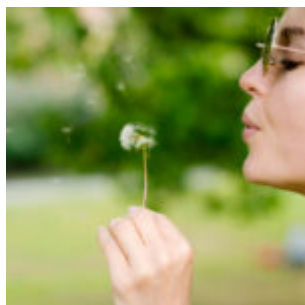




Grâce ou Trauma – Vers où va le soin en thérapie ?

Article de Thierry Tournebise

Thèmes : « Accompagnement thérapeutique, Fondements de la maïeusthésie, Philosophie et sens de la vie, Posture d'accompagnement, Symptômes et souffrance psychique »

Date : août 2025

Sommaire de l'article

Le trauma... mais pas que

L'existentiel avant tout
Ce qui est « gracieux »
« Précieux » vs « inestimable »

Le besoin de reconnaissance

Fondamental, mais hélas souvent frustré
L'indicible
Le non pensable

Le besoin de transcendance

Entre rationalité et subtilités
Intellect et état modifié de conscience
Une sensibilité ordinaire

La dimension existentielle

Les mots manquent
L'intellect se rebiffe
L'égo s'en empare

Oser la sensibilité

Avant tout naturelle
Hors des zones de croyance
Notre humanité à l'œuvre

Une intime quête d'attention

Dogmatiquement fabulée
Cognitivement niée
Douloureusement invisible

Indéfectible soin du Soi

Pour économiser l'énergie
Pour mieux accompagner ce qui nous constitue
Pour éviter la double peine
Pour mieux comprendre la thérapie
Pour restaurer un socle de déploiement

Les zones de trauma sont abondamment visitées dans la plupart des thérapies. Si celles-ci le font de différentes manières, combien d'entre-elles prennent soin aussi des zones de « grâce », c'est-à-dire des zones « existentielles », « ontiques », « expérientielles ». Ce sont ces zones ressources où le patient est constitué de ce qu'il y a de plus inestimable en lui. Celles-ci restent le plus souvent repliées, invisibles aux yeux de l'entourage et même de Soi. Le praticien souvent ne les voit pas non plus, trop occupé à s'occuper des zones de trauma. Cet aveuglement fait que le patient peut quasiment en perdre la trace et ne se sentir constitué que de tourments. Or, mettre en œuvre une thérapie, c'est aussi tenir compte de cette dimension, si souvent oubliée tant dans l'éducation et la

vie sociale que dans les soins psychologiques. La psychothérapie gagnerait en efficacité si elle se préoccupait aussi de la possible émergence de cet essentiel qui nous constitue en vastitude. Tout au long de la vie, cet essentiel ne trouve quasiment nulle part où émerger en pleine reconnaissance. La thérapie pourrait contribuer à la mise au monde de notre intime humanité censée être source d'émerveillement... et pas seulement à la révélation des zones sombres de notre existence. Il est naturel et nécessaire que la thérapie se préoccupe des traumatismes, tant il y s'y trouve un grand besoin de réhabilitation et de remédiation de ce qui a été meurtri. Mais, ce faisant, les zones existentielles ont tout autant, sinon plus, besoin de reconnaissance et de déploiement, car elles sont une indispensable ressource bénéficiant à tout le reste. En plus, certaines blessures viennent aussi de la non-reconnaissance de cette dimension. Cela porte le nom de « trauma négatif », c'est-à-dire de trauma par manque : pas de source visible ni d'impact permettant de facilement l'identifier. Ils laissent l'individu dans une douloureuse désolation, ne se sentant pas exister aux yeux des personnes qui lui sont essentielles, voire de ne pas exister aux yeux du monde !

Le trauma... mais pas que

L'existentiel avant tout

Quand il y a eu trauma, le praticien est censé distinguer clairement entre l'horreur des faits d'une part, et la grâce de celui qui les a subis d'autre part.

Il mettra en œuvre une chaleureuse validation qui portera sur deux points :

1. La reconnaissance de la qualité existentielle de celui qui a éprouvé cette émotion ou cette douleur. C'est la reconnaissance de sa grâce, c'est-à-dire de son côté inestimable. Sans cela, les validations de l'éprouvé ne servent à rien, car il est essentiel d'être vu dans sa dimension ontique et de ne pas être assimilé à l'horreur des faits, quels qu'ils soient, ni à la douleur qui en a résulté.
2. Le vécu éprouvé émotionnellement ou physiquement, est attesté avec précision dans sa nature (quel type de ressenti) et dans sa dimension (à quel point).

Le type d'événement qui a engendré la douloureuse expérience est moins important que ces deux points précédents. Le praticien priorisera toujours l'Être (le Sujet, le Quelqu'un), ensuite viendra la validation de son vécu éprouvé (nature et dimension de celui-ci). L'événement quant à lui ne sera toujours envisagé qu'en troisième position, et parfois même ne sera même pas évoqué.

La nature de l'événement ne sera pas niée, mais le praticien privilégiera toujours de porter l'essentiel de son attention sur celui qui l'a vécu par rapport à ce qui s'est passé.

Ainsi, d'un côté il y a la qualité existentielle de l'Être puis la nature et la dimension de ses ressentis, de l'autre côté il y a les faits. Tout cela est improprement mélangé après le choc, alors qu'il s'agit de deux zones distinctes dont l'une ne doit pas occulter l'autre. C'est ce que le praticien est censé accompagner : gagner en acuité pour mieux distinguer entre l'existentiel et le factuel, puis valider pleinement la nature et la dimension des éprouvés.

Ce qui est « gracieux »

Par quel mot désigner ce qu'il y a de plus inestimable en soi ? Il arrive que le langage ne comporte pas encore tous les mots dont nous aurions besoin. Le mot « grâce » a plusieurs sens, mais celui qui consiste à désigner ce qu'il y a de beau, de délicat et d'harmonieux va bien pour évoquer cette dimension ontique qui nous constitue.

« Grâce » vient du latin classique « *gratia* » signifiant « reconnaissance » (ce qui suscite de la reconnaissance) et souvent aussi « agrément », « beauté ». On le comprend bien avec la formule espagnole « *gracias* » utilisée pour remercier. Une grâce, c'est aussi quelque chose qui nous est offert (accorder une grâce) et qui incite à la gratitude. En fait ce qui est gracieux c'est cette dimension ontique, potentiellement offerte, mais que trop peu d'interlocuteurs savent percevoir, recevoir et valider. Être touché par la grâce de l'autre permet à celui-ci de se déployer. Le mot latin *Charis* désigne une forme d'amour où l'on est « touché par la grâce de Dieu ». Par extension on peut dire que *charis* désigne une forme d'« amour attentionné » où l'on est touché par la grâce de l'autre, contrairement à *éros* qui désigne un « amour intéressé » (en vue d'un profit) et même tellement différent du généreux *agape* qui désigne un « amour désintéressé » (donner, donner, donner...). *Charis* est attentionné envers des Êtres. *Eros* est intéressé en vue d'un profit. *Agape* est désintéressé pour donner infiniment (au risque de saturer).

Même si le mot « grâce » désigne aussi une sorte de beauté, c'est bien plus qu'une simple qualité esthétique. Il s'agit de notre essence existentielle qui n'a besoin que d'un « regard » pour se révéler. Cette « grâce » est cette « essence profonde » toujours offerte, mais trop souvent ignorée. La non-reconnaissance de cette zone subtile qui habite chacun d'entre nous est facilement une source de souffrance. D'ailleurs, la psychanalyse parlera de « trauma positif » lorsqu'il y a eu blessures causées par des violences identifiables (insultes ou coups), et de « trauma négatif » lorsqu'il y a une non-reconnaissance durable, sans trace factuelle de la moindre violence (ni verbale, ni physique). Cela est la source d'une indicible souffrance qui semble « inexplicable ».

