

Ce en quoi la sagesse peut aider à sortir de la souffrance psychique

*Par Jacques Vigne
Psychiatre (Paris, Hardwar, Inde)*

Nous allons parler dans cette étude de la souffrance psychique. Pour aller profond dans ce sens, nous mettrons en avant souvent dans ce texte une des souffrances psychiques les plus graves, la psychose. On peut dire que le psychotique est à l'homme ordinaire ce que l'homme ordinaire est au sage : le patient dissocié souffre d'un trouble du cours de la pensée, c'est-à-dire que sa capacité de concentration est quasi nulle. L'homme ordinaire a en général une capacité de concentration médiocre, mais qui peut quand même être harnachée à la résolution de certains problèmes quand il en éprouve la motivation. Le sage, quant à lui, est absorbé dans ce qu'il accomplit avec une attention complète. C'est lui en vérité qui a réellement dépassé le « trouble du cours de la pensée ». La sage de l'Inde du XXe siècle, Mâ Anandamayî, disait souvent que ce monde était *pagal-khana*, 'une maison de fous (*pagal*)'. Elle faisait remarquer que si beaucoup étaient fous de l'argent, de l'amour physique ou du pouvoir, les mystiques, eux, étaient fous de Dieu, et ainsi, on pouvait réellement dire que dans ce monde, tout le monde était fou...

Le fait que mon vieil ami Jean-Marc Mantel m'ait demandé d'écrire ce texte sur 'psychose et spiritualité' me fait l'effet d'être comme les Trois Mousquetaires dans le roman d'Alexandre Dumas *Vingt ans après*. En effet, cela fait environ 20 ans que j'ai quitté la pratique de psychiatrie clinique habituelle, et que, par conséquent, je ne me trouve plus quotidiennement en face de psychotiques. Cependant, j'ai continué à travailler sur l'esprit humain, en particulier sur le mien propre à travers une pratique régulière, souvent un ermitage. J'ai été aussi amené à aider malgré tout un certain nombre de psychotiques, parfois en crise, et de temps en temps en m'en occupant d'assez près. Tout cela m'a fait poursuivre ma réflexion sur ce qu'était la psychose. J'avais d'ailleurs déjà écrit un chapitre *Folle sagesse* dans mon livre *Eléments de psychologie spirituelle* publié en 1992.

Quand j'essaie de faire revenir en un flash, en une vision panoramique, tous les psychotiques que j'ai rencontrés dans mes consultations de psychiatrie ou dans la vie courante, et de les qualifier globalement, la première expression qui me vient à l'esprit est : « Beaucoup trop sensibles... Trop hypersensibles, pour ne pas dire hyper-trop sensibles ! » Que cette délicatesse extrême puisse entraîner une dureté, voire une violence réactionnelle par compensation, certes ; mais le centre de la psychose reste cette hypersensibilité. Le corps est morcelé parce que le cœur est comme écorché vif.

Quand je regarde de loin le paysage de la psychiatrie, je ne peux pas dire que j'en sois satisfait. Derrière la rentabilité, l'efficacité et le côté apparemment scientifique, se développe une robotisation des soins. Ce n'est déjà pas heureux en médecine courante ou en chirurgie, mais cela devient tragique en psychiatrie. Le DSM IV, cette classification américaine qui essaie de s'imposer internationalement, fige les thérapeutes face aux patients, et ils se mettent à fonctionner

mécaniquement, comme des distributeurs automatiques d'étiquettes diagnostiques et ensuite de pilules. De plus, il y a un lien fort entre l'industrie pharmaceutique et les groupes de professeurs qui ont constitué ce DSM IV. 56 % de ces professeurs avaient des liens financiers avec l'industrie, et pour ceux qui ont travaillé sur la schizophrénie ou les troubles bipolaires, la statistique montait à 100 % : cela pouvait être un réel emploi avec salaire régulier, ou des crédits de recherche, ou des invitations à présider des congrès, etc.¹ Les chefs de service de psychiatrie sont maintenant beaucoup plus des généticiens, biologistes ou statisticiens que des gens qui auraient une réelle expérience de psychothérapeutes. Ceci ferme a priori l'axe principal de la thérapie, car si les médicaments sont une aide pour les cas aigus ou chroniques graves, la porte de sortie de la psychose reste la compréhension du trouble qu'elle constitue par le patient lui-même. Cela ne peut se faire qu'à travers des méthodes de psychothérapies bien conduites. Les changements biologiques chez les patients dissociés sont la conséquence et non pas la cause de leurs épreuves psychiques, avec un corps par exemple paralysé par l'angoisse. Prenons un exemple dans un autre domaine pour faire comprendre cela : si on étudie statistiquement les rapports entre le développement de l'obésité et celui de l'achat de chaussures de sport, les observateurs superficiels pourraient en conclure que l'augmentation de la consommation de chaussures de sport est la cause de l'obésité, alors que c'est l'inverse : les gens décident de faire du jogging pour maigrir ! Il en va de même dans le rapport entre les troubles psychiques de la schizophrénie et les modifications biologiques : dans la grande majorité des cas, ce sont les premiers qui causent les seconds, et non pas l'inverse. Le sens dans lequel les choses fonctionnent est important. Nous pouvons aller plus loin dans la compréhension du pourquoi de cette importance de la biologie en psychiatrie : ce serait naïf de croire qu'il n'y a que le désir de progrès scientifiques qui pousse nombre de psychiatres à se concentrer de façon préférentielle sur la neurobiologie. Il ne faut pas négliger aussi derrière cela la peur de la confrontation directe avec la souffrance des patients, en particulier psychotiques, et le renvoi en miroir à certaines angoisses profondes communes aux êtres humains, mais qui sont refoulées dans la vie courante.

En Inde, il y a une notion importante, celle d'*adhikari*. C'est-à-dire être prêt. Pour se lancer dans une véritable pratique spirituelle, l'aspirant doit avoir de bonnes bases d'équilibre mental, et justement, il ne doit pas être perturbé psychiatriquement. Cependant, certaines pratiques d'intériorisation simples pourront être utiles aux patients, et une méditation plus approfondie aidera certainement les thérapeutes eux-mêmes à développer une compréhension subtile et de l'intérieur, par leur propre expérience, des états de conscience modifiés par lesquels passent les psychotiques.

Dans ce livre sur psychose et spiritualité, Vera Schiller-Kohn souligne bien le fait que la véritable manière de sortir de la psychose, c'est par l'initiation. Elle est élève de Durkheim et Maria Hippius. En Inde, le lien entre folie et sainteté est bien connu et reconnu. Les pandits et yoguis ont leur manière traditionnelle de faire leur diagnostic, par exemple, si quelqu'un est en extase, ils le piquent, s'il réagit, ils en concluent que c'est plutôt une simulation, on dirait en termes modernes une hystérie. S'il ne réagit pas, ils en déduisent que l'extase doit être profonde et sincère. En appréciant aussi directement la qualité d'être d'un individu et la justesse de son affectivité derrière des comportements qui peuvent sembler anormaux ou fantasques, on se rend compte de son niveau spirituel. Meher Baba, un sage du Mahârastra du XXe siècle avait eu 5 maîtres, dont Sai Baba de Shirdi, un des saints les plus réputés de l'Inde du début du XXe siècle. Il y avait aussi une vieille femme soufie qui vivait comme une mendicante sur le bord de la route, et un troisième, qui était en fait enfermé en psychiatrie, et dont Meher Baba affirme avoir appris des choses essentielles. Notre Baba a lui-même créé, en plus de son ashram, un petit asile où il recueillait des *mast-s*, des ' fous de Dieu' [*mast* a aussi une connotation en hindi courant de

quelqu'un qui éprouve une joie intense, qui « s'explode », comme on dit familièrement]. Cependant, il était réaliste, il disait par exemple à un moment où il avait 18 pensionnaires dans sa maison, que simplement deux d'entre eux étaient d'authentiques fous de Dieu, les autres étaient plutôt des fous ordinaires. Néanmoins, il avait un bon contact avec eux et s'en occupait avec affection.

Certains troubles qui font penser à la psychose peuvent provenir de pratiques spirituelles trop intenses, ou mal guidées, ou effectuées de façon fantasque et sans préparation. On évoque souvent de façon un peu rapide l'éveil de la kundalinî dans les milieux spirituels, cependant, les choses méritaient d'être clarifiées, c'est ce qu'a fait Marc-Alain Descamps qui a enseigné la psychologie à la Sorbonne et s'est intéressé durant toute sa vie à ces questions à titre personnel et à celui aussi de professeur de yoga et de chercheur en psychologie transpersonnelle. Il a publié assez récemment un livre centré sur ce sujet de la Kundalini aux éditions Alphée.

La sagesse insuffisante du symptôme

Par cette expression, je veux dire que le psychotique cherche à soulager son anxiété ou sa confusion, par exemple en s'immobilisant complètement dans la catatonie, ou en prenant une distance vis-à-vis de ses sensations corporelles, en se détachant du corps dans l'anxiété. Ceci pourrait être thérapeutique, mais comme le climat autour de lui – et il faut bien le dire aussi en lui – est plutôt négatif, le vin potentiel de l'expérience intérieure tourne au vinaigre, et il s'enfonce dans la pathologie. Le dédoublement et la dissociation du corps sont considérés en pratique habituelle comme des symptômes psychotiques, mais si on y réfléchit un tant soit peu, on s'apercevra qu'ils sont très utiles en psychothérapie : ils permettent au sujet de s'observer de l'extérieur, et de prendre une distance vis-à-vis de ses angoisses et de ses impulsions autodestructrices. Nous pouvons aussi mentionner qu'un bon écrivain doit être capable de se dédoubler pour faire vivre ses héros en lui, et également pour comprendre clairement le fonctionnement de son propre mental. Il va sans dire que ce dédoublement est très important aussi en méditation, il s'agit même d'une base de la pratique. Les sages ont appris à voir les choses « du point de vue de Sirius », tout en développant le sens de l'humour et de la compassion. On pourrait dire que ce ne sont pas des schizophrènes, mais des Sirophrènes tout autant que des souriants-phrènes... Certains mystiques en Inde parlent d'eux-mêmes en disant « ce corps », « ici », « il », mais cela ne les empêche pas d'avoir bien les pieds sur terre et un sens psychologique des autres aiguisé, accompagné de cette compassion sans laquelle il n'est pas de vraie mystique.

