

Carl Gustave Jung, la psychologie analytique, l'hypnose et la transe

" Le terme **Conscience** est pris dans son acception la plus générale, pour désigner toute espèce de psychisme, depuis les formes les plus rudimentaires concevables de perception intérieure jusqu'au phénomène humain de connaissance réfléchi." ¹

Une théorie de la Conscience fait nécessairement appel à l'ensemble du champ des connaissances. Il existe par exemple des hypothèses physiques, biochimiques, neurologiques, mais aussi métaphysiques de la Conscience. De nombreuses théories neuronales articulées autour de la biologie et de l'anatomie du système nerveux se proposent d'éclairer essentiellement la conscience d'être : elles ne concernent de ce fait qu'une partie du champ de la Conscience et ne sont que des conceptualisations partielles. Il est bien entendu que nombre de mécanismes impliquant la Conscience restent inconnus ; il faut appliquer le principe de la *boîte noire* afin d'avoir une vision globale sans être bloqué par l'absence d'une explication d'un mécanisme partiel.

L'observation minutieuse de la *conscience d'être* montre qu'au-delà des facultés intellectuelles et affectives propres au sujet, qui lui sont *internes* en quelque sorte, il existe une dimension *externe* dont je donnerai différents exemples. Par analogie, tout se passe comme s'il s'était créé petit à petit, depuis l'aube de l'humanité, ce que les informaticiens nomment un "*cloud*". Ce nuage représente un réservoir de ressources extérieures, une sorte de dictionnaire collaboratif ! Il existe quelque part, un savoir de l'humanité, une ressource en symboles et archétypes, accessible à tous et auquel tous participent. C'est une forme de pensée rémanente, active, analogique au fameux *cloud*. La différence, elle est de taille, est que contrairement à ce *cloud*, nous partageons tous l'ensemble de ces données.

La psychologie et la psychiatrie occidentale ont longtemps retenu des cultes de possession et de la cure chamanique l'aspect spectaculaire qui, par analogie, pouvaient évoquer le théâtre grec antique, lui-même associé dans l'esprit à la catharsis. Les débuts de l'hypnosuggestion, une technique pratiquée au début du siècle dernier, en particulier pour soigner les névroses post-traumatiques de guerre, procédait de la même façon : en transe hypnotique légère, le sujet se libérait de la rémanence de l'épisode traumatique, sans cesse

¹ Teilhard de Chardin P., (1955). *Le phénomène humain*, P. 26

aggravé, libérant la terreur émotionnelle dans un élan cathartique. Comme le relève Bertrand Hell² dans le premier chapitre de *Soigner les âmes*, la tendance a été de ramener la cure chamanique vers une médication purement psychologique. Malheureusement le concept d'*efficacité symbolique* proposé par Lévi-Strauss est notablement insuffisant pour rendre compte « d'instances de réalité » beaucoup plus complexe, comme le souligne Hell. La réalité est que l'ethnocentrisme et la rigidité psychologique (en particulier l'incapacité à comprendre que le non explicable n'est pas l'irrationnel), concourent à fixer les résistances psychologiques du monde occidental.

Le chamane sait utiliser l'environnement. Il sait comment modifier son état de conscience dans la perspective de se placer au niveau d'une communication intuitive qui lui permet d'être à la frange de la conscience de soi et de la conscience en tant que principe. C'est ainsi qu'il peut « ressentir » plantes et animaux, influencer les cellules d'un corps malade, et choisir le remède adéquat. Il séjourne, en transe, à la limite du visible et de l'invisible, dans un *no man's land* proche du monde des esprits, esprits défunts ou esprits qui lui sont liés culturellement de par son élection et son initiation. C'est un personnage dangereux, car son pouvoir peut s'exprimer au travers les forces du mal, ce dont il est relativement protégé par sa communauté.