Pour illustrer ce besoin fondamental, j'aime l'exemple de cette femme en EHPAD, souffrant de troubles cognitifs, qui nous dit pourtant avec tellement de bon sens : « j'aime quand je vois le chien, car il vient vers moi sans qu'on lui dise et il est content de me voir ! ». Ce n'est donc sans doute pas si compliqué, puisque cette réjouissance est à la portée d'un animal.

Cette grâce est ce qu'il y a de plus inestimable en nous. C'est « ce par quoi nous sommes touchés chez quelqu'un » quand nous en avons la perception. Le fait qu'un Être en soit touché participe à cette validation de notre existence profonde et constitue une source thérapeutique majeure.

« Précieux » vs « inestimable »

Ce qui est précieux est ce qui a une grande valeur. Ce qui est inestimable est ce qui est en dehors (au-delà) de ce champ des valeurs. Une « chose » a une valeur... elle est estimable (évaluable, mesurable) avec différents référentiels. C'est ce que fait un expert pour une voiture, une maison, un bijou, un tableau... etc., il va l'estimer !

Un « Être », lui, n'est pas estimable en ce sens où aucune estimation de valeur ne peut rendre compte de sa dimension qui se trouve au-delà de toute mesure. Ainsi, « estimer un Être » est une sorte d'insulte existentielle qui le rabaisse au rang d'objet. Il est vrai que nous ne sommes pas habitués à cette précision du langage !

En thérapie, les faits sont toujours estimables (évaluables comme potentiellement sources de bonheur ou de souffrance). Les ressentis aussi sont estimables dans leur nature (bonheur/douleur) et leur dimension (à quel point). Les Êtres, eux, ne le sont pas. Ils recevront de la considération, pas de l'estimation (co-siderus, ensemble des étoiles en constellation).

Nous entendons souvent à propos des Êtres qu'ils sont précieux et ils s'entendront parfois dire « Je t'estime beaucoup ». Ces mots sont maladroits et ne rendent pas compte de l'inestimable. Ce qui est précieux suscite de l'intérêt, ce qui est inestimable suscite de l'attention. L'intérêt envisage un profit, l'attention envisage une rencontre.

Le besoin de reconnaissance

Fondamental, mais hélas souvent frustré

Selon [Abraham Maslow](#), le besoin de reconnaissance fait partie des besoins ontiques. Il ne concerne ni notre paraître (ego), ni ce que l'on produit (objets, actions), mais notre essence singulière et inestimable (c'est le Soi selon Carl Gustav Jung, c'est l'Être selon Martin Heidegger). Le paraître et la production reçoivent de l'intérêt (en vue de profit, d'une défense ou d'une protection), notre essence singulière reçoit de l'attention (rencontre), de la considération (être ensemble des étoiles en constellation). Cette rencontre est attestée par le bonheur éprouvé. La réjouissance éprouvée à la rencontre de l'Autre offre à cet Autre un sentiment d'existence. Cette réjouissance éprouvée ne vient pas d'une volonté, mais du simple fait d'être en contact existentiel.

Cela est très simple, et pourtant difficilement explicable et si rare. Rare au point qu'il en résulte un sentiment de ne pas exister... si discrètement douloureux qu'il sera compensé par diverses tentatives de satisfaction des autres besoins (physiologiques ou psychosociaux), qui resteront cependant insatiables, car ils ne viseront jamais la vraie source de ce manque (zone ontique).

Abraham Maslow avait bien mis notre attention sur le fait que des besoins ontiques frustrés nous laissent insatiables au niveau des autres besoins. Cette non-reconnaissance au niveau ontique laisse souvent un goût amer et inexplicable de flottement existentiel, qu'aucune réussite sociale ne peut combler vraiment. En effet, recevoir de l'admiration ne compense aucunement le manque de considération. On pourrait presque mourir d'être admiré de tous et de n'être vu par personne.

Cette frustration conduit à une quête sans fin qui semble sans issue. Cette consolidation existentielle initiale a été bien abordée en Haptonomie par Franz Veldman qui est un des rares à aborder explicitement cette notion de « tact psychique ». Rendons toutefois hommage aussi aux praticiens Theodor Lipps (1851-1914, psychologue allemand) et Sándor Ferenczi (1873-1933, psychanalyste hongrois) qui sont à l'origine de la notion d'empathie qu'ils nommèrent en allemand « Einfühlung », c'est à dire « tact psychique » (*fühlen* en allemand, tel le *feeling* anglais, désignant une sorte de 6^e sens : « tact subtil »). D'ailleurs, ne désigne-t-on pas la délicatesse par « avoir du tact » ?

L'indicible

Souvent les mots manquent pour énoncer les phénomènes subtils. L'acuité linguistique semble faire défaut. On confond facilement « estime » et « amour », « développement » et « déploiement ». Celui qui produit quelque chose est aussi souvent confondu avec ce qu'il produit. Dès l'enfance, un élève qui a de mauvaises notes s'entendra souvent dire qu'« il est mauvais ». Or ce n'est pas lui qui est mauvais, ce sont seulement ses résultats.

Le langage disponible est très riche, mais souvent mal utilisé. Soit les mots essentiels n'ont pas été appris, soit ils ont été oubliés, soit ils ont été détournés. En psychologie, il est fréquent que l'on parle de « développement personnel », confondant cela avec « l'accomplissement de Soi ». Or confondre ce qui se développe avec ce qui se déploie est mal venu si cela se produit chez des professionnels censés connaître ces nuances. Que de zones confuses également concernant le moi et le Soi, mal différenciés !*

*Voir sur ce site la publication de novembre 2005 « [Le ça, le moi, le surmoi et le Soi](#) »

Dans le langage populaire, voulant mettre la Vie à l'honneur, on dira volontiers « Un Être, c'est très précieux »... sans réaliser qu'alors on le chosifie en lui attribuant une valeur, alors qu'il est inestimable.

Le mot « relationnels » (signifiant « liés ») est souvent confondu avec le mot « communicants » (signifiant « ouverts »).

Nous prendrons soin de ne pas confondre « innommable » (horrible) avec « indicible » (il n’y a pas de mots) : une horreur sera innommable, une beauté sera indicible.

L’existentiel, l’ontique, l’essence qui nous constitue, nos éprouvés subtils, tout cela est souvent difficile à énoncer clairement. Pour énoncer ces nuances subtiles les mots semblent nous manquer... elles sont indicibles quand elles sont au-delà du langage. Notre connaissance linguistique est souvent limitée, incomplète, approximative. Nous cherchons les mots justes, parfois avec peine, pour exprimer notre pensée ou nos ressentis. Quand il n’y en a pas, nous avons recours aux métaphores « C’est comme un océan de larmes », ou à des néologismes comme le fit ce patient pour énoncer l’indicible peur éprouvée par l’enfant qu’il était : « il était terrorifié ».

Le non pensable

Il arrive que les mots nous manquent, mais il se peut que la difficulté soit bien plus profonde. L’indicible concerne des choses ou des ressentis que nous ne savons pas dire, mais que nous savons penser. Nous peinons seulement à les énoncer. Il est aussi des choses ou des phénomènes pour lesquels non seulement nous n’avons pas de mots, mais aussi pour lesquels nous n’avons pas de pensées pour nous les représenter.

Une patiente exprimant la dimension de son ressenti dit au praticien : « C’est tellement grand que l’infini ne peut le contenir ». Elle utilise là une métaphore pour rendre compte de quelque chose que même sa pensée ne peut appréhender (on ne peut visualiser l’infini). Nous trouvons cela de façon très prononcée dans ce que rapportent ceux qui ont vécu l’expérience d’une mort imminente (EMI). On parle là « d’expérientiel » : « j’étais l’espace », « je voyais toute ma vie en même temps, comme un bilan de l’espèce humaine », « j’étais l’autre, tout en étant moi-même », ainsi que nous le rapporte le Dr Jean Pierre Jourdan dans son ouvrage « Dead Line ».