On sait qu'un symptôme caractéristique de l'accès psychotique est la sensation de morcellement du corps. Quand on lit la vie de Milarépa, on voit que son maître Marpa le met dans toutes sortes d'épreuves où son corps part en morceaux, mais après, d'un geste miraculeux, le gourou reconstitue le corps du disciple... jusqu'à la prochaine épreuve « fragmentante » et au prochain recollage. Il s'agit d'un langage imagé pour faire comprendre que le maître fait ressortir pour les guérir des couches de plus en plus profondes du noyau psychotique du disciple.

On peut dire qu'il y a deux pôles dans le schizophrène, un moi faible, voire terrorisé, et un surmoi sadique, angoissé, rigide, qui s'exprime par des voix agressant le premier pôle, c'est-à-dire le moi craintif jusqu'au masochisme. À l'opposé, chez le sage, l'entité qui observe est joyeuse, amusée, compatissante, en fait elle n'est pas différente du Soi. Entre ces deux types de dédoublement, il y a un monde, celui qui sépare la pathologie de la sagesse, mais on peut quand même trouver certaines passerelles.

Venons-en maintenant à un symptôme central de la psychose, les hallucinations auditives. Le patient a tendance à s'isoler, il est donc souvent dans le silence et se met à entendre de plus en

plus distinctement ce léger bruissement qu'est l'acouphène physiologique, et que les mystiques des différentes traditions appellent de différents noms : la musique silencieuse, le sultan des sons, le fleuve de vie, le chant du ciel, etc. ceci correspond en pratique à une sorte de substance sonore de base, constituée en réalité de milliers de petites « paillettes auditives ». Son origine physiologique, par exemple causée par le mouvement des cils des cellules auditives dans la cochlée, ou le bruissement du sang dans les artérioles près de celle-ci. Quand les périodes de silence se prolongent, le mental s'active de plus en plus, il a une tendance de plus en plus forte à se projeter sur cette masse sonore du silence, et à lui donner une structure, c'est-à-dire à la transformer en paroles ténues, mais quand même audibles. De la même manière, ceux qui ont étudié les constellations les regardent dans le ciel durant la nuit et en reconnaissent tout de suite des formes, la Croix du cygne, le W. de Cassiopée, la casserole de la Grande Ourse, etc. A l'évidence, les lignes dessinant les constellations n'ont aucune réalité dans le ciel lui-même, elles sont une projection du mental de l'observateur. Il en va de même dans ce fouillis de « paillettes sonores », comme de petites étoiles soniques, qui constituent le bruissement de base du silence. Les gens qui vivent dans un certain silence extérieur y projettent leur propre mental. S'il s'agit de quelqu'un de religieux à l'esprit positif, il entendra des « voix divines » qui l'aideront, s'il s'agit d'un patient en état d'angoisse, il n'y percevra qu'un surmoi sadique qui l'enfoncera encore plus. Le docteur Lefébure parle d'une méthode de « mixage acouphénique » qu'il a développé à partir d'initiations au yoga irano-égyptien, reçues dans sa jeunesse. Il s'agit de projeter une parole sur laquelle on veut méditer, dont on veut imbiber sa mémoire profonde, sur le fond sonore de l'acouphène physiologique. Il utilise une méthode équivalente de « mixage phophénique » dans le domaine visuel, où une image est projetée sur l'écran lumineux des paupières quand on a les yeux fermés. Ceci correspond aussi à une méthode classique du yoga, où l'on récite son mantra de façon plus en plus subtile, jusqu'à ce qu'il se fonde dans la ligne continue du son du silence, comme une courbe s'unit à son asymptote. Je parle du son de silence en détail dans la troisième et principale partie de mon ouvrage *La mystique du silence*. Pour conclure ce développement, nous pourrions dire, en bref, qu'il n'y a pas d'hallucinations auditives pures, il n'y a que les interprétations de l'acouphène physiologique en lui donnant la forme de certaines paroles. Il est très important que le thérapeute comprenne cela, et même ait une certaine expérience pratique de ces phénomènes, pour pouvoir les expliquer de façon plus convaincante aux patients : celui-ci sera rassuré, et après tout, c'est la compréhension qui guérit : voilà la loi fondamentale de la psychothérapie et de la méditation.

Un autre symptôme du psychotique est le renfermement sur soi-même et la volonté de fuir le monde pour vivre une vie entièrement solitaire, en particulier parce que l'entourage peut être parfois toxique, ou au moins le patient le vit comme tel. Il s'agit d'une tendance ancienne de l'être humain, qui a été résolue de façon positive dans les traditions par certains sujets, grâce au choix de la vie monastique loin du monde, temporaire, ou dans certaines traditions définitives comme le christianisme. Ce tiraillement vis-à-vis de l'action dans le monde a été discuté en détail dans des textes comme la *Bhagavad-Gîtâ*, et l'enseignement qu'on y trouve est fondamentalement pratique : le détachement est nécessaire, mais il est principalement mental, et donc il n'empêche pas les actions concrètes qui sont demandées par le rôle qu'on est appelé à jouer dans la société.

Il est intéressant de noter que le génie de la langue française, des langues romanes et de l'anglais, a rapproché les termes « poétiques » et « psychotiques ». Ce n'est, à mon sens, pas pour rien. Les poètes savent. Les fous savent. Les poètes savent que les fous savent. Les fous savent que les poètes savent. Ces fous sont des savants en saveurs interdites, déniées, oubliées; des savants savoureux, langoureux, amoureux, mais aussi rigoureux en leur genre.

Il y a dans les différents pays du monde des traditions de sainte folie, depuis l'initiation chamanique spontanée jusqu'au fou de Dieu orthodoxe, ou les tantriques de la main gauche en Inde, qui font tout à l'envers. Parfois, le diagnostic différentiel entre sainteté et folie est difficile à établir. Cependant, il y a un conseil que donnait un grand psychiatre du XXe siècle, Minkowski, à propos du diagnostic de psychose : il disait que quand on hésitait, qu'on était confus à ce propos, il fallait revenir à soi-même, et se sentir directement en face du sujet : si on était très mal à l'aise, c'est qu'il s'agissait d'un psychotique, si on se sentait normal, c'est que probablement il ne l'était pas. Je me souviens avoir appliqué ce conseil à Tiruvanamalai, un grand endroit de pèlerinage à Shiva dans le sud de l'Inde, marqué par le souvenir du sage Râmana Maharshi. Il y avait là une femme habillée en orange que certains pensaient être une grande mystique, alors que d'autres la critiquaient. En l'observant au début, honnêtement, je ne savais pas très bien, mais quand je me suis retourné vers moi-même pour sentir intuitivement mon état intérieur, j'ai perçu que j'étais très mal à l'aise. J'ai su alors directement qu'elle était psychotique, et par la suite, en corroborant différents témoignages à son propos, le diagnostic s'est vu confirmé.

L'ambivalence de la toute-puissance

Est-ce que tout délire est de compensation ? Est-ce que les idées de toute-puissance qui sont en général au centre des hallucinations, contrebalancent régulièrement un sentiment dépressif d'impuissance ? J'aurais tendance à dire que oui, bien que dans un domaine aussi mouvant que le psychisme, toutes les règles aient des exceptions. Dans ce sens, il est reconnu en psychiatrie classique que le désir est en quelque sorte pris en sandwich entre deux dépressions : la première consiste en une forte auto-dévalorisation dont la partie saine du psychisme cherche à s'extraire par n'importe quel moyen, y compris par le délire, ce qui évidemment mène à des situations moins saines. Après cela, le retour à la réalité peut faire retomber dans une dépression parfois plus grave, car cette fois-ci, il n'y a même plus l'espoir de la porte de sortie du délire que le patient a essayé d'utiliser et qu'il a constaté être un désastre.

Cela ne veut pas dire qu'il faille mettre toute la recherche de l'absolu et du divin sous le coup du délire de compensation. Ceci dit, il y a cependant beaucoup plus de délire qu'on ne pense dans ce domaine, et beaucoup plus que ce que nous en disent les missionnaires et prédicateurs de différentes croyances. Certes, dans les aléas et l'agitation de la vie, une référence à l'absolu comme ancrage stable est des plus utiles, non seulement spirituellement, mais aussi psychologiquement. Les différentes traditions spirituelles sont centrées sur le retour à notre vraie nature. Cependant, les problèmes se posent quand l'ego récupère cet absolu par désir de toute-puissance, soit sous forme individuelle et c'est le délire, soit sous forme collective, et c'est le totalitarisme religieux qui cherche à imposer sa vision étroite d'un absolu à toute une société, de gré ou de force. Quand on va à la racine, il s'agit aussi une forme de délire, à type de mégalomanie. Il a une capacité destructive beaucoup plus forte que les délires individuels, justement parce qu'il est collectif. De plus, il faut comprendre que des deux grandes voies de la mystique, amour et connaissance, sont basés sur deux délires issus de deux désirs de l'ego : d'une part la voie de l'amour, sur le besoin d'être reconnu, et on invente une entité qui est là pour satisfaire ce désir ; d'autre part, la voie de la connaissance, sur le besoin de toute puissance, et on médite régulièrement sur cette idée qu'on est le Tout. L'habileté des maîtres spirituels, c'est d'utiliser ces deux désirs puissants de l'ego pour mener ce dernier à son autodestruction : en effet, quand on se sait uni avec un amour complet à cette entité supposée nous aimer, il n'y a plus ni entité ni ego. De même, si l'on réalise vraiment ce que signifie le fait que nous soyons le Tout, notre ego explose comme une bulle de gaz dans l'espace interstellaire, et reste la conscience de base de la vacuité-claire lumière.