Un jour, en juillet-août (1842), il allait en flânant, avec son repas d'oiseau, un peu de riz soufflé, qu'il emportait dans un pan de son vêtement. Il se rendait aux champs où travaillait son père...

*"Je suivais un étroit sentier, séparant les rizières... Je levais les yeux au ciel, tout en croquant mon riz ! Je vis un beau nuage sombre d'orage qui s'étendait rapidement ; il enveloppa le ciel entier... Soudain, ourlant ce nuage, au-dessus de ma tête, passa un vol de grues d'une blancheur de neige. Le contraste était si beau que mon esprit s'égara dans des régions lointaines. Je perdis conscience et tombai ; le riz soufflé s'éparpilla. Quelqu'un me ramassa et me porta dans ses bras au logis. L'excès du plaisir, l'émotion m'accablaient... C'est la première fois que je fus ravi en extase."*³

Ce premier stade de l'extase est précisément ce que Romain Rolland a décrit comme étant la manifestation d'un *sentiment océanique*, ce sur quoi nous reviendrons.

² Collot E., Hell B. (2011), *Soigner les âmes*.

³ Rolland R., *La vie de Ramakrishna*, Ed Stock, 1929, 1993, p.33

Beaucoup d'entre nous s'intéressent à des phénomènes psychiques qui, bien que passés sous silence, sont connus depuis tout temps. Je pense à un ensemble d'expériences structurées, élaborées et réalistes, survenant à l'occasion de certaines conditions physiologiques telles que : anesthésies générales, comas ou états de mort imminente. Ces expériences sont en général regroupées sous deux rubriques : les « expériences proches de la mort », (*NDEs* en anglais pour « *near-death experiences* », et les « expériences de sortie du corps », (*OBEs* en anglais pour « *out-of-the body experiences* ». La plupart des personnes qui s'intéressent à ce genre d'expériences ont : soit vécu un événement de cet ordre, soit connu un proche l'ayant vécu. Un certain nombre d'anesthésistes et de personnes travaillant dans le domaine de la psychologie se sont intéressés au phénomène, à force de l'entendre rapporter par des patients.

Pour beaucoup, convaincus par une forme assez simpliste de rationalisme, ce type d'événements ne peut tout simplement pas exister.⁴

J'ai vécu moi-même un épisode de ce genre, quoiqu'absolument pas dramatique. Il n'est pas nécessaire d'avoir été gravement traumatisé pour vivre cette "expansion" de la conscience et des sens.

Tandis que je dormais profondément, une vision de rêve m'envahit soudain : j'observai une surface plane, lisse, si proche qu'il me semblait pouvoir la toucher. Je fus totalement absorbé, ému comme devant une œuvre d'art, par la couleur extraordinaire de la surface d'un bel orangé, à la fois lumineux et soutenu, uniforme. Aucune pensée sur la nature de ce phénomène ne vint dans le rêve, et d'autres images sans grande valeur s'enchaînèrent, comme c'est souvent le cas au matin. Après quelques rêves sans importance, le réveille sonna. J'ouvris les yeux, et quelle ne fut pas ma surprise de trouver en levant les yeux... le plafond de mon rêve, c'était la surface si belle !

C'était au petit matin d'une belle journée d'été. Ma chambre était orientée plein Est. La lumière pouvait éclairer le plafond du fait d'un espace entre le plafond et la tringle à rideaux. Le soleil était levé depuis peu et diffusait cette couleur extraordinaire.

Cet épisode survenu voici une vingtaine d'années m'a longtemps laissé sceptique, sans que je n'aie jamais eu le moindre doute : je dormais, et je vis sans l'usage de mes yeux.