Dans un autre contexte, il y a aussi le vécu de personnes dites « psychotiques » dont certaines ont le sentiment « d’être tous les humains », ainsi que nous le rapporte le psychiatre Henri Grivois qui a consacré sa carrière à ces patients (il a même créé les premières urgences psychiatriques à Paris Hôtel Dieu). Un patient tente de lui en rendre compte par exemple en lui disant « Vous savez docteur, je suis tous les humains, mais comme je suis seul à être ainsi, je me sens seul ».

Des ressentis de ce type apparaissent de façon bien plus banale (ni EMI, ni spectre psychotique), soit en séances de psychothérapie, soit dans notre vie ordinaire. Des éprouvés pour lesquels nous n’avons pas de mots, mais aussi pas de représentations mentales. Nos pensées n’en ont aucune représentation disponible. Une patiente tente par exemple d’énoncer la grâce qu’elle éprouve : « J’aimerais qu’on entende l’infini bonheur que j’éprouve dans l’entièreté de qui je suis ».

Pour rendre plus concret ce phénomène de ce qui est « non représentable mentalement », nous pouvons

par exemple aborder le fait que, quand nous regardons un cube, pour en voir toutes les faces nous devons, soit en faire le tour, soit le tourner... cela nécessitera un peu de temps ! Si nous pouvions le regarder depuis une quatrième dimension, nous verrions tous les côtés en même temps, et même l'intérieur sans avoir besoin de l'ouvrir, en dépit de l'opacité de ses faces. Ce serait instantané. Il ne s'agit pas d'un phénomène métaphysique, mais juste d'un phénomène géométrique ordinaire, pourtant inaccessible à notre intellect.

Nous le comprenons (un peu) quand nous constatons que regarder un carré par la tranche (depuis un espace 2D [à deux dimensions]), cela nous oblige à en faire le tour pour voir tous les côtés, et à l'ouvrir pour voir ce qu'il y a à l'intérieur. Mais si nous regardons simplement ce carré (figure 2D) avec un peu d'altitude, depuis le dessus (espace 3D), nous voyons tous les côtes en même temps et même l'intérieur sans l'ouvrir. Pour le cube (figure 3D), il en est de même si nous le regardons depuis une dimension supplémentaire (4D). Il se trouve que notre matériel cognitif n'est pas équipé pour concevoir de telles représentations. Non seulement nous n'avons pas les organes des sens pour le percevoir, mais nous n'avons pas non plus l'outil cognitif pour nous le représenter dans l'imaginaire.

Ce n'est pas pour autant que cela n'existe pas ! Concernant nos vécus et cette dimension existentielle, il s'agit de quelque chose qui est éprouvé, mais qui n'est pas aisément énonçable, voire souvent non pensable... donc impartageable avec autrui. D'où un sentiment de solitude, de flou, d'intuitions improbables.

Pourtant, nous tentons des énoncés et des représentations approximatives à l'aide de métaphores, qui comportent bien évidemment des limites ou des paradoxes. C'est ainsi que face à ce qui est « spirituel » ou « ontique » nous dirons : « C'est très profond »... autant que nous en chercherons la source dans les hauteurs car cela est paraît-il « très élevé », voire « céleste ». Comme chacun le « sait » : Ce qui est profond nous élève..., gagnons en altitude, ne soyons pas terre-à-terre, soyons profonds ! Alors, c'est en haut ou c'est en bas ? En fait ce n'est ni en haut ni en bas, c'est juste une autre dimension.

Le besoin de transcendance

Entre rationalité et subtilités

Depuis des temps immémoriaux, l'Humain éprouve cette intuition d'une subtilité qui lui échappe. Il a tenté d'en rendre compte à travers de nombreux mythes. Ses subtiles intuitions (indicibles et non pensables) se sont toujours plus ou moins heurtées à la matérialité des contingences de ce qui l'entoure. Il dut souvent contorsionner ses raisonnements pour mettre tout cela en cohérence. Entre ses peurs et ses espoirs, les intuitions subtiles conduisirent sa pensée en émergence à tenter l'expression de ses intuitions. Ceux qui perçoivent de telles choses peuvent alors être des poètes si ce sont des artistes, des philosophes s'ils élaborent une pensée, des religieux s'ils entrent dans un mode spirituel identifié par des prédécesseurs. Des prophètes, des poètes, des artistes... ou même parfois des « fous », car ce qui ne correspond pas à la pensée commune est souvent envisagé comme une déviance pathologique (selon les critères culturels de

l'époque où il se trouve).

Eprouver une telle dimension, et tenter de la mettre en mot, peut faire passer pour un fou aux yeux des autres. Cela peut même conduire la personne concernée à douter de son propre équilibre mental, tant elle ne trouve aucun interlocuteur pour le partager, puisqu'il n'y a ni mots pour le dire, ni même des pensées pour se le représenter clairement. Ne trouvant autour d'elle aucune référence satisfaisante, elle restera dans la solitude de ses intuitions, qu'elle finira par éteindre dans le sommeil qu'exige sa rationalité... rationalité revendiquant d'avoir le monopole de la lucidité.

S'il arrive qu'elle en tente quelques énoncés... ceux-ci sembleront trop « perchés » pour être entendables, et elle devra les éteindre à nouveau pour satisfaire son besoin d'appartenance ou de proximité sociale, pour ne pas se trouver exclue de la communauté humaine où elle se trouve.

Intellect et état modifié de conscience

Notre intellect résulte d'un long parcours de l'évolution humaine. Il est un outil magnifique pour concevoir, penser, se représenter, résoudre, créer, agir efficacement, se parler clairement... etc. La tendance à le diaboliser par rapport à la subtilité de l'existentiel est très maladroite et témoigne même de beaucoup d'ingratitude.

Le considérer comme un précieux associé est essentiel, sans pour autant lui donner toutes les commandes, ni le laisser nous limiter. L'intellect et la rationalité d'un côté, et la dimension ontique de l'autre, nous voilà prodigieusement équipés.

Certes, l'intellect a tendance à revendiquer une « place de premier de la classe » et à tenter de faire taire nos intuitions existentielles. Mais d'un autre côté il est ce par quoi nous pouvons tenter d'exprimer nos intuitions existentielles avec finesse, avec des pensées structurées, avec des néologismes, avec des métaphores. Même s'il ne permet pas d'en donner une claire représentation, il permet (tel un diapason ou un accordeur), de provoquer une sorte de résonance venant animer chez l'interlocuteur une émergence de ses propres subtilités, dont alors sa conscience peut s'emparer. Ainsi que nous l'avons vu dans ma précédente publication d'avril 2025 « [Comment voyage l'information](#) » nous prendrons soin de distinguer « intellect » (outil cognitif) et « conscience » (celle qui se sert de cet outil).

Pour accéder à ces subtilités il existe ce qu'on appelle l'« état modifié de conscience ». Bien des cultures y ont accédé avec des substances diverses (champignons, ayahuasca, alcool... etc.) et des rituels chamaniques (tambours, danses). De nos jours, il y a aussi des tentatives, comme par exemple le psychiatre Stanislav Grof qui a utilisé le LSD* (quand les laboratoires le proposaient en expérimentation médicale). Il le remplaça ensuite par la respiration holotropique. Puis nous avons aussi la sophrologie qui y accède par la relaxation, et l'hypnose par les suggestions. Bien sûr, ces deux approches sont plus subtiles que de simples

relaxations ou suggestions. Respiration holotropique, sophrologie ou hypnose utilisent toutes cet état modifié de conscience.

** LSD : acide lysergique diéthylamide, une substance psychotrope, classée comme un psychédélique classique, qui induit des troubles de l'humeur, de la pensée et de la perception.*

Dans cet état modifié de conscience l'intellect est juste placé en arrière-plan, afin de ne pas troubler l'accès à une expérience existentielle subtile. Il n'y a aucun « ensommeillement », mais au contraire une sensibilité accrue.