Venons-en maintenant à une question importante, corrélée à celle de la toute-puissance : pourquoi le psychotique éprouve-t-il le besoin de dire son délire ? Pourquoi, au fond exprime-t-il son rêve en essayant de lui donner un air de réalité ? En effet, une loi générale du fonctionnement du psychisme humain pourrait être définie ainsi : « Chacun délire dans son petit coin »... mais au moins il a la sagesse de ne pas en parler. Par exemple, il y a très probablement des centaines de millions de bigots dans l'humanité d'aujourd'hui qui prient intérieurement et dans le secret de leur cœur, leur dieu d'annihiler les religions osant s'opposer à l'expansion mondiale de la leur. C'est un délire, mais en général, ils n'osent pas en parler, surtout s'ils sont dans des pays modernes et démocratiques, car ils ont trop peur des réactions sociales, ou tout simplement d'être arrêtés par la police. En ce sens, ils ont un îlot de santé mentale qui leur permet de résister aux vagues puissantes de leur désir-délire de toute-puissance religieuse.

Le psychotique aurait d'autres solutions que d'exprimer son délire en tant que tel. Il pourrait le présenter comme un rêve, comme de la poésie, et cela ne dérangerait personne. Éventuellement, il pourrait quand même être convaincu que son délire-rêve est une pensée réaliste, voire complètement réelle, mais être assez sage pour décider de n'en parler à personne, ou alors qu'à un petit cénacle d'initiés. Cela correspond schématiquement à ce qu'on appelle la paraphrénie, et il s'agit d'une pathologie fréquente chez les fondateurs de sectes ou de mouvements religieux. Malgré cela, le psychotique décide de, ou pour être plus exact est poussé à, par une logique intérieure très puissante, exprimer son délire. Pourquoi donc cela ?

– Il se noie, il cherche à tout prix une main pour le sauver, et à ce moment-là le dire du délire représente un désir de secours, l'expression d'un SOS.

– Il se meurt d'ennui, et une certaine dose de folie met dans la vie quotidienne un peu de piment, car elle en manque singulièrement. On sous-estime la puissance de l'ennui et de la volonté d'en sortir derrière toutes sortes de perturbations de l'être humain, depuis le délire au niveau individuel jusqu'à ces psychoses collectives que sont les guerres au niveau des nations, des ethnies ou des religions.

– Le psychotique peut aussi choisir d'exprimer son délire par sadomasochisme : quand il voit la peur, parfois même la panique sur le visage de l'autre auquel il impose d'écouter son délire, il y prend plaisir, il jouit d'une toute-puissance réelle, bien que certes, elle soit éphémère et à bon marché : « J'ai bien vu à sa tête que je lui ai fait la peur de sa vie ! » pense-t-il réjoui. Par l'expression de son délire, il met en échec non seulement son entourage, mais aussi ses thérapeutes, et il y prend un malin plaisir. Cela correspond au volet sadique, mais le volet masochiste suit obligatoirement, car il aura beaucoup à souffrir de se faire rejeter, parfois violemment, par celui-là même qu'il a tenté de plonger dans l'angoisse. Il le sait d'avance, mais il ne peut s'empêcher d'aller dans ce sens-là. On peut parler du cercle vicieux de l'addiction, car pour le plaisir d'une toute-puissance momentanée sur l'autre, il tombe de plus en plus dans une perversité éminemment destructrice.

À propos de l'ambivalence de la toute-puissance, pourquoi ne remettrions-nous pas à l'honneur – de façon modernisée certes – la compréhension de base des traditions originelles pour expliquer les psychoses ? Il y a une entité qui cherche à pénétrer l'individu, et qui, quand elle y réussit, devient toute-puissante en son sein. Certains s'exclameront qu'il s'agit d'une régression à l'animisme et la démonologie, mais si toutes les cultures du monde ont commencé par interpréter la psychose de cette façon, c'est que cette compréhension a sans doute certains avantages et une efficacité prouvée jusqu'à un certain point. L'OMS a montré dans une étude que parmi les dizaines de patients qui viennent visiter quotidiennement, pour la guérison de leurs souffrances psychiques, le temple de Balaji au sud de Delhi près de Jaipur, il y avait 25 % d'améliorations notables, ce qui est une bonne statistique vu le nombre de cas chroniques qui existent en

psychiatrie. Je suis moi-même non seulement allé étudier ce temple, mais l'ai fait visiter à trois groupes de thérapeutes français, dont l'un qui avait participé à un congrès de 150 psychiatres venus de France à la rencontre de leurs homologues indiens à Delhi, en mars 2007. On trouvera plus de détails sur ces trois visites dans trois articles que j'ai inclus dans mon site.²

L'explication de l'origine de la psychose au moyen de la possession par une entité, a l'avantage d'être simple et de pouvoir être comprise directement par un patient quel que soit son niveau intellectuel. De plus, cette conception respecte à son niveau un concept fondamental que la plupart des théories de psychologie moderne ont tellement entortillé avec leurs analyses, que finalement elles l'ont fait souvent périr : notre vraie nature est bonne à la base ; certes, les complications mentales et les psychoses existent, mais elles sont surajoutées, elles sont surimposées à notre vrai noyau qui est bonheur-conscience. On se souviendra à ce propos de l'histoire d'un maître zen, auquel un disciple était venu demander lors d'un *mondo* (une session de questions-réponses devant toute la communauté) pourquoi il éprouvait de plus en plus de colère au fur et à mesure des mois de pratiques de méditation au monastère. Le maître lui demanda à brûle pourpoint : « Montre-moi ta colère ! ». Le disciple, pris au dépourvu, car en effet il n'avait aucune raison d'être en colère à ce moment-là, resta bouche bée. Le maître continua : « Si tu ne peux me montrer ta colère ici et maintenant, c'est que ce n'est pas ta vraie nature. Médite sur ta vraie nature ! » Les moines du désert chrétien interprétaient leurs épreuves en solitude comme des attaques des démons, et même si cela pouvait tourner parfois en une réelle psychose, cette conception avait quand même l'intérêt de développer une conviction simple d'une nature fondamentalement bonne du psychisme.

Ce n'est pas extraordinaire de considérer le fonctionnement délirant comme une sorte de parasite, une tumeur qui cherche à se développer en tant que telle aux dépens de l'énergie d'un organisme qu'elle phagocyte. Tout se passe comme si cela fonctionnait ainsi en réalité. Il y a donc une sagesse profonde dans la conception traditionnelle des entités à l'origine de la psychose, et il ne faut donc pas jeter le bébé avec l'eau du bain sous prétexte de modernisme dogmatique. À ce propos, il est très intéressant de voir que le terme sanskrit qu'on traduit d'habitude par « esprit », celui-là même qui est responsable des possessions, est *bhuta*, un mot qui n'est en fait autre que le participe passé du verbe être. Ce qui nous possède, c'est ce qui a « été », des groupes de souvenirs dans notre mémoire profonde qui deviennent actifs comme des entités, des complexes, et on retrouve la base même de la conception moderne de la psychanalyse. Un autre élément important de diagnostic traditionnel proche de la modernité, c'est de réussir à nommer l'entité. On questionne répétitivement cette présence qui est cachée à l'intérieur des patients, pour qu'elle avoue son nom. Une fois qu'elle l'a confessé, elle est comme piégée : elle nous offre comme une poignée qu'on peut en quelque sorte tirer afin d'extraire en entier cette entité hors du patient et la rejeter au loin. Cette méthode a finalement le même avantage, et le même inconvénient que l'étiquette diagnostique en psychothérapie : d'un côté, elle est rassurante car on sait ce qui est à l'intérieur et on a recourt à l'aide d'un thérapeute expérimenté pour la chasser. D'un autre, cela peut être un inconvénient, car si on ne réussit pas à s'en débarrasser rapidement, cela nous fige dans la croyance, nous entretient dans la fausse idée que nous ne sommes plus nous-mêmes, que nous sommes chargés d'un fardeau que nous n'arrivons pas à laisser tomber.

Les traditions originelles de l'humanité ne se contentent pas d'établir un diagnostic des psychoses en les interprétant comme une pénétration par une entité, elles proposent en plus un traitement : la transe. Ce type de cure peut être repris dans un contexte moderne, sans avoir à croire au panthéon de telle ou telle tribu primitive. Pour être bref, disons qu'il s'agit de pratiquer une danse intense mettant dans un état de conscience modifiée, et de chercher à expulser une entité qui nous pose problème —ou que nous chargeons de tous nos problèmes, comme un bouc

émissaire. Cela correspond ni plus ni moins à un travail symbolique. Ce travail entraînera une stimulation importante et prolongée du système sympathique, excitatoire, menant par contrecoup à une dominance du système parasympathique, relaxant. Ce sera alors le repos réparateur après la transe, une mort après l'épreuve, préparant elle-même à une résurrection, par la naissance d'un être nouveau libéré de l'entité qui le possédait. Le Dr Jacques Donnars à Paris a travaillé dans ce sens, et Barbara Schasseur à Genève continue à le faire.

