et nous faisons confiance à ce qui va émerger spontanément,
- du point de vue du processus, la posture méditative est au service du thérapeutique, mais le thérapeutique suggère d'autres moments méditatifs ; les deux sont en interdépendance, se potentialisent l'un l'autre et il peut en advenir du plus grand.

Nous faisons confiance à cette autre chose que nous pourrions voir comme :

- l'intelligence de la situation thérapeutique à l'œuvre,
- une création spontanée de l'énergie mobilisée par la rencontre se faisant sur le fond spirituel apporté par l'attitude méditative,
- la résultante d'un corps à corps subtil énergétique, d'un cœur à cœur, sur un fond de connaissances et expériences participant aussi discrètement à l'orientation de cette émergence,

- la manifestation dans la relation de l'Esprit qui nous pousse au-delà du connu et du préparé, vers ce que l'on n'avait pas prévu.

Cette séquence très simple illustre pour moi ces moments où le processus psychothérapeutique et le processus de spiritualisation ne font plus qu'un, ils avancent en simultanéité et du thérapeutique émerge spontanément une expérience de transcendance, qui ressemble à ce que F. Perls nommait un mini satori. Nous passons du profane au sacré. Nous sommes dans une esthétique de la relation, comme je l'écrivais dans mon livre « La troisième histoire

## Conclusion

Au cours d'une longue initiation chamanique que j'ai reçue pendant plusieurs années en Amazonie péruvienne, il m'a été donné de vivre un moment de grâce d'une rare intensité. J'étais assis en face du chaman qui chantait pour moi car j'étais mal en point à ce moment-là. Soudain, j'ai vu nos deux corps s'effacer doucement et m'est venue cette phrase, avec une grande sensation de plénitude : « La relation c'est Dieu ». Il n'y avait plus de corps, plus d'égo, c'était la pure présence qui nous reliait, ainsi que le fait de la ressentir ensemble et de baigner dans la gratitude.

La relation consciente serait-elle d'essence divine ? Permettrait-elle cette émergence du Transcendant en nous, du Soi, de l'Être Essentiel, de l'Un ? Utilisée en tant qu'outil clinique, dans le contexte de la psychothérapie, elle réunit deux approches qui prennent soin de l'Être : la psychothérapie gestaltiste sur le plan psychorelationnel et la méditation sur le plan spirituel. Rappelons que le mot méditation, étymologiquement, contient l'idée de la guérison et que le psychothérapeute est celui qui prend soin du corps, du souffle et de l'esprit.

Nous sommes dans une posture paradoxale. En effet, nous ne cherchons pas le changement, nous n'attendons pas que le patient change. Nous cultivons l'« attention nue » pour reprendre l'expression de M. Epstein, nous soutenons l'expérience du patient afin que celui-ci apprenne à porter lui aussi sa conscience sur son expérience. Ce qu'il entend par attention nue : « Les faits, rien que les faits, un enregistrement fidèle, permettant aux choses de dire ce qu'elles ont à dire, comme si elles étaient vues pour la première fois, en distinguant toute réaction possible de l'évènement brut ». Il arrive que de cette attention nue, mise au service du processus relationnel, jaillisse un au-delà de nous-même.

Pourrions-nous parler d'une « mystique de la relation » quand elle se construit sur la conscience et en conscience ? Du grec « mustikos », qui concerne les mystères. Être en relation avec l'autre, avec nos environnements proches et lointains, en tant que mystère qui toujours restera et sera l'objet de nos préoccupations d'êtres humains.

## **Bibliographie**

Delacroix J-M., *La troisième histoire. Patient-Psychothérapeute : fonds et formes du processus relationnel*, Dangles, 2006

Delacroix J-M., *Ainsi parle l'Esprit de la plante. Un psychothérapeute français à l'épreuve des thérapies ancestrales d'Amazonie*, Jouvence 2000,

Delacroix J-M., *Intercorporalité et aimance du thérapeute*, revue du CEGT n° 28, 2011

Delacroix J-M., *Le pouvoir de la conscience dans le processus de thérapie*, revue de la SFG n° 47, 2016

Dumas D., *Sans père et sans parole*, Hachette, 2001

Epstein M., *Pensées sans penseur*, Calmann-Lévy, 1995

Leloup J-Y., *L'absurde et la grâce*, Albin Michel, 1991

Tolle E., *Le pouvoir du moment présent*, Ariane, 2000

Vigne J., *Soigner son âme*, Albin Michel 2007

Welwood J., *Pour une psychologie de l'éveil*, la Table Ronde, 2003