Il s'agit d'une expérience de transcendance où se révèle, non pas ce qui échappe à la conscience, mais ce qui la constitue et qui échappe à l'intellect (notre cognitif). Celui-ci habituellement le filtre et ne permet pas d'y accéder :

- ce n'est pas la conscience qui y est modifiée,
- c'est plutôt le mode opératoire de notre intellect qui se met en pause afin que la conscience se révèle.

Quand en thérapie nous abordons des zones de traumatismes, ce ne sont pas les événements traumatiques qu'il convient d'aborder avec notre outil analytique, mais celui qui les a vécus, qui nécessite d'être existentiellement rencontré.

Le praticien et le patient sont tous deux en « état modifié de conscience » (conscience plus ouverte et plus sensible... on devrait plutôt dire qu'ils sont en « état modifié d'intellect ».*

** Ce n'est pas la conscience qui y est augmentée, mais l'intellect qui, mis en arrière-plan, n'en ferme plus l'accès. D'où l'idée d'« état modifié d'intellect ».*

En effet, c'est l'intellect qui s'est modifié et laisse se révéler la dimension ontique. Cela se passe de façon simple et naturelle, juste parce que c'est l'existentiel qui mobilise l'attention.

Depuis cette zone pleinement réhabilitée, s'accomplissent des reconnections, des réhabilitations, des réintégrations, des déploiements. Cela procure au patient non seulement la sensation d'une intégrité retrouvée, mais aussi celle d'un devenir enfin accompli où l'on peut être celui qu'on a à être.

Ces phénomènes ont été évoqués par [Abraham Maslow](#), par Carl Gustav Jung ou par Martin Heidegger.*

**Maslow : ce que l'on a à être, qui est déjà, en contemporanéité avec celui que nous sommes et que nous avons juste à rejoindre (finalité qui nous attend).*

Jung : individuation du Soi en perpétuel accomplissement.

Heidegger : le Dasein (l'Être au monde), l'Etant (sa manière d'être au monde) et l'Être (l'étendue de tout

ce qu'il a été, de ce qu'il est et de ce qu'il sera).

Une sensibilité ordinaire

Cet « état modifié de conscience » est plus naturel qu'il n'y paraît. Tel une sorte de « retour aux sources » il touche notre nature intime libérée des contraintes cognitives. L'intellect résulte de nombreux millénaires d'évolution et permet beaucoup prodiges qui méritent d'être honorés. En même temps, il limite notre sensibilité existentielle. Peut-être est-il difficile de faire jouer les deux en même temps, même si l'un peut rendre subtilement compte de l'autre.

L'état modifié de conscience est donc plutôt un ETAT MODIFIÉ D'INTELLECT, qui laisse la conscience s'exprimer spontanément. C'est ce que nous faisons quand nous laissons vagabonder notre introspection, attentifs à ce qui émerge en nous. C'est aussi ce que font les artistes quand ils se laissent inspirer.

La dimension existentielle

Les mots manquent

La dimension existentielle est plutôt indicible, même si notre langage est très riche et très subtil. L'intellect permet toutefois d'en rendre compte à travers des néologismes, des métaphores, des périphrases, des créations artistiques. Cependant, il lui est inconfortable de s'y abandonner. Il aura même tendance à mettre en doute cette dimension existentielle car il a besoin de rationalité. Or il est tout simplement difficile d'objectiver l'inestimable. Dans ce domaine ses tentatives de démonstrations semblent souvent alambiquées, fantaisistes, « perchées », grossières, ou inappropriées.

Il est délicat à la fois d'en rendre compte et de rester cognitivement raisonnable. Même en étant très vigilant. C'est un peu comme prendre des gants (par précaution) pour mieux jouer du violon. Les sonorités qui en résulteront seront plutôt grossières, si toutefois elles ne sont pas totalement dissonantes, voire insupportables.

D'où cet état modifié de l'intellect qui laisse la conscience accéder à elle-même (sans gants). En fait l'intellect n'y disparaît pas. Il s'y place en second plan plutôt qu'en premier plan. Comme s'il restait présent dans une expérience d'apesanteur afin de mieux rendre compte de la non-gravité.

L'intellect se rebiffe

Au cours de cette expérience de non-pesanteur l'intellect perd ses repères, est pris de vertiges, et souvent se rebiffe un peu. Il nous dit : « tu ne vas quand même pas gober un truc pareil ! ». Le besoin de sens (besoin

eudémonique de notre intellect) risque alors à nouveau de recouvrir notre besoin de transcendance.

Le défi est de garder les deux opérationnels en même temps, mais dans le bon ordre. Il ne s'agit surtout pas de faire disparaître l'intellect (comme avec des psychotropes ou de l'alcool), mais de le mettre à la bonne place.

Tout dépendra de la délicatesse que nous avons à son égard. Le supprimer pour accéder au subtil est une fausse bonne idée. Le garder avec nous en second plan est très profitable et enrichit notre expérience. Il ne peut rendre compte de tout, du fait que dans cette zone il y a de l'indicible et même du non-pensable... d'où son vertige ! Mais la considération que nous lui accordons ne le contraint pas à limiter notre expérience, acceptant alors que tout ne lui soit pas accessible.

L'ego s'en empare

A défaut de déploiement existentiel, d'individuation, d'accomplissement du Soi, l'ego est un magnifique moyen permettant d'en compenser le manque. Même si compenser n'est pas combler, cela permet de moins souffrir en attendant mieux.

L'ego, plus noblement, est un incontournable moyen de positionnement social identifiant qui est qui, qui fait quoi, qui est où (nécessité identitaire dans un groupe). Là, il est naturel et très utile.

Mais quand il y a un douloureux manque de considération ou d'amour (frustration ontique), l'ego enfle démesurément en quête d'estime (briller par une valeur supérieure). Cette compétition vers plus de valeur (valeur au sens « admirable ») s'exprime hélas aussi parfois quand il rend compte des expériences subtiles. Nous y trouvons alors de enjeux de pouvoir, de constructions « pseudo spirituelles », visant souvent plus à soumettre des adeptes qu'à leur permettre de s'accomplir.

L'ego surdimensionné produit alors un discours prétendant énoncer les vérités d'un « autre monde », d'un « arrière-monde » enfin révélé... dont l'accès est réservé à quelques VIP initié-e-s ou à des adeptes se soumettant à des rituels bien codifiés. Des constructions mentales prétendent alors décrire scrupuleusement cet « autre monde » où finalement ne sont décrites que nos errances quotidiennes, transposées dans une autre dimension.

Humblement, chacun fait pour le mieux avec sa soif existentielle et oscille entre pertinence, sensibilité et constructions mentales, pour rendre compte de ses subtiles intuitions ontiques.

Oser la sensibilité

Avant tout naturelle

Il ne s'agit donc pas d'état modifié de conscience mais d'état modifié d'intellect ouvrant vers une expression naturelle de la conscience. Tout au long de la vie, souvent depuis l'enfance, des ressentis subtils sont tus. Ils sont tus aux yeux de l'entourage qui ne saurait les entendre, mais aussi petit à petit aux yeux de soi-même par crainte d'irrationalité, ou même de folie... il paraît qu'il faut « grandir », « être adulte », « ne pas tomber dans la naïveté », « être rationnel », « raisonnable » !

Tout un pan de sensibilité s'étiolle ainsi peu à peu, au profit de conventions résultant d'un consensus familial ou social. Faire bonne figure, être dans le ton... ou alors se révolter violemment. Ainsi nous allons « être pour » ou « être contre », mais rarement être Soi.

Cette sensibilité n'est pas « à acquérir », mais plutôt « à retrouver ». La laisser libre de s'exprimer, entendre ses délicates émergences... Oser penser ce qui n'est pas objectivable, tout en gardant l'intellect « à portée de main » (à portée de neurones) pour ne pas se perdre, mais en restant libre de mettre en œuvre une exploration sensible.

Hors des zones de croyance

Nos croyances sont venues compenser l'extinction de cette sensibilité naturelle. Elles nourrissent notre soif existentielle, nos besoins ontiques, nos intuitions de transcendance. Mais ce ne sont que des « Ersatz » de sensibilité.