Le corps vécu par le psychotique : un pot brisé à recoller

Cette image de pot brisé que nous devons recoller par la pratique spirituelle provient de la Cabbale : c'est la comparaison classique qu'ils utilisent pour indiquer le retour de la dispersion de la création à l'unité du Créateur et de l'Absolu, *en sof*. En Inde aussi, le corps est régulièrement comparé au pot, on parle de *ghata* en sanskrit et en hindi ancien. Le grand poète et mystique de la Bénarès du XVI^e siècle, Kabir, commence un de ses chants par : « Dans le pot, un oiseau chante... ». Il s'agit de l'aspiration de l'âme emprisonnée dans le corps, mais aussi, de façon plus technique, du son du silence qui résonne constamment en nous, et qui nous guide sur le sentier étroit de la libération si nous lui accordons une attention pleine. De même que le pot contient l'eau du Gange, de même le corps retient ce liquide limpide qu'est le Soi. Pour en revenir à la psychose, rappelons qu'un élément central du tableau d'entrée dans la schizophrénie, c'est l'expérience de morcellement du corps. Cette perturbation se met en place progressivement dans le tableau de l'état-limite (*borderline*), et elle provoque une angoisse majeure lors de l'irruption psychotique. Le patient non seulement a un sentiment de coeur brisé, mais une sensation très concrète de corps qui l'est aussi. Point n'est besoin d'être professeur de psychologie à l'université pour comprendre que les techniques corporelles auront un rôle important et direct à jouer pour réunifier les sensations du corps. En psychiatrie classique, on parle surtout du *pack*, une pratique qui consiste à envelopper la personne dans un drap mouillé, ce qui intensifie la sensation de l'enveloppe corporelle et favorise sa réunification. Cependant, ceci n'est qu'un début, une pratique qu'on effectue par exemple dans l'urgence du syndrome de morcellement corporel.

À plus long terme, on peut dire que la plupart des techniques corporelles auront un effet positif. Il faut cependant se méfier des relaxations longues allongées : déjà pour les gens ordinaires, le mental n'est pas si facile à maîtriser dans cet état-là, pour le psychotique cela le sera encore moins. En pratique, la position assise permet une meilleure maîtrise, même si la sensation de relaxation est moins immédiate que lorsqu'on est allongé. Concrètement, il ne faut pas que le thérapeute hésite à guider les pratiques de près, cela est rassurant pour le patient qui est sinon en train de sombrer, et en alternance, il est bon de laisser des plages d'observation pure de l'esprit, pratiquées sous forme de méditation en face-à-face avec le thérapeute ou en groupe. À ce moment-là, la présence physique sera l'élément rassurant, même si elle est silencieuse. Je pense qu'il n'y a pas à donner l'exclusivité à l'une ou l'autre de ces approches, une alternance des deux sera la solution la plus reposante pour le patient et le mènera le plus loin, de même que l'alternance d'un pas à droite et d'un pas à gauche permet au pèlerin d'avancer sur le chemin de façon équilibrée et finalement d'atteindre son but.

Les pratiques corporelles sont d'autant plus importantes quand on comprend une des causes des psychoses : la fréquence des abus et violences physiques dans l'enfance, générales ou spécifiquement sexuelles. Le corps a été agressé, chahuté, secoué, il mérite d'être rassuré, enveloppé, « cocooné ». Non seulement cela, mais il est important à long terme d'apprendre aux patients comment faire ce travail par eux-mêmes sur eux-mêmes. Pour cela, un travail de base de

vipassana où on apprend à percevoir et à accepter les sensations corporelles en balayant toutes les parties du corps, pourra avoir un effet très positif, dans la mesure où le patient est déjà dans un état suffisamment calmé pour pouvoir suivre cette méthode avec un minimum de concentration. En effet, il reconstituera de cette façon un « moi-peau » positif, car l'angoisse vient directement du fait de percevoir ce moi-peau comme déchiré ou percé par toutes sortes d'agressions extérieures. Le chant sera aussi une bonne méthode, car il réunifie instantanément le vécu corporel, et avec une pratique régulière, ce sentiment de bien-être fondamental en vient à se stabiliser, « les morceaux se recollent » si l'on peut dire. Il faut considérer toutes ces méthodes comme des traitements de fond, même si les résultats ne sont pas spectaculaires au début, elles méritent d'être entreprises.

Heureusement, on peut constater *aussi* des traitements corporels avec des résultats spectaculaires dès le début, même s'ils sont imprévus. J'aime bien raconter une anecdote exemplaire, parce qu'elle est au fond encourageante. J'étais à l'époque interne en psychiatrie, et j'avais une patiente qui était un pilier du service : elle en était pensionnaire depuis 20 ans environ, et quand je me suis plongé dans son gros dossier, il semblait que rien n'avait changé dans son délire : elle avait toujours senti que son cœur était à droite, son foie à gauche, ses intestins dans le thorax et ses poumons dans l'abdomen. Les douzaines de litres de neuroleptiques qu'elle avait reçus depuis 20 ans n'avaient en rien entamé ce symptôme central. Or, il s'est trouvé qu'un jour, elle a eu une bronchite sérieuse, et nous avons donc prescrit une kinésithérapie respiratoire pour lui apprendre à mieux expectorer. Elle a donc fait des séances plutôt dynamiques, où le kinésithérapeute l'a poussée de façon répétitive et énergique à rétracter l'abdomen, tousser le plus fort possible, expectorer, reprendre, etc. Au bout de deux séances, elle est revenue me voir toute heureuse et m'a dit que pour la première fois depuis très longtemps, elle ressentait tout l'intérieur de son corps comme normal. Ainsi, il suffisait – plutôt que de faire ingurgiter des litres de neuroleptiques ou passer des centaines d'heures d'entretiens de thérapie à orientation psychanalytique – de faire bouger l'intérieur du corps ! Cela ne veut pas dire bien sûr qu'elle avait été guérie complètement de sa psychose ou qu'elle était du jour au lendemain apte à sortir de l'hôpital, mais ce résultat a quand même été un fort encouragement pour elle-même et pour ses thérapeutes. La perception que le schizophrène a de son corps est perturbée, morcelée, noire, douloureuse : on pourrait parler de « cacophrénie ». Par les pratiques corporelles, il dispose d'une voie de choix pour retrouver « l'euphrénie », un sentiment positif de son corps, et donc de lui-même, qu'il saura cependant ne pas laisser aller jusqu'à une euphorie irréaliste.

Edward Podvoll (qui est décédé en 2003) était un psychiatre qui a eu une longue expérience, au centre de Windhorse à Boulder au Colorado, de traitement de la psychose dans une perspective spirituelle. Il s'est engagé aussi dans des retraites monastiques tibétaines. Il précise bien qu'il ne se définit pas comme un anti-psychiatre, mais qu'il continue et poursuit le fil d'un courant de psychiatrie humaniste qui a toujours existé, même s'il n'a pas été majoritaire. Il cite par exemple Eugen Bleuler, ce psychiatre suisse qui au XIXe siècle a défini la schizophrénie, donc un personnage central dans l'histoire de la psychiatrie moderne. Celui-ci a passé 12 ans dans un centre communautaire à la campagne à vivre avec des psychotiques, à travailler manuellement avec eux et à partager leur nourriture. On pourrait dire que c'est pour cela que sa description de la schizophrénie a finalement été acceptée par tous : parce qu'elle était basée sur la réalité. Un des principes thérapeutiques de Podvoll est très simple : il constate qu'en général, les thérapeutes sont obsédés par les symptômes, les parties pathologiques du patient, et ils en oublient ce qui fonctionne bien chez lui, ses points forts, ce que Podvoll appellent ses « îlots de clarté ». C'est autour de ces îlots de clarté que pourra s'organiser la reconstruction du sens du réel.

Nous devons souligner l'importance du respect d'une discipline de base pour que les pratiques corporelles, et la psychothérapie en général, puissent avoir un véritable effet. On parle dans le yoga des *yamas-niyamas*, mais il s'agit au fond de règles de conduite et de comportement acceptées à peu près universellement. Elles sont des garde-fous au sens fort du terme, et on peut estimer raisonnablement que si le patient est tombé dans la pathologie, c'est sans doute qu'il n'avait pas su ou pas pu les respecter. Qu'à cela ne tienne, mieux vaut tard que jamais comme on dit, il faut lui souhaiter que son expérience de décompensation psychotique lui soit utile, en lui faisant une peur suffisante pour qu'il apprenne à prendre au sérieux les dits garde-fous. Nous pouvons mentionner par exemple *ahimsa*, la non-violence : celle-ci inclut le fait d'être en harmonie avec son entourage. Si l'environnement familial n'est pas propice à une véritable vie intérieure, les aspirants spirituels peuvent choisir de se retirer dans des monastères ou des ashrams, c'est au fond la raison d'être de ce type de centres. Ils peuvent alors combiner la recherche intérieure avec un sentiment d'harmonie avec l'environnement. Ces communautés vivant souvent dans la nature, le lien régénérateur avec celle-ci est alors aussi présent. Les psychotiques eux, vont souvent dans le sens d'un isolement complet qu'ils ne peuvent en fait supporter. Parfois ils s'améliorent quand même par leurs propres ressources, parfois ils plongent. Au début, une vie de communauté remplaçant la vie de famille et favorisant la vie intérieure en lien avec un enseignant spirituel, est une phase intermédiaire quasi indispensable, avant de se lancer dans des expériences de solitude prolongée. Un second *yama* est *satya*, la vérité. On a beaucoup parlé du double lien dans la genèse de la dissociation psychotique. Il s'agit en fait d'une sorte de mensonge fondamental, même s'il reste souvent pré-conscient et involontaire de la part de l'entourage, par exemple chez les parents il s'agit d'une opposition entre les émotions et ce qui est dit. Ce manque d'authenticité fait perdre au patient confiance dans la vérité des messages qui viennent de son propre corps sous forme de sensations-émotions, et cela rejaille à son tour sur la crédibilité des messages qui viennent de la réalité du monde extérieur : tout ceci fait le lit du délire.