La Conscience en tant que Principe n'est pas localisée, elle appartient à l'univers ou plus exactement l'univers lui appartient. La conscience du vivant n'est localisée que temporairement dans le cerveau, elle peut s'en éloigner à l'occasion de certaines pratiques

⁴ Charbonier J.J., (2008) Les sept bonnes raisons de croire à l'au-delà.

comme la méditation, la prière, ou lors de la prise de substances neurodysléptiques⁵. Elle peut s'en détacher définitivement lorsque le corps sombre dans la mort. Que devient notre conscience ? Il n'existe pas de réponse à ce mystère de la vie. Toutefois parfois, il semble qu'il y ait interférence entre un « esprit » défunt et un vivant. Tout se passe comme si l'esprit d'un défunt venait s'exprimer grâce à un cerveau étranger, lui bien vivant ! Ce fut le cas lorsque j'avais consulté Jacqueline, le médium

L'univers et tout ce qu'il contient représente un ensemble indissociable. Jusqu'à preuve du contraire, la théorie du Bigbang semblant se confirmer, tout ce qui existe résulte d'une création possédant une même origine. L'ensemble se serait constitué par déclinaisons successives, à l'image de ces matriochkas gigognes, ces fameuses poupées Russes qui s'emboîtent. L'hypothèse d'une énergie créatrice de l'univers contenant en elle-même son propre développement est plausible. Il ne semble pas que le hasard ait une place dans l'expansion de l'univers.

Ainsi, non seulement pensée et conscience renvoient vers deux entités distinctes, mais le processus de penser lui-même manifeste différents niveaux d'intégration dans la psyché : conscient, préconscient et inconscient, ou plutôt, afin d'éviter la polysémie : représenté, en voie d'être représenté, et non encore représenté. En d'autres termes, le fait qu'une pensée soit « consciente » signifie que la pensée en question est présente à l'esprit, elle est représentée, ce qui n'a pas directement à voir avec la « conscience » comme entité spécifique. Pour synthétiser le lien qui unit pensée et conscience tout en les différenciant, il suffit de considérer que *la pensée est fille de la conscience*.

La conscience se situe en amont du processus animant la pensée, nommé ordinairement la conscience au sens du *cogito*, sur lesquels elle interagit à notre insu. Dans l'expérimentation de Marbe, la pensée n'est pas sollicitée, car l'action peut être automatisée. Toutefois elle veille en arrière-plan. Elle est parfois responsable d'une soudaine prise de « conscience » (je devrais dire prise de pensée), comme elle est parfois responsable d'actes ou d'actions imprévisibles, non contrôlés, et parfois non désirés, comme le manifestent de façon si commune, et pourtant si étrange, les fameux actes manqués, lapsus etc.

De la même façon, le fonctionnement psychique fait état de diverses représentations ; par exemple la *dissociation* est un concept qui caractérise un état spécifique du fonctionnement mental. L'esprit se dédouble en quelque sorte : il existe d'une part un mode de fonctionnement « automatique » et de l'autre une pensée qui se libère de l'ici et maintenant.

⁵ Substances qui provoquent la déstructuration du système nerveux.

Il est possible de rapprocher les concepts de *pensée consciente/inconsciente* de celui de dissociation. La dissociation est en effet une caractéristique du fonctionnement mentale qui nous autorise à effectuer deux tâches simultanément. Il est possible par exemple de conduire « distraitement » et « d'être *dans ses pensées* », simultanément, accaparé par un problème à résoudre qui n'a rien à voir avec la conduite automobile. Cette absence à soi-même, cette dissociation, parfaitement réversible, devient un "clivage" quasi irréversible dans certaines pathologies mentales.

La transe peut se définir comme une séparation, un clivage, une *dissociation* des processus de l'esprit, entre *pensée* et *conscience*, spontanée ou provoquée, réversible. Il existe toutes sortes de catégories de trances, qui de légères à profondes nous entraînent plus ou moins loin dans les abysses de la conscience. L'état de *Samâdhi* peut par exemple être comparé, voire assimilé, à une forme de transe, tout comme l'hypnose spontanée (personne dans sa rêverie).