Comme les édulcorants, elles donnent l'illusion des saveurs sucrées, mais ne sont pas sans danger. « Croire en quelque chose » ou « Croire en rien », c'est toujours « Croire ». Comme me le disait une religieuse, hors de toutes croyances : « Dieu je n'y crois pas... je le sens ». Que la sensibilité soit spirituelle, humaniste, artistique ou scientifique, elle est plus essentielle que les croyances. Ces dernières débouchent hélas sur des dogmes, pensant et sentant à notre place (même en science il y a des croyances. Que d'exemples dans l'Histoire !). Dogmes et croyances ont certainement leur importance quand la sensibilité fait défaut. Mais s'ils la compensent... souvent aussi ils contribuent à finir de l'éteindre, et hélas à entretenir une dépendance vis-à-vis de ce qui ne ressemble pas à ce que nous sommes.

La sensibilité explore, ose, éprouve, tente diverses possibilités. Riche de curiosité elle ne se satisfait pas des idées et des propos tout faits. Elle reste prête à toutes les éventualités et se réjouit de chaque remise en cause. Les formateurs et les psys devraient avoir une telle posture pour enseigner et pour accompagner. Il ne s'agit jamais de faire entrer le Réel dans une théorie, mais de sans cesse ajuster celle-ci en fonction des nouvelles émergences.

Notre humanité à l'œuvre

Notre humanité à l'œuvre n'est pas un talent spécial, mais seulement notre nature qui ose s'exprimer. Pourvu qu'elle ne soit pas entravée, elle est spontanément disponible : une sensibilité existentielle, une capacité d'intuition, une ouverture d'esprit vers la nouveauté.

Quand un patient a une belle qualité d'introspection, il ne fait que mettre en œuvre cette sensibilité existentielle. Le praticien est censé l'y encourager en lui offrant un espace d'écoute sécurisé (hors de tout jugement). Cela lui permet d'oser accomplir la rencontre avec ce qui attend de se déployer au cœur de la psyché, et non de seulement se focaliser sur les traumatismes.

Bien-sûr les zones blessées doivent aussi être considérées, mais pas au détriment de cet accomplissement de Soi. Même dans les zones traumatiques, s'il y a les faits (plus ou moins déplaisants, ou même terrifiants), il y a aussi celui qui les a vécus qui reste inestimable, pourvu qu'on pense à le rencontrer.

Souvent l'horreur des faits inflige une double peine :

1. la blessure qui a lieu lors des circonstances
2. l'oubli de la grâce de celui qui les a vécues définitivement occultée par ce mur d'abominations.

S'il est toujours nécessaire d'entendre la blessure éprouvée, réhabiliter la dimension existentielle de celui qui s'y trouvait est bien plus important que d'en triturer analytiquement les détails événementiels. Comme le disait le psychanalyste Sándor Ferenczi, cela pourrait même en aggraver la blessure.

Une intime quête d'attention

Dogmatiquement fabulée

Chaque Être éprouve le besoin naturel de se nourrir d'attention (qu'il reçoit et qu'il donne). Se sentir touché par l'existentiel d'autrui, être soi-même simplement vu et rencontré... cela est essentiel pour se sentir exister. Quand la considération manque, se développe alors un besoin d'admiration et de performances édifiantes.

Face aux souffrances éprouvées, des hypothèses dogmatiques peuvent émerger : c'est à cause des parents, à cause de la mère, à cause de l'école, à cause de la société, à cause d'une pathologie, à cause de diverses blessures ou traumatismes. Les diagnostics de psychose et de névrose pourraient ainsi s'enrichir de celui de « stacose » (version humoristiquement sérieuse de « c'est à cause »).

Une sorte de psychologie des « mille et une croyances » où le subtil besoin d'attention du Soi est alors souvent confondu avec le grossier besoin d'admiration du moi. Bien des possibilités sont envisageables,

mais pourquoi la simple dimension existentielle est-elle si peu mentionnée ? Peut-être du fait que, ainsi que le mentionnait René Descartes dans *Recherche de la vérité par la lumière naturelle*, le savoir tend à faire perdre le bon sens.

Le savoir se développe et se structure... c'est une bonne chose, tant qu'il accompagne notre bon sens et notre conscience... sans pour autant s'y substituer. Toute pensée dogmatique enferme notre humaine sensibilité et nous fait perdre de salutaires subtilités.

Cognitivement niée

L'attention n'est hélas pas au cœur de la réflexion quant à notre épanouissement. L'idée de performances, dès l'école, remplace vite la conscience. L'école est une avancée considérable vers plus de liberté et d'autonomie. Elle évite le risque de domination par l'ignorance. Néanmoins, quand un élève qui a de mauvais résultats est étiqueté « mauvais élève », cela devient vite son identité.

Le phénomène est social, familial, professionnel et même psychologique avec de nombreuses étiquettes psycho-pathologiques. Si ces « dénominations pathos » jouent un rôle pertinent sur le plan technique et administratif (dans le fonctionnement des institutions de soin), ils ne devraient jamais définir qui que ce soit. Bien des praticiens ont identifié cela (Carl Jung, Sándor Ferenczi, Martin Heidegger, Carl Rogers, Karl Jaspers, Stanislav Grof, Jerome Bruner, Tobie Nathan, Jean Maisondieu, Henri Grivois...). Pourtant l'étiquetage reste une fâcheuse habitude. La reconnaissance existentielle demeure trop rare, alors qu'elle constitue l'essentiel de notre humanité. Cela persiste alors que, même le DSM (Manuel Diagnostique et Statistique des troubles mentaux), prend soin de dire qu'il ne classe pas des patients mais seulement des pathologies.

Le cognitif prend souvent le pas sur la conscience. Si la science nous a magnifiquement libérés de l'obscurantisme (anciens dogmes conduisant à la soumission), elle doit rester vigilante à ne pas en créer de nouveaux.

Même si ce n'est probablement l'intention de personne, la dimension existentielle et la sensibilité ontique sont cognitivement masquées par l'intellect.

Le domaine artistique reste un endroit où elle peut encore se manifester librement. Parfois la philosophie, parfois la psychologie peuvent aussi en témoigner. Mais toutes ces approches peuvent aussi souffrir de négation existentielle : même un expert en art risque d'analyser techniquement une œuvre, sans pour autant en percevoir l'âme, et trancher violemment avec un avis désobligeant sur l'artiste.

Douloureusement invisible

Il en résulte une sorte d'errance existentielle de l'Être, doutant même du fait qu'il existe. L'habituelle invisibilité de sa présence subtile le conduit à tenter d'« avoir l'air »... d'avoir l'air de ce qui est attendu par ceux qui l'entourent. En ethnopsychiatrie, le psychanalyste Tobie Nathan a même remarqué que les patients souffrent souvent des pathologies « attendues » dans la culture où ils se trouvent !

Faute d'être Soi, quel est le modèle à adopter pour trouver une place acceptable (besoin d'appartenance) ou explicable (besoin de sens) dans son environnement ? Sans doute l'[effet pygmalion](#)* y joue un grand rôle, si bien identifié et démontré par le psychologue Robert Rosenthal (psychologue) et Léonore Jacobson (directrice d'école) .

*Un sujet a tendance à devenir comme on le voit

Cette invisibilité ne concerne pas seulement un individu différent perdu au sein de menaces existentielles. Elle concerne aussi tous ceux qui l'entourent. Chacun a eu tendance à mettre de côté cette subtilité qui le constitue et devient alors aveugle à cette même subtilité chez l'autre.

La qualité inestimable de chacun devient ainsi douloureusement invisible, dans un environnement où l'on s'en sort approximativement avec quelques miettes de paraître.