Il ne faut pas hésiter à expliquer de façon simple au patient psychotique les causes de son accès. Comprendre fait plus que rassurer, cela aussi a le pouvoir de réellement guérir. On peut par exemple développer pour lui l'idée que le délire est un rêve qui fait irruption dans la réalité. Il est souvent dû à une période d'insomnie sérieuse de plusieurs semaines. Le rêve étant un besoin physiologique, s'il ne peut pas s'exprimer pendant la nuit, il ressortira pendant la journée. Évidemment, il faudra aussi explorer quelles sont les causes de cette insomnie grave : perturbations relationnelles, craintes à propos de sa propre santé, etc. Je me souviens d'avoir expliqué cela à une jeune paysanne du Maharashtra qui avait été hospitalisée pour bouffée délirante aiguë. Bien qu'illettrée, elle avait tout de suite compris de quoi je voulais parler, et en avait été notablement rassurée. De plus, elle avait eu confiance en moi, car elle avait senti que je comprenais ce qui se passait, et que j'avais la capacité de lui communiquer cette compréhension. Un autre rapprochement explicatif ayant un pouvoir pour donner du sens à l'accès psychotique, c'est celui concernant l'archétype de la mort et de la résurrection. L'expérience de dissociation aiguë est une mort, elle a tendance à être vécue comme cela à cause, par exemple, du morcellement corporel et de l'angoisse qui s'ensuit, mais dans la logique archétypale, elle doit être suivie d'une résurrection. Après l'hiver, le printemps. Il est intéressant de noter que dans la tradition védique, le monde lui-même, dans son ensemble, est venu d'un sacrifice primordial qui a morcelé le corps de Prajâpati, l'être primordial. Le rituel, en rejouant ce sacrifice, permet de remonter d'un monde dispersé à l'unité sous-jacente. L'expérience psychotique peut ainsi être interprétée comme donnant naissance à un monde nouveau. On peut bien sûr rapprocher cela des expériences de démembrement qui sont fréquentes dans les expériences d'initiations spontanées

des chamanes. Quoi de plus rassurant et valorisant pour quelqu'un qui est en train de s'extraire d'une expérience psychotique, de savoir qu'il ne s'agit pas d'un handicap ou d'une honte en soi, mais peut-être d'un 'plus' par rapport aux autres... si évidemment il sait gérer correctement l'énergie considérable que cette expérience a libérée.

Le noeud central de la psychose, c'est de se sentir attaqué par une entité extérieure. Mon propre maître, un ancien médecin français qui a été 17 ans ermite en Himalaya, donne le conseil suivant dans ce genre de situation : surtout, ne pas chercher à lutter corps à corps avec cette entité, car alors on crée un contact avec elle, et on ne s'en sort plus. Il vaut mieux jouer la carte de l'indifférence totale, liée en pratique à une immobilité complète du corps, ce qui n'est pas si facile, mais vraiment efficace. C'est peut-être ce que recherche le catatonique dans son absence complète de mouvement, mais comme il est a priori inconscient de ce qui se passe, sa tentative d'autothérapie n'est pas suffisante, et elle finit par compliquer plutôt l'ensemble du tableau. Cette méthode est bien sûr reliée à l'expérience du yoga et de la mystique en général, où l'arrêt du mental est considéré comme à la fois le but de la pratique et la manière fondamentale de résoudre les problèmes.

Un autre moyen simple en principe, mais pas si facile à réaliser en pratique, pour sortir de la souffrance psychotique, c'est de travailler directement sur la joie, et sur une bonne image de soi. Les deux travaux sont liés. Je me souviens clairement d'un touriste occidental auprès duquel on m'avait appelé, et qui était en plein épisode psychotique. Il était venu visiter l'Inde, et il était par ailleurs atteint du sida, sa compagne en France aussi, sans qu'ils aient pu savoir qui avait communiqué le virus à qui. Avec ce bagage déjà assez problématique, il n'avait rien trouvé de mieux qu'avoir des relations sexuelles avec une jeune touriste israélienne, sans protection, et sans lui dire la maladie dont il était atteint. Elle l'a appris par la suite, heureusement, elle n'a pas contracté le mal, mais notre jeune sujet en a fait une bouffée délirante aiguë typique, principalement à mon sens à cause de la culpabilité, et donc d'une mauvaise image de soi. Avec une psychothérapie de soutien, somme toute assez simple, la confession de sa faute à sa compagne, et un retour rapide en France auprès d'elle, les choses sont rentrées dans l'ordre rapidement. Il est revenu trois mois plus tard me voir avec elle, il semblait bien guéri, et il a pu faire un séjour cette fois-ci enrichissant, y compris par un contact positif avec un yogui, un ancien professeur qui l'a aidé à se restructurer.

Les psychothérapeutes qui ne veulent pas avoir l'air moralisateurs comme les prêtres, insistent peu sur l'importance du comportement juste pour sortir de la souffrance psychique. Pourtant, il s'agit d'un point fondamental qui n'est pas le propre d'une morale judéo-chrétienne, l'Inde a par exemple développé la notion de *dharma*, et la Chine celle d'harmonie avec le *Tao*. Le roi de Mithila est venu un jour se plaindre au Bouddha qu'il ne parvenait pas à conquérir une ville limitrophe de son royaume. Celui-ci lui a répondu : « C'est parce que les citoyens de cette ville suivent le *dharma*. Tant qu'ils le font, personne ne pourra les conquérir ! ». Notre intuition supérieure, *buddhi*, notre nature de bouddha est comme une ville fortifiée : si on suit le *dharma*, elle ne pourra être envahie par des troubles et des déséquilibres mentaux. Au fond, nous cherchons tous le bonheur, mais au début nous allons souvent dans la fausse direction. Cependant, ce n'est pas un péché, c'est simplement une erreur. Je réfléchis depuis un quart de siècle à l'origine des souffrances psychiques, et j'en suis arrivé à une conclusion simple : la bonne image de soi est aussi importante pour le psychisme que l'est l'immunité pour l'organisme physique : si elle est bonne, on pourra métaboliser toutes sortes d'agressions en gardant son équilibre, si elle est affaiblie ou absente, la moindre bactérie ou la moindre cellule cancéreuse se développeront en un abcès ou une tumeur, c'est-à-dire, dans notre comparaison, en des pathologies psychiatriques sérieuses. Pour développer cette bonne image de soi, il faut non

seulement une compréhension juste, mais un comportement juste. On pourrait y voir deux volets, déjà faire ce qui est bon par rapport à soi-même, c'est-à-dire consacrer une partie de son temps à s'intérioriser, à essayer de se comprendre et de s'améliorer par l'intérieur, c'est-à-dire concrètement à rentrer dans une pratique spirituelle, ou au moins déjà psychothérapique régulière. Ensuite, faire ce qui est bon pour les autres, c'est-à-dire par exemple être capable de donner gratuitement sans attendre de retour et de rendre service de façon désintéressée. Cela donne de la joie, et cette joie en elle-même est le solvant universel capable de dissoudre toutes les souffrances.

Redisons brièvement qu'il est bon qu'on aide les patients en leur faisant alterner les deux grands types de pratique d'intériorisation : d'une part, l'observation libre de son propre mental, qui donnera une détente de base à un patient qui est a priori souvent stressé par les pressions considérables ou par des négativités importantes de l'entourage. D'autre part, des pratiques de concentration qui sont structurantes, et qui redonnent confiance au sujet en lui montrant qu'il peut changer des choses dans ce mental a priori si agité. On pourrait rapprocher l'ensemble de ces conseils sur la réunification de l'expérience du corps pour sortir de la psychose, du premier commandement dans la Bible: « Ecoute Israël, Yahvé notre Dieu est le seul Yahvé. Tu aimeras Yahvé ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de tout ton pouvoir. » (Ex 6, 4). On pourrait dire au patient souffrant de dissociation : « Ecoute, ô toi qui souffre, l'être qui se manifeste à travers ton corps est un être 'un'. Tu l'aimeras de tout ton cœur, de toute ton âme et de tout ton pouvoir. » S'il va dans ce sens, c'est être lui rendra automatiquement l'attention qu'il lui a donnée sous forme de sentiment de sécurité, de réunification et de joie, c'est un processus naturel, et qui fonctionnera même chez ceux qui ne croient pas spécialement en un Dieu personnel.

Transfert thérapeutique, transfert d'énergie.

Le transfert est un fil directeur dans l'évolution intérieure, que ce soit en psychothérapie ou dans la relation spirituelle. En Inde, même pour le *védanta* qui a une approche de la connaissance intérieure ne privilégiant pas les émotions, la dévotion au maître spirituel est centrale. Elle remédie en quelque sorte au côté abstrait que peut avoir la méditation non-duelle en elle-même. Avant de pouvoir observer de façon stable son mental comme dans un miroir, on a le plus souvent besoin du miroir d'un autre, que ce soit un thérapeute au début ou surtout, à long terme, un maître spirituel. Swami Ramdas exprimait cela avec une comparaison traditionnelle de l'Inde : le Soi, pour pouvoir parler à un sujet, prend le visage d'un autre être humain. Il est comme le dresseur de perroquets qui cache son visage derrière un miroir et ensuite dit les mots qu'il doit enseigner au perroquet. Celui-ci voit l'image d'un ami dans le miroir et en entendant des mots en même temps, se sent en confiance, les répète et au bout du compte les apprend facilement.