S. Freud, M. Prince, P. Janet, E. Hilgard figurent parmi les auteurs qui ont apporté leurs contributions au concept de dissociation ; enfin beaucoup plus récemment, les études en neurophysiologie portant sur la transe, grâce au scanner à positrons, ont confirmé certains points des hypothèses proposées par les sciences humaines.

Différentes équipes aux États-Unis et en Belgique⁶, ont montré, grâce à l'imagerie médicale, que lors de la remémoration d'un souvenir pendant une séance d'hypnose, l'ensemble des structures encéphaliques sont activées : les aires visuelles, cénesthésiques, le cortex frontal et préfrontal sur lesquels reposent la gestion des réponses affectives, les aires du langage etc., tandis que le même récit lors d'un échange traditionnel n'active principalement que les aires du langage, situées dans l'hémisphère gauche chez le droitier. La dissociation survenant dans la transe permet un véritable revécu d'un épisode passé. Inversement le rappel d'un souvenir dans l'état de vigilance ordinaire ne permet qu'une narration. Cette différence fondamentale est exploitée dans le contexte psychothérapeutique.

La dissociation autorise une nouvelle répartition de l'énergie psychique : une hyper vigilance intérieure contraste avec une faible présence au monde extérieur. Le sujet est alors dans sa conscience, capable de repasser un film d'événements de sa vie, ou d'entrer profondément dans un processus de rêverie et/ou de créativité. Grâce aux progrès de l'imagerie

⁶Faymonville M.-E., Maquet P., Laureys S. *Comment l'hypnose agit sur le cerveau*. La Recherche n° 392, décembre 2005, p. 44-49

- Maquet P., Faymonville M.E., et al., *Functional Neuroanatomy of Hypnosis State*, Society of Biological Psychiatry, the Cyclotron Research Center, University of Liege, Belgium, 1999

médicale, la neurophysiologie a apporté des réponses confirmant le clivage, mais aussi la *continuité*, entre processus de pensée et conscience.

Le DMN est la conséquence physiologique de la dissociation psychique. Il n'est alors pas étonnant de constater que le cerveau est plus actif en mode DMN qu'en état de vigilance : la puissance et l'étendue de l'ensemble des registres de la conscience peuvent être accessibles. Il est tentant de rapprocher du DMN la représentation psychique de l'inconscient, puisque c'est pendant ces instants « d'absence » que survient l'ouverture vers le Soi, qui représente ce que Jung nomme « l'inconscient collectif », à savoir la mémoire de l'expérience de l'humanité. Le Soi est aussi l'espace de contact avec la transcendance, comme rapporté précédemment dans l'expérience de Ramakrishna, ou de Monroe.

Lorsque l'enfant ou l'adolescent réalise qu'il est doué d'une pensée, le fameux *cogito*, il est loin de prolonger sa réflexion au-delà de ses propres limites : il se réalise comme un tout, unique et original, possédant un corps, un cerveau dont est issue la capacité de penser. Comment l'en blâmer ! Il est spontanément difficile d'imaginer que la capacité de penser, la conscience, se manifeste dans des organismes "inférieurs", non doués de paroles.

Le réflexe anthropocentrique forme un voile qui occulte momentanément la capacité d'accorder aux autres formes de vie une quelconque forme de conscience.

Il existe donc une interdépendance de l'esprit (en tant que manifestation de la conscience), et du cerveau. Mais l'esprit, la conscience précède la machinerie organique.

D'autre part, la conscience de soi se décline, dans la terminologie psychodynamique, en *conscient* et *inconscient*.

La *bicaméralité*, est le terme forgé par Jaynes, pour rendre compte de la duplicité du cerveau. De façon synthétique, disons qu'Homo Sapiens possède deux hémisphères cérébraux qui correspondent à deux cerveaux, deux « chambres », différemment spécialisés. Le cerveau gauche (chez le droitier) intervient dans : la logique, l'analytique, le raisonnement, tandis que cerveau droit est associé aux émotions, à l'esprit de synthèse, de globalisation, de perception