Indéfectible soin du Soi

Pour économiser l'énergie

« Paraître » demande bien des efforts énergivores, pour seulement compenser ce profond besoin ontique si souvent frustré. Juste « être » est beaucoup plus simple, moins coûteux en énergie, plus nourrissant, mais ne fait pas vraiment partie de notre habitude culturelle. Saurons-nous oser ce lâcher-prise face au monde et ainsi le rencontrer et y exister, en y étant pleinement qui l'on est ?

L'ego (le moi) que Freud décrivait comme une stratégie sociale pour s'en sortir*, consomme de l'énergie. Il nécessite de multiples apprentissages pour se développer (ajouter du savoir et des compétences). Même s'il consomme de l'énergie, il rend bien des services et, hors de ses excès, il permet de situer chacun dans l'organigramme social ou familial afin d'en optimiser le fonctionnement au bénéfice de chacun.

*Il le comparait à l'Hydre qui, avec ses pseudopodes urticants, attrape les proies et chasse les prédateurs.

L'Être (le Soi), lui, n'a pas besoin de se développer (de se construire), mais de se déployer (de se révéler). Ainsi le disait Leibnitz avec ses monades* : la monade, unité de conscience, contient déjà tout, mais repliée, en attente de déploiement (de dépliement) au gré des nouvelles rencontres.

*Leibniz, Gottfried Wilhelm : *Monadologie* – Flammarion, 1999

Le Soi ne consomme pas d'énergie, il opère dans une zone existentielle de « non gravité ». Il n'est pas concerné par l'énergie, mais juste par la considération. Comme la considération est assez rare, le Soi se déploie peu, ou lentement, et bien des zones en restent repliées... et tellement discrètes que le sujet lui-même finit par se demander s'il existe vraiment. Finalement, un peu de paraître le soulage temporairement.

Encore une fois, prenons garde surtout de ne pas diaboliser l'égo, comme cela se pratique si souvent dans les quêtes existentielles. Non seulement il permet une salvatrice compensation en cas de frustration ontique, mais aussi comme nous l'avons vu abondamment, il permet de savoir qui est où et qui fait quoi dans un organigramme social ou familial. Dans ses excès, il deviendra masque ou costume (parfois même une armure ou un scaphandre). Mais hors de ces extrêmes, lors de situations ordinaires, il sera juste une sorte de badge très utile, indiquant où se trouvent les interlocuteurs (telles des coordonnées spatiotemporelles permettant de « naviguer » dans un groupe d'humains et d'identifier ses interlocuteurs).

Ainsi, prioriser le Soi (sans diaboliser ni le moi, ni l'intellect) permet d'économiser de l'énergie.

Pour mieux accompagner ce qui nous constitue

Il est essentiel de sensibiliser les praticiens et les patients au fait que notre équilibre psychique ne tient pas seulement au fait de nous occuper des zones de trauma. Un praticien comme [Abraham Maslow](#) avait particulièrement insisté sur ce point :

“

« Nous espérons, bien sûr, que le conseiller sera celui qui pourra favoriser l'accomplissement des individus plutôt que celui qui aidera à guérir une maladie » (Maslow, 2006, p.72, 73)

“

« Ce que l'on devrait être est pratiquement identique à ce que l'on est au plus profond de soi [...] L'être et le devenir sont côte à côte concomitants. » (ibid. p.134)

Si une thérapie mise trop sur les traumas, elle risque d'induire la croyance que la psyché est seulement une zone sombre à nettoyer, plutôt qu'une lumineuse intuition de Soi à révéler (problématique de l'effet pygmalion, qui induit des phénomènes chez le patient).

La psychologie positive a bien compris cette nécessité de pousser le patient vers ses capacités naturelles sans s'appesantir sur son histoire meurtrie. Elle le met en œuvre d'une façon remarquable (Martin-Krumm Charles et Tarquinio Cyril-*Traité de psychologie positive* - De Boeck, 2011). Elle a étudié méticuleusement

avec des expérimentations et des statistiques précises ce qui fait notre bonheur et même de quelle manière ce bonheur est contagieux (Leconte, 2009, p. 24).

Toutefois, s'occuper des zones de trauma reste nécessaire. C'est la façon de le faire qui peut être revisitée : s'occuper plus de celui qui a vécu les faits que des faits eux-mêmes.

La psyché reste l'endroit de la conscience, de la grâce, du Soi, de l'existentiel. Quand il y a eu blessure, l'attention ne devrait jamais oublier de considérer cette dimension. Or il se trouve que la fascination pour l'horreur et l'outrancier édifiant (comme sur les réseaux sociaux) tend à faire le buzz et à aspirer spontanément notre attention vers ce qu'il y a de plus glauque. Probablement par nécessité de survie ancestrale, notre attention est captée (et même capturée) par tout ce qui représente un danger, afin de mieux y échapper. Repérer ce qu'il y a de plus sombre devient ainsi spontané.

Eduquer son regard à repérer la grâce, à voir les étoiles plus que les ordures, à voir ce qu'il y a de plus lumineux en chacun : cela, procède quasiment d'une rééducation intime ! La difficulté est de le faire sans pour autant sombrer dans l'illusion magique d'un « monde de bisounours ».

Abraham Maslow, Carl Rogers, Sándor Ferenczi, les praticiens en psychologie existentielle, ceux de la psychologie positive et bien d'autres tendent à nous sensibiliser à cette nécessité de nous tourner vers plus de grâce, de potentiel, de ressources.

Pour éviter la double peine

Visiter les zones de trauma dans la psyché est bien-sûr une nécessité quand ceux-ci se sont produits. Cela reste indispensable, qu'il s'agisse de « traumas positifs » (chocs de toutes sortes, engendrés par des accidents, diverses violences physiques ou morales), ou qu'il s'agisse de « traumas négatifs » (plus discrets mais tout aussi dévastateurs : privation de considération, d'amour, de place sociale, etc...). Les deux sont présents dans les « traumas positifs », où la violence s'accompagne toujours de non-considération.

Quand un trauma a eu lieu, plus le fait est horrible plus il y a risque de « double peine ». Comme nous l'avons vu précédemment, la première peine est celle de la souffrance lors du choc, qui va ensuite encombrer toute une vie avec des blocages ou des réactions incontrôlables. La seconde peine est celle de l'oubli existentiel quand l'Être qui a vécu le fait disparaît de la mémoire (personnelle ou collective) au profit de l'horreur de ce qui s'est produit (que ce soit un accident grave individuel, un attentat, ou un génocide). Il s'agit là de survie car il faudra dans le futur éviter tout ce qui ressemble à ça !

Le piège est malgré tout que la grâce disparaît au profit de l'horreur. Celle-ci efface la victime en tant qu'Être de la mémoire des autres, et de sa propre mémoire. à la blessure douloureuse s'ajoute l'effacement existentiel.

Pour éviter ce phénomène, le praticien tâchera de toujours mettre à l'honneur celui (l'Être) qui a vécu les faits, par rapport aux faits qui, eux, resteront en arrière-plan. Le Sujet d'abord, ses ressentis éprouvés ensuite. L'événementiel arrive en dernier et ne doit en aucun cas occulter le reste. Il peut même parfois ne pas être abordé (ce qui aurait plu à Sándor Ferenczi qui avait remarqué que ressasser les faits induit de nouvelles blessures).

Pour être plus sensible à ces priorités chez ses patients, le praticien aura bien-sûr avantage à avoir déjà expérimenté cela en lui, dans son cheminement personnel (cela est incontournable).

Pour mieux comprendre la thérapie

En cas de blessure majeure la première réaction de survie est que la mémoire enregistre ce qui s'est passé de telle façon que tout ce qui ressemblera de près ou de loin à cela, devra ultérieurement être évité et provoquera de protectrices réactions de répulsion. Ça c'est pour l'événementiel.

Clivage avec blessure

Mais concernant l'existentiel, la psyché assurera sa survie en se clivant. Ce qui est trop douloureux pour être spontanément intégré est mis de côté. Cela est indispensable car, par manque d'acuité, l'événement traumatique est mêlé à celui que nous étions. Ainsi associé à l'horreur survenue, celui que nous étions se retrouve écarté, et cet Être de Soi vient alors à manquer à notre intégrité.

Conjointement, ce qui est écarté est précieusement conservé dans une zone de la psyché souvent nommée « inconscient »*. J'aime la nommer plutôt « NousNous » car elle reçoit en garderie tous ces « Nous »** que l'on a écarté de Soi en attendant que notre acuité nous permette de distinguer clairement entre « qui nous étions » (inestimable) et « ce qui s'est passé » (estimable comme un danger).

*Voir sur ce site la publication d'octobre 2009 « [De la conscience à l'Un-conscient](#) » ou celle d'août 2021 « [Chérir l'inconscient](#) »

** Il se trouve même que « noos », en grec, concerne la dimension existentielle de la conscience. D'ailleurs, Pierre Teilhard de Chardin, parle de la Noosphère pour désigner le « lieu » de cette conscience. ,

C'est là où le praticien en psychothérapie va œuvrer. La séance se déroule en « état modifié d'intellect » (formule préférable à « état modifié de conscience » car la conscience n'est pas modifiée, elle a toujours été ce qu'elle est. C'est surtout l'intellect qui se modifie, se met en retrait, pour laisser la conscience s'exprimer). La séance est alors plus existentielle qu'analytique. Il y a présence de celui qu'est le patient, et aussi de celui qu'est le praticien. Ce dernier facilite la rencontre du patient avec celui qu'il était lors du fait traumatique (depuis tout ce temps celui qu'il était n'a jamais cessé d'être là, en train d'appeler son attention). L'acuité lui permet de distinguer entre le fait et l'Être qu'il était, d'accueillir celui-

ci, de le réintégrer, de retrouver sa complétude (le fait reste dans le passé, alors que celui qu'il était n'a jamais cessé d'être là et peut désormais sans risque le constituer).

Clivage sans blessure

Il arrive parfois que cet endroit de Soi qui a été clivé n'ait aucunement été meurtri. Il a juste été mis à l'abri lors du danger, avant toute blessure. Dans ce cas celui qui est retrouvé est surtout une ressource pouvant de nouveau être disponible. Ce cas est important à considérer car il serait maladroit ici de valider la douleur éprouvée, du fait qu'il n'y en pas eu concernant ce qui a été clivé.

Même si le patient a souffert, il a mis cette zone ressource de lui à l'abri, et celle-ci, libre de toute peine, sera ultérieurement disponible avec toute sa fraîcheur. Elle devra être juste validée dans sa qualité, et non dans sa blessure (puisqu'elle n'en a pas).

Déploiement en attente d'accomplissement

Il arrive aussi que le patient n'ait jamais eu l'opportunité de se déployer. Il n'a pu devenir « qui il a à être » par manque d'un environnement favorable. Un peu comme une graine en attente d'eau et de soleil pour révéler un arbre en devenir.

* *
*

Dans ces trois situations, le praticien aura toujours un focus sur l'existentiel, sur l'inestimable. La nature des situations sera néanmoins parfois abordée quand il y aura nécessité de repères sociaux (par exemple dans un environnement de violence, un Être peut avoir pris cela comme seul modèle d'expression. Il aura alors besoin de nouveaux repères).

Pour restaurer un socle de déploiement

Je ne reviendrai pas sur la nécessité de s'occuper des zones de trauma. C'est une évidence qui fait partie de nombreuses approches inondant notre culture. Je préciserai seulement deux choses :

1. *Y considérer l'Être qui a vécu la situation plus que la situation elle-même est primordial (acuité retrouvée !).*
2. *Se garder d'avoir l'une de ces deux postures instinctives plutôt contreproductives telles que :*
 - *« tenter d'effacer le ressenti en voulant rassurer » ;*
 - *« tenter de combattre la source d'adversité ».*

Nous y privilégierons plutôt la rencontre, la considération, la reconnaissance, la validation, la restauration, en respectant tous les protagonistes présents dans la situation... sans dénigrement de qui que ce soit (une sorte d'« aikido psychique » ou de « perma-psychologie »).

En dehors de ces situations où un choc est survenu, ce qui nous manque souvent, c'est la validation de nos qualités intimes, de notre sensibilité existentielle, de notre quête d'humanité, ou même de nos intuitions de spiritualité. Ce que je nomme « intuitions de spiritualité » ne désigne aucunement la référence à une religion quelle qu'elle soit (même si cela peut en faire partie), mais plutôt à une intuition de transcendance. Ainsi que le disait Pierre Teilhard de Chardin, paléontologue :

“

« La présence d'un plus grand que nous-mêmes, en marche au cœur de nous » (p196).

“

« L'Homme ne progresse qu'en élaborant lentement, d'âge en âge, l'essence de la totalité d'un Univers déposé en lui. » (p.199).

Ou Abraham Maslow psychologue :

“

« Un homme doit être ce qu'il peut être. Il doit être vrai avec sa propre nature » (Maslow, 2008, p.66).

“

« Non seulement l'homme est une PARTIE de la nature, et la nature est une part de lui, mais il doit aussi être isomorphe (semblable à elle) afin d'être viable en elle. » (Maslow - 2006, p.367)

“

« J'ai parlé de perception unifiée, désignant par-là la fusion du domaine de l'Être et du domaine des déficiences, la fusion de l'éternel et du temporel, du sacré et du profane, etc. » (2004, p.150)

Au cours d'une vie, il se produit bien des intuitions de transcendance. Ces intuitions sont hélas plus ou moins

étouffées, soit par l'environnement (social ou familial), soit par notre propre intellect.

Rappelons-nous que cet intellect est un magnifique joyau de notre évolution. Mais il est souvent malmené : soit il est idéalisé comme seule ressource possible (par les matérialistes), soit il est diabolisé comme source de nos errances existentielles (par les spiritualistes). En fait il est un précieux collaborateur qui ne mérite ni idéalisation, ni diabolisation. Juste de la gratitude pour le service rendu. Nous lui devons le langage, l'écriture, la science... et pourvu que celle-ci ne soit pas sans conscience, elle ne sera pas ruine de l'âme (Rabelais, 1962, p.206) et sera plus que bénéfique.

Depuis notre plus jeune âge jusqu'à notre présent, ces intuitions de transcendance sont malmenées. Plus ou moins mélangées avec des mythes et des contes de fées, la raison nous les a fait abandonner par crainte de puérilité. Effectivement, si ces contes de fées sont pris au premier degré, l'intellect ne peut les garder comme référence sérieuse. Pourtant, ces intuitions de transcendance concernent des phénomènes indicibles, que l'intellect ne sait se représenter. Alors les contes, les métaphores, l'art, la poésie, restent des moyens d'expression qui tentent de contourner l'intellect pour néanmoins s'exprimer dans une zone acceptable.

Je repense à cette personne, bien adulte et mature, qui me rapporta comment à l'âge de cinq ans elle eut une expérience de vastitude et une rencontre de l'indicible « Tout »... Elle n'eut jamais l'occasion de la partager jusqu'à ce jour où nous en avons parlé. Ce fut un grand moment de réhabilitation de celle qu'elle était, qui toucha une grâce invisible aux yeux de son entourage... une grâce indicible et inconcevable. Cela s'était passé à 5 ans, juste en étant au cœur de la nature. Ce fut une immense ouverture de conscience bien avant que ne survienne la maturité de l'adulte. Conscience et maturité ne sont pas de même nature : la conscience est une ouverture au subtil (qui sera permanente tout au long de la vie), alors que la maturité est un développement cognitif (qui s'accroît dans la phase adulte, puis décline dans le grand âge).

Voici une autre personne également en intuition de vastitude, d'une « source » essentielle qu'elle finit par appeler « Dieu » (faute d'un meilleur mot), que nul n'a su accueillir. Même la religion n'a pas su entendre, et de surcroît, certains de ses représentants ont violemment dénigré sa perception.