Ce qui caractérise l'influence d'un vrai maître spirituel, c'est le transfert d'énergie, on appelle cela dans l'hindouisme *shakti-pat*, littéralement « la descente d'énergie ». À long terme, un maître spirituel ne cherche pas à analyser en détail l'inconscient de son disciple, parce qu'entre autres, il sait que c'est une entreprise qui n'aurait pas de fin, et de plus, il considère aussi que seul le disciple peut le faire en lui-même et par lui-même. Par contre, il lui communique une énergie pour qu'il puisse plonger dans son océan intérieur et « trouver la perle ». Cela peut être par un regard, par un geste, par une parole, mais aussi sans aucun autre intermédiaire, directement. Même pour le thérapeute classique, cette notion de transfert d'énergie peut donner une clé : dans la muraille de souffrances et de rigidité dont s'entoure le psychotique, il y a des failles, et si on peut les trouver, on a alors la capacité de faire passer une énergie juste au moment juste. Vera Schiller-Kohn, qui a écrit une contribution à ce volume, met en avant que « la voie initiatique est

la seule qui permette de guérir la schizophrénie ». Elle soutient aussi que pour vaincre la schizophrénie, il faut l'élan vital de Bergon. Dans ce sens, l'initiation est aussi un transfert d'énergie, d'élan vital. Dans le zen, on dit qu'il faut allumer une bougie à partir d'une autre bougie. Dans les paroles de la *pûjâ* (rituel) quotidienne, les plus chantées dans le nord de l'Inde, *Om Jay Jagadish Hare*, on dit *gyotir se gyotir jalao*, « allume une lumière d'une autre lumière ». Cela rejoint l'importance donnée dans la tradition indienne au contact direct avec des personnes spirituelles évoluées, ce qu'on appelle le *satsang*. Dans celui-ci, on trouve les conditions pratiques pour qu'un transfert s'effectue. Ainsi, en insistant sur cette question du transfert, la thérapie moderne rejoint à sa manière une pratique déjà ancienne. Dans les tempêtes de la vie intérieure – et dans ce sens-là la psychose est en elle-même un cyclone majeur – la concentration sur la personne bien concrète du maître spirituel permet de tenir le cap et de passer à travers l'épreuve. Une fois, un jeune Anglais est venu voir Nisargadatta Maharaj dans sa petite chambre de Bombay. Il sortait d'un cours de *vipassana* intensif de 10 jours, qui avait été trop pour lui, il était angoissé, dépersonnalisé, et commençait visiblement un délire. Nisargadatta lui a demandé directement de se concentrer sur lui dans la période qui venait, chose qu'il faisait très rarement avec ses visiteurs car il était en retrait et ne cherchait pas à se présenter comme un gourou. Mais il savait que dans ces situations-là, un lien personnel fort est une corde à laquelle on peut se raccrocher et qui peut sauver de la chute, comme une *via ferrata* en montagne, c'est-à-dire ce câble en fer accroché à la falaise qui vous permet de passer en toute sécurité un sentier étroit au-dessus du précipice.

Chacun a au fond de lui un noyau sacré que même les pires épreuves psychiques ne peuvent ébranler. Vera Schiller-Kohn avait affirmé cela d'une façon pleine d'énergie à une patiente hospitalisée en psychiatrie, et celle-ci était venue la revoir 30 ans plus tard pour lui dire que ce conseil fondamental avait été celui qui l'avait le plus aidée. Il y a une strophe de la *Bhagavad-Gîta* qui le dit aussi clairement, en des paroles qui sont devenues un fondement de l'hindouisme, *na jâyate mriyate vâ kadâchit...* : « [Cela] ne naît ni ne meurt jamais, et ce n'est pas qu'après avoir été, il vient à disparaître de nouveau. Il est sans naissance, perpétuel, éternel, ancien, il n'est pas tué quand le corps est tué ». (20)

Pour sortir de la schizophrénie et retrouver ses repères, il faut constituer une triangulation, un peu comme les géomètres qui établissent des cartes. Dans la dissociation, il y a deux polarités, en général une sadique, ce sont les voix, et une masochiste, le pôle qui les subit et à laquelle le patient s'identifie. Le mental fait la navette indéfiniment entre les deux, et il s'épuise à ce petit manège. Pour s'en sortir, il est fort utile de développer le regard de la mère, il serait sans doute encore mieux d'écrire « de la Mère ». Elle considère cette partie du mental qui se chamaille et piaille comme ses deux enfants, par exemple le grand frère de six ans qui tire les nattes de sa petite soeur qui en a quatre. Cela la fait sourire, elle ne les prend pas au sérieux, elle voit que c'est leur manière, à leur âge, de dépenser leur vitalité débordante.

On raconte qu'un maître du Tch'an avait réussi le miracle de séparer deux tigres qui se battaient avec son bâton de moine. Il y a là un enseignement profond pour ceux qui souffrent de dissociation psychotique, ou même de conflits intérieurs de moindre intensité. C'est en revenant à son centre, à son axe central par des pratiques corporelles et de méditation bien menées, qu'on peut réellement pacifier la dualité et sa douleur. Pour cela, il faut développer une maîtrise (tenir le bâton bien en main) et travailler dans l'esprit du détachement, de la liberté : en ce sens, ce bâton n'est pas n'importe quel bâton, c'est un bâton de moine.

Nous avons vu que Milarépa avait régulièrement le corps démembré par les épreuves que lui envoyait son gourou Marpa, mais ce dernier lui recollait ensuite miraculeusement les parties du corps. Même quand l'intensité des épreuves intérieures frôle le morcellement psychotique, le

maître spirituel sait vous tirer d'affaire. Par ailleurs, le transfert d'énergie n'est pas simplement entre maître et disciple, entre thérapeute et patient, il se situe aussi à l'intérieur du corps. Bernard Mirande, qui a contribué à ce volume, pratique une psychanalyse spiritualiste à Montpellier depuis fort longtemps et il travaille principalement sur le rêve. J'étais allé le rencontrer chez lui et par ses explications, j'ai pu pénétrer un tant soi peu dans cette forêt de symboles oniriques à travers laquelle il apprend à ses patients à se retrouver. Il a observé depuis longtemps que les schizoïdes, ou psychoïdes, faisaient beaucoup de rêves exprimant une forte difficulté de communication entre le haut et le bas. Les choses tombent, mais n'arrivent pas à tomber jusqu'en bas, ou bien il y a un élan vers le haut, mais qui est brisé en son beau milieu, etc. Ce qui se passe d'abord au niveau des sensations du corps est projeté dans le rêve au niveau des images mentales et des archétypes. Du point de vue du yoga, on dirait qu'il y a une difficulté particulière à l'ouverture des canaux. En effet, c'est cette ouverture qui permet une vraie communication énergétique entre le haut et le bas, et fait en sorte que l'énergie vitale puisse se transformer en énergie spirituelle par un processus d'alchimie intérieure. Le pôle d'en bas est l'énergie féminine, terrienne, Shakti dans l'hindouisme ou la Shekhina dans la Cabale. Le pôle d'en haut est l'énergie masculine, céleste, Siva, ou Salomon dont le nom signifie « le paisible ». C'est ce que nous avons développé en détail dans notre livre *Le mariage intérieur*. Il est intéressant de noter que cette fracture psychique qu'est la schizophrénie s'exprime aussi par une césure énergétique entre le haut et le bas.

À propos de transfert d'énergie, on peut remarquer que les fondateurs des nombreuses écoles de psychothérapie ont souvent de bons résultats avec les patients : une des raisons de cela pourrait être qu'ils répètent tellement les idées-forces de leurs nouvelles méthodes qu'à la longue, celles-ci finissent par se charger de pouvoir comme si elles étaient des mantras, et on sait par la tradition de l'Inde que des mantras 'énergétisés' par la pratique peuvent accomplir des miracles. En particulier, elles peuvent éveiller une confiance complète de la part des demandeurs d'aide, d'où l'effet thérapeutique parfois spectaculaire, qui n'est peut-être pas dû au mérite vraiment spécifique de la technique elle-même, mais plutôt à la foi communicative du fondateur de la méthode.

Il y a beaucoup de gens à tendance rigide qui mènent leur mental à la dure ; mais le schizophrène va plus loin, il le considère comme une victime qui doit être torturée, c'est ce que font les voix dans le syndrome d'influence qui est au centre de l'évolution psychotique. La sagesse thérapeutique –et la sagesse tout court– est de considérer son mental comme un enfant qui doit être éduqué avec fermeté, mais aussi avec tendresse, en sachant lui donner par exemple de temps en temps, des récompenses pour l'encourager. Cela aidera le sujet à sortir de ce cercle vicieux sadomasochiste interne qui peut mener le psychisme à s'autodétruire complètement.

La personnalité se construit beaucoup par des projections en miroir de soi sur des modèles identificatoires. Pour l'Occident, le modèle de celui qui a choisi de plonger à l'intérieur de lui-même est le moine, c'est-à-dire quelqu'un de cloîtré derrière de hauts murs et qui a fait le vœu d'obéissance absolue à l'institution ecclésiastique romaine. La clôture est non seulement physique, mais aussi mentale, en ce sens que l'aspirant moine s'est engagé dès le début à n'adorer qu'une seule entité, Jésus, à ne croire qu'en un seul dogme, en une seule Eglise, en un seul pape et n'avoir qu'un seul abbé. Tout cela est bien beau pour un fonctionnement institutionnel huilé, mais éloigne fort de la grande liberté des mystiques. Pour cela, les *sannyâsis* de l'Inde dont le lien avec la tradition est canalisé par leur lien au maître et qui souvent suivent une vie d'errance, sont de meilleurs représentants de cette liberté. Je pense que c'est aussi à cause de cela que les épisodes psychotiques sont moins graves et plus facilement récupérés en Inde qu'en Occident. La folie de Dieu reste une possibilité ouverte, elle a la liberté de pouvoir s'exprimer par le choix de

croyances fort variées, alors qu'elle est refoulée dans les monastères chrétiens modernes, peut-être trop « bien tenus ».

Pour concrétiser le lien de la relation d'aide, l'Inde insiste sur le mantra. Plus le disciple récite cette formule qu'il a reçue de son maître, plus il se sent relié à lui, et plus il est aidé dans les épreuves de la vie intérieure. Cette pratique au principe simple, est des plus répandues dans les traditions hindoues et bouddhistes, ainsi que dans les chaînes initiatiques soufies. À ce moment-là, l'influence « thérapeutique » ne se limite pas à une session une fois par semaine, mais tend à devenir constante, donc beaucoup plus efficace. En Inde, certains professeurs de psychiatrie connus n'hésitent pas à recommander la pratique régulière d'un mantra non seulement comme une thérapie, mais comme un signe de normalité psychique. Le mental se purifie au fur et à mesure que les tensions de la vie le perturbent. Dans le contexte laïc de l'Occident, le mantra pourrait être remplacé par une formule positive, ou par une parole de thérapeute que le patient estime comme étant particulièrement signifiante. Une autre manière de renforcer le lien pourrait être un engagement pris par le thérapeute de méditer à heures fixes, par exemple un quart d'heure en fin de soirée, et qu'il propose à ses patients d'en faire de même pour qu'ils soient reliés du point de vue subtil. Cela peut encourager puissamment le patient, déjà simplement en lui montrant que le lien avec son thérapeute va au-delà du service payant d'une consultation limitée à une heure par semaine.

Epidémies de psychose religieuse, « orthonoïa » et « déodiversité »

L'orthonoïa se définit comme la psychose de sujets qui sont considérés comme orthodoxes dans leur société, mais qui poussent cette normalité dans la croyance au point d'en faire une paranoïa. Ils sont bien plus nombreux qu'on ne pense, et peuvent avoir un effet particulièrement destructeur en cas de crise, car dans leur psychose, ils recevront le soutien implicite des masses qui sont, elles aussi, adhérentes à peu près à l'orthodoxie en vigueur. Par « déodiversité », je signifie au fond le contraire : l'humanité est en train de mûrir et comprend qu'il est vraiment important de respecter la biodiversité qui fait partie de la richesse et de l'équilibre du monde. Dans le même sens, quand cette humanité mûrira davantage, elle s'apercevra que la diversité des dieux, la « déodiversité » est très utile, et que les monocultures monothéistes ne font pas de bien aux sociétés car elles créent un déséquilibre en s'écartant de la « déodiversité » naturelle. Ce sont en quelque sorte des empires agroalimentaires, des Monsanto du monde métaphysique. Même si ces empires peuvent rapporter de gros bénéfices, ils endommagent la nature originelle. La « déodiversité » est aussi le meilleur moyen de faire respecter la démocratie et la liberté dans les mondes subtils, l'empire obligatoire d'un Dieu unique menant spontanément à l'idéologie conquérante, à l'absolutisme, pour ne pas dire à la dictature. L'histoire nous en a donné des exemples abondants, il faut souffrir d'aveuglement émotionnel-émotionnel pour ne pas vouloir simplement le voir.

On pourrait qualifier l'orthonoïa de « psychose bc bg ». Il s'agit de personnes bien-pensantes, charitables, pieuses, mais qui trouveront naturel qu'on extermine tout un peuple pour répandre « l'amour » de leur Dieu. Ou s'ils n'osent pas dire ceci directement, ils se réfugieront derrière un nuage d'encre vaguement mystique en laissant entendre que « nul ne peut percer les secrets du Tout-puissant, surtout par nous, pauvres êtres humains, qui sommes comme de la vermine sur cette terre ». En d'autres termes, l'idéologie totalitaire s'enferme dans sa tour d'ivoire, la paranoïa se mure dans ses défenses à type de rationalisations moralisatrices. Par ailleurs, il faut voir clairement que le schizophrène est beaucoup trop en dehors du monde pour être vraiment nuisible aux autres, au pire il pourra perturber son entourage, ou assassiner une ou deux personnes avant

d'être enfermé pour longtemps à l'hôpital psychiatrique, et ainsi neutralisé. Par contre, le paranoïaque idéologique, en particulier dans le domaine religieux, lui, pourra être vraiment destructeur, par exemple en concevant, organisant et exécutant des génocides, le tout avec la meilleure conscience du monde. Et c'est cette « meilleure conscience du monde » qui définit l'orthonoïa et qui est sans doute aussi grave que le génocide lui-même. En effet, elle va mener tout droit à un négationnisme majeur, et celui-ci mènera à son tour à d'autres génocides. Pour continuer dans la ligne de ce qui a été dit plus haut, on pourrait parler de négationnisme bc bg : l'histoire atteste par exemple que votre religion a fait périr en un siècle 90 ou 100 millions de personnes. Soit on le dénie complètement, soit on l'accepte du bout des lèvres, bien obligé ! Mais ensuite on ne le mentionne plus jamais et même on exclut ces faits douloureux complètement de son esprit. Qui plus est, si des gens osent vous en parler, on les accuse d'être violents, presque comme si c'était eux qui avaient massacré ses 90 ou 100 millions de personnes. Ceci correspond typiquement à un mécanisme de projection paranoïaque. C'est ce qu'on pourrait qualifier de « négationnisme bc bg », c'est très courant dans les milieux religieux, y compris libéraux, et on peut estimer que c'est grave, car, comme nous l'avons dit, cela prépare le terrain psychologique pour les génocides à venir.

Nous avons parlé de la question centrale de la toute-puissance dans la psychose, et cette analyse peut s'appliquer aussi à certaines formes religieuses violentes qui se répandent comme des épidémies. Pourtant, elles ne sont pas diagnostiquées souvent comme psychotiques, sans doute parce qu'elles mobilisent de grands groupes plutôt agressifs et donc font peur aux psychanalystes et aux psychologues : pourtant, ceux-ci pourraient facilement démontrer leurs mécanismes de fonctionnement psychotique, de type mégalomane et paranoïaque. Dans ce domaine délicat, il faut faire preuve de discernement : sentir qu'on est le tout, ou relié directement à lui à travers un envoyé ou un prophète, peut aider à soigner les blessures de l'ego, et en cela à avoir une certaine valeur thérapeutique. Cependant, cette même croyance peut aussi dilater l'ego de façon profondément pathologique. Il y a beaucoup de limitations dans la vie en général, ceci mène souvent à une auto dévalorisation de type dépressif, et à ce moment-là, la paranoïa religieuse avec son hypertrophie de l'ego collectif apparaît comme *la* solution pour remonter le moral des troupes, en tous les cas elle est présentée comme telle par les prédicateurs et meneurs politico-religieux de tout poil. Certains n'hésitent pas même à la présenter comme la seule alternative possible au suicide. Du point de vue psychique, essayer de sortir de la dépression par le moyen de la paranoïa revient à aller de Charybde en Scylla.

Puissance et jouissance sont deux termes qui riment, et il y a certainement une forte composante sexuelle derrière la recherche de toute-puissance. Elle correspond à une avidité pour la « toute-jouissance ». On peut difficilement trancher d'un coup d'épée ce sac de noeuds à la façon d'Alexandre qui a coupé le noeud gordien. En effet, même un renoncement extérieur à la sexualité comme chez les clercs, peut mener par compensation à une recherche intensifiée de la toute-puissance par leur identification à l'institution et donc par des voies détournées, au pouvoir religieux. Certes, le *védanta* et les voies de la non-dualité parlent aussi de la toute-puissance en mettant en valeur le fait qu'elle n'est pas un délire, mais au contraire que l'hallucination de base est précisément de nous croire limités ; cette réalité de l'illimité concerne bien sûr notre Soi, pas notre ego. Le délirant religieux sent cela, mais il gonfle son ego et le rend dur comme un ballon de football, au lieu de le faire exploser comme une bulle dans de grands espaces. Par ailleurs, la paranoïa correspond à un clivage externe, moi contre les autres, et la schizophrénie à un clivage interne, moi contre moi : dans les deux cas, on peut repérer une toute-puissance sadique à l'œuvre, qui cherche à détruire un autre, que ce soit dans le monde extérieur ou dans l'intime du psychisme.

Revenons sur le fait que la fascination pour la toute-puissance est directement reliée à l'attrait pour la jouissance sexuelle, et en cela elle agit comme une drogue. Un contributeur à cet ouvrage, Remo Bernasconi, a décrit à juste titre l'addiction comme un type de folie en secteur, et cela est en fait valable aussi pour la recherche délirante de toute-puissance. Il faut bien comprendre que celle-ci n'apparaît que rarement nue, elle est en général déguisée par toutes sortes de rationalisations secondaires, politiques, religieuses ou métaphysiques. Si on analyse le développement des grands mouvements religieux conquérant avec les critères du désir de toute-puissance, on pourra démontrer de façon cohérente leurs comportements articulés autour d'un noyau mégalomane. Malheureusement, l'humanité actuelle est loin d'avoir su se mettre à l'abri de ce type de paranoïa transmise de génération en génération. On pourrait distinguer deux grandes formes dans la psychose religieuse : d'une part la paranoïa, avec agression brutale de l'autre pour le soumettre et le convertir, et d'autre part la paraphrénie, où le sujet est encore assez intelligent, c'est-à-dire pas encore assez psychotique pour penser que le monde entier va accepter d'emblée en se prosternant, que lui-même est l'être-clé de l'humanité. Il attend un peu avant d'en parler, par un reste de prudence et de bon sens. Ces mécanismes psychologiques sont courants quand on regarde l'histoire des petits ou grands mouvements religieux. J'évite intentionnellement de parler de secte, car chacun pensera alors « la secte, c'est les autres ! » et évitera de se remettre en cause dans ses propres croyances, sous prétexte que celles-ci lui ont apporté certaines consolations. Certes, il y a des personnes qui ont des expériences spirituelles particulièrement profondes, et qui ont un rapport exceptionnel au divin : cependant, de là à dire qu'ils sont les seuls où les derniers à l'avoir eu, il y a un monde, et c'est le monde qui sépare le normal du psychotique. Certainement, d'un point de vue non-duel, tout le monde est le Soi, l'Absolu et en tant que tel chacun est tout-puissant, mais il faut se souvenir que ceci est valable seulement quand l'ego a complètement disparu. De ce fait, cela élimine naturellement la prétention à être unique, cette prétention qui est la source principale de la violence religieuse. Mieux vaut voir cette triste réalité bien en face. Tous ces phénomènes sont reliés aux épidémies de psychose religieuse collective, et c'est le devoir des psychiatres et des psychothérapeutes d'en parler ; si eux ne le font pas, qui le fera à leur place ? Il ne s'agit pas de tomber dans la passion religieuse ou politique, mais au contraire de comprendre clairement la source pathologique de celle-ci.