Je repense à tous ces patients en séance de psychothérapie qui retrouvent des zones subtiles auxquelles ils peuvent enfin accorder leur juste dimension et réaliser que, non seulement ils n'étaient pas fous, mais qu'ils contactaient un essentiel pouvant nourrir leur existence... ainsi que celle de leur entourage.

Bien-sûr une vigilance s'impose. Notre besoin de sens (besoin eudémonique) et notre besoin de transcendance sont tels que nous sommes prêts à inventer tout et n'importe quoi pour les satisfaire (les exemples ne manquent pas dans l'Histoire). La rationalité, qui a permis tant d'avancées mérite notre gratitude. Pourtant, elle ne doit pas pour autant entraver ces subtilités. Elle peut même certainement nous aider à en avoir une expression un peu moins « perchée », plus accessible, plus proche de nos expériences intimes, sans élaboration d'une « usine à gaz métaphysique ».

Cela peut même parfois se résumer au vécu de ce patient qui, retrouvant le petit enfant qu'il était, s'exclame émerveillé : « il est beau ». Il ne s'agit pas ici d'esthétique, mais de cette dimension qui se dégage de lui, et qui se trouve vue pour la première fois.

Ces zones ont de l'importance car elles constituent des socles existentiels permettant d'aborder les phénomènes psychiques avec beaucoup plus de tranquillité. Les praticiens en psychothérapie auront avantage à apprivoiser ces aspects de notre psyché. Sans ces aspects, trop de rationalité tue un peu de Soi, de même qu'avec des discours « perchés » on décolle vers nulle part.

Il est souhaitable de trouver un subtil équilibre, où les élans de transcendance sont accompagnés par un intellect qui ne prétend rien, mais qui en permet une expression authentique. Alors, libre des croyances en quelque chose, comme libre de la croyance en rien, nous bénéficions de la délicate expression d'une dimension expérientielle simplement éprouvée (expérencée), qui accompagne naturellement notre vie.

Ainsi chaque Être de Soi réhabilité rejoint la psyché, s'y déploie dans son entièreté, en occupe tout l'espace, sans pour autant empiéter sur aucun autre. Curieuse géométrie me faisant penser à la façon dont Pierre Teilhard de Chardin évoquait les atomes. Paradoxalement, ils se côtoient et, tout en étant distincts, ils occupent chacun la « totalité » de l'Univers :

“

« Chacun d'eux [atomes] a pour volume le volume de l'univers. L'atome n'est plus le monde microscopique et clos que nous imaginions peut-être. Il est centre infinitésimal du monde lui-même. » (Teilhard de Chardin, 1955, p.40).

Ce qui constitue notre humanité a profondément besoin de ces subtilités. Le praticien en psychothérapie pourra alors avantageusement en tenir compte et accompagner son patient... pas seulement au niveau des zones de trauma, mais aussi au niveau de cette dimension que la conscience souffre trop souvent d'avoir dû l'abandonner.

Même dans des situations dites de psychose, le psychiatre Henri Grivois invite à une écoute attentive :

“

« L'homme qui devient fou révèle, par sa folie même, une part essentielle de la vérité sur l'homme » (Grivois, 2007, p.119).

“

« L'individu reste le même mais il est en surcharge d'être » (2007, p.195-196)

Citant un de ses patients :

“

« Je cesse d'exister tellement je suis tout » (2007, p.110).

Créateur des premières urgences psychiatriques à Paris Hôtel Dieu, il n'a rien d'un fantaisiste. Il a consacré sa carrière à ces troubles psychiques, pour finalement aboutir à ce constat :

“

« Il faut admettre sans réserve que la folie naissante, vraie différence, coexiste avec ce qu'il y a de plus humain dans l'être humain » (1995, p.21).

“

« Cette expérience-là, le patient s'épuise à la réduire et pour finir, en la masquant dans un récit d'allure raisonnable, il y perd la raison pour de bon. » (2007, p.83)

Lors de l'écriture de mon article sur la psychose (octobre 2012), j'ai eu l'occasion de rencontrer le Dr Henri Grivois. Il se décrit avant tout comme physiologiste, mais en étant très ouvert à ces expériences exceptionnelles de ses patients, dont il tenait à honorer la justesse.

Bien des subtilités n'ont rien à voir avec une situation pathologique et constituent seulement une expérience hors du commun que peu de praticiens parviennent à entendre... puisqu'elle est si difficile à exprimer, étant hors des mots et même hors de ce qui peut se concevoir mentalement. Alors quelques errances thérapeutiques peuvent se produire, ainsi qu'en témoigne humblement le Dr Henri Grivois :

“

« Après avoir prescrit une sédation parfois quasiment anesthésique, je notais : » patient silencieux, quelques propos incohérents, n'est pas conscient de son état ». C'était en somme à peu de choses près ce qu'aurait pu écrire le patient sur moi. [...] Ce fut en gros mon cas pendant presque 10 années. » (Grivois, 2007, p.64)

Un psychopraticien non-psychiatre n'a pas à se préoccuper des médicaments, puisque son métier et sa formation ne lui permettent ni d'en prescrire, ni de les ajuster. Il reste néanmoins exposé à des interprétations psychopathologiques masquant ce qui constitue le fondement existentiel de celui qu'il accompagne.

Notre humanité a besoin de pouvoir s'exprimer. Quand cela ne se peut pas dans notre quotidien, il s'agit au moins qu'un praticien en psychothérapie puisse proposer une telle écoute, une telle reconnaissance.

Quand sa compétence sur les traumatismes et la réhabilitation des zones de Soi blessées est bien établie, il lui reste à ne pas manquer la dimension existentielle d'accomplissement, de déploiement de Soi qui, au-delà de l'intellect et du Moi, tente de rendre compte de cette « intime immensité » si discrète qui nous constitue.

Alors vers où porter son attention ? Vers la grâce ou vers le trauma ?

Les deux sont à considérer, car il arrive que la non-reconnaissance de la grâce devienne source de trauma.

Je souhaite aux praticiens une joyeuse exploration de cette dimension qui constitue l'humanité qu'ils accompagnent. Eux-mêmes et leurs patients bénéficieront de plus de bonheur partagé. Ils contribueront réciproquement au déploiement de chacun, et même à l'approfondissement des connaissances en thérapie.

Bibliographie

-Descartes, René

- Descartes, *Œuvres Lettres - Règles pour la direction de l'esprit - La recherche de la vérité par la lumière naturelle - Méditations - Discours de la méthode* « Bibliothèque de la Pléiade » Gallimard - Lonrai, 1999

Harari, Yuval Noah,

-Nexus - Albin Michel, 2024

Jourdan, Jean-Pierre

-Deadline, dernière limite - Pocket Les 3 Orangers 2006

Lecomte, Jacques

-Introduction à la psychologie positive - Dunod, 2009

Leibniz, Gottfreid Wilhelm

-Monadologie - Flammarion, 1999

Martin-Krumm Charles et Tarquinio Cyril

-Traité de psychologie positive -De Boeck 2011

Maslow Abraham

-L'accomplissement de soi - Eyrolles, 2004

-Etre humain - Eyrolles, 2006

-Devenir le meilleur de soi-même - Eyrolles, 2008

Rabelais, François

-Œuvres complètes - Bibliothèque de la Pléiade, Gallimard, Bruges1962

Teilhard de Chardin, Pierre

-Le phénomène Humain- Editions du Seuil, 1955

Liens internes

[Le ça, le moi, le surmoi et le Soi](#) novembre 2005

[De la conscience à l'Un-conscient](#) octobre 2009

[Mieux comprendre la psychose](#) octobre 2012

[Chérir l'inconscient](#) aout 2021

[Comment voyage l'information](#) avril 2025

[Abraham Maslow – Psychologie humaniste... à redécouvrir](#) octobre 2008

Liens externes

[L'effet pygmalion](#) (Wikipédia)