Un autre nom de l'orthonoïa pourrait être la normophrénie, la sécurité grégaire qu'on éprouve à suivre un délire collectif. Dans ce genre-là, on pourrait faire une lecture intéressante, certes pas la seule, de la campagne présidentielle aux États-Unis, où Obama a été élu pour la première fois, en tant que choc entre deux délires collectifs : apocalyptique pour McCain qui insistait sur un conflit nucléaire imminent, avec l'Iran capable de faire partir en fumée le Moyen-Orient, le cœur historique du monothéisme, et un délire messianique pour Obama qui se mettait en avant comme l'incarnation de ce changement qu'attendait l'âme américaine presque depuis la fondation même du pays. Les électeurs ont choisi la seconde possibilité... Il est intéressant aussi, dans ce sens du délire collectif, de rappeler que d'après une statistique de l'hebdomadaire *Newsweek* datant de ces dernières années, 40 % des Américains croient que la fin du monde va arriver avant qu'eux-mêmes ne meurent : en psychiatrie, cette conception porte un nom bien connu, il s'agit d'un délire apocalyptique. Dans ce genre, le président de l'Iran actuel, Ahmedinejad, fait partie d'une secte dure du chiisme qui, elle aussi, vit dans une ambiance apocalyptique de fin des temps imminente. Il a dit, il y a déjà deux ou trois ans, que le monde n'en avait plus que pour deux ans. Sans doute parle-t-il de son monde à lui. Ceci n'a pas de quoi être rassurant, sachant de plus qu'il tient clairement des propos génocidaires au sujet d'Israël. Un ancien ministre de la justice du Canada qui s'est penché de près, du point de vue du droit international, sur la question des génocides, a fait remarquer à ce propos que dans la grande majorité des cas, les dirigeants et meneurs qui se

sont livrés à des génocides, l'avaient annoncé clairement auparavant. Il faut noter de plus à ce propos, que les guerres éclatent quand le niveau de paranoïa dans les groupes en conflit augmente notablement. Pour mettre de l'huile sur le feu de ces délires de persécutions sous-tendant les paranoïas, il n'y a rien de tel que la fièvre entraînée par les psychoses religieuses, frappées du sceau de l'absolu aux yeux des croyants naïfs et même des pervers qui les manipulent. À cause de ce sceau de l'absolu, des groupes entiers deviennent incapables de même calculer la quantité de destructions auxquelles ils s'exposent en suivant leur désir de toute-puissance. Si ces mécanismes de psychiatrie collective sont exposés clairement et de façon répétée au grand public, cela l'aidera à mûrir et diminuera ses chances d'être contaminé par ce genre d'épidémie de violence idéologique.

Dans tout ce contexte de paranoïa religieuse, contagieuse, dont l'humanité actuelle est loin d'être débarrassée, il ne faut pas hésiter à revenir et à bien comprendre le message originel du Bouddha dans sa simplicité et sa profondeur : il ne parle pas de toute-puissance d'un Dieu unique ou non, d'envoyés élus ou non, mais il pousse inlassablement les êtres humains à travailler directement sur eux-mêmes et à connaître leur esprit pour pouvoir l'améliorer. C'est un message éthique avant d'être dogmatique, pratique avant d'être politique, psychologique avant d'être théorique. Il est aussi intéressant de remarquer que le bouddhisme et la pensée de l'Inde n'ont eu que peu d'impact sur les philosophes occidentaux jusqu'à maintenant, malgré quelques exceptions comme Schopenhauer, ou actuellement en France Comte-Sponville. Il semble bien que ces philosophes qui sont surtout des enseignants, ressassent indéfiniment, comme des professeurs consciencieux et formés de façon scolaire, leur histoire de la philosophie basée sur la pensée grecque et en général plutôt abstraite. Par contre, la pensée pratique du bouddhisme et du yoga a un impact important dans les milieux de la psychothérapie : les soignants étant directement en prise avec la réalité clinique, ils ont besoin de méthodes qui sont fonctionnelles, et ils trouvent une inspiration précise dans les pratiques du yoga ou de la méditation bouddhiste. Dans ces voies, au moins pour ceux qui veulent aller vraiment loin, la question de la retraite à long terme se pose. Mon maître Vijayânanda, qui pratiquait le yoga et la méditation depuis 70 ans et qui était médecin en France avant de devenir ermite en Himalaya pendant 17 ans, considère que, dans ce sens, un grand obstacle pour celui qui veut faire une vraie *sâdhanâ*, (pratique intensive et soutenue), c'est de désirer fonctionner encore ou en plus comme thérapeute. Je sais que c'est une réflexion qui ne mettra pas tout le monde à l'aise, mais à partir d'un certain niveau, il y a certainement des choix à faire. Au moins, les thérapeutes pourraient s'essayer à des retraites de méditation un peu longues, pour mieux connaître leur propre esprit et améliorer du même coup leurs capacités de soin.

Conclusion pratique, conclusion sur la pratique.

Nous arrivons à la conclusion de cet article sur la manière dont la sagesse peut soulager, voire guérir la souffrance psychotique. C'est le moment d'insister sur l'importance de la pratique pour les thérapeutes qui veulent avoir une approche spirituelle de la psychose. Il ne s'agit pas de devenir moine ou ermite dans une grotte, mais d'avoir l'habitude de s'asseoir régulièrement, peut-être deux fois par jour, et de faire dès que possible des périodes de retraite où l'on essaie d'être assis en méditation pendant le plus clair de la journée. Le fait de lire seulement deux ou trois livres de mystiques qui racontent leurs expériences et d'ensuite écrire soi-même un article ou un livre dessus en jargon psychanalytique, ne fera pas l'affaire. C'est essayer de se faire croire qu'on peut tout comprendre avec des instruments intellectuels tout à fait inadaptés, et surtout sans pratique spirituelle personnelle. C'est aussi essayer de monter au sommet de la montagne

mystique en traînant au pied le gros boulet de la psychopathologie. Si tant est qu'on réussisse même à commencer la montée, il y a toutes les chances de rechute en chemin. Je pensais déjà cela lorsque j'ai commencé à m'intéresser sérieusement à ces questions-là, avant même de débiter les études de psychiatrie il y a un quart de siècle, et je le pense doublement maintenant.

Rappelons les bases d'une pratique spirituelle : une compréhension large du pourquoi de l'effort d'intériorisation, l'entraînement à la concentration, la stabilité du corps et la capacité de tenir le coup dans l'assise pendant des durées déterminées et ce, de façon régulière, accompagnée de la ferme résolution d'améliorer sa vie globalement. S'asseoir régulièrement et expérimenter jour après jour par soi-même la difficulté qu'il y a à amener le mental au silence, donne de l'humilité et du réalisme. On descend de son piédestal de psychothérapeute qui sait tout, pour s'asseoir dans l'humilité du coussin de méditation. En plus de cette pratique, un vrai contact avec des représentants avancés de traditions spirituelles est également important. S'il n'est pas là, les spécialistes de santé mentale risqueront fort de parler ou d'écrire sur la spiritualité de façon théorique, pour ne pas dire imaginaire. Heureusement, il y a des choses qui bougent dans ce sens. Le Dalaï-lama a été invité à présider un congrès de neurosciences avec 30.000 scientifiques à Washington en octobre 2007, et il a eu toute une série de dialogues avec des savants, en particulier dans le domaine de la psychologie moderne, qui ont été publiés par le *Mind and Life Institute* (par exemple *Healing Emotions*³). De façon générale, il faut savoir que les théories psychologiques ont leur utilité, mais on ne doit pas croire qu'elles soient le propre de l'époque moderne, il y en a déjà eu beaucoup qui se sont succédées, qui ont eu leur heure de gloire et qui se sont évanouies comme brume au soleil. Du point de vue de la pratique spirituelle, elles n'apportent pas d'aide décisive. À ce propos, souvenons-nous, pour conclure, de cette image de Râmana Maharshi : il explique que le Soi est comme une salle immense, et que les théories psychologiques sont comme des paravents qu'on y installerait : certains préfèrent pousser ces paravents plus d'un côté, certains autres plus de l'autre, mais cela ne change rien au volume même de la salle.

Pensées

La plupart des gens somnolent, soit dans la satisfaction répétitive, soit dans la souffrance à long terme, soit encore dans le délire chronique, par essence compensatoire. Le réveil vient chez ceux qui ont compris qu'il ne fallait pas se résigner.

Les psychotiques ont souvent subi des violences corporelles dans leur enfance. Il est important de leur apprendre, par des exercices physiques et énergétiques pratiques, que leur corps peut servir à autre chose qu'à être violent ou violé.

Quand un 'moi' pauvre, souffre comme un écorché vif, et se trouve à fleur de peau, il devient un 'moi-peau-pauvre', et cette faiblesse de l'enveloppe constitue la définition des états-limites menant au bout du compte à la psychose.

On cherche à interpréter et encore interpréter, mais au fond, pour le sage, tout est symbole du Soi. À ce moment-là, plus de commentaires, plus d'échos, plus de traces. C'est comme c'est.

Le fou n'accepte pas ses limites, et de ce fait il est piégé dans les limites de la pathologie. Le sage, lui, en acceptant ses limites, devient sans limite

Vigyânânanda (Jacques Vigne),
Dhaulchina (Himalayas), novembre 2008.

¹ C'est Lisa Cosgrove, chercheuse à l'université de Massachusetts à Boston, qui a « vendu la mèche », après avoir enquêté de façon très précise sur les auteurs de ce DSM IV. Le *New York Times* a repris l'affaire, et ensuite *Le Figaro* dans un article du 4 avril 2006. On en trouvera le texte dans un site constitué par un ancien patient sorti de ses troubles par des méthodes non conventionnelles après l'échec des traitements classiques et qui secoue allègrement l'institution psychiatrique www.mensongepsy.com

² *L'esprit thérapeute, Des psychiatres français à la rencontre de l'Inde, Des psychothérapeutes chez le Bouddha* à www.klesoftedesign.com/jacques.vigne/ ou aussi en passant par www.jacquesvigne.com

³ *Healing Emotions, conversations with the Dalai Lama in Mindfulness, Emotions and Health* edited by Daniel Goleman, Shambala, Boston, 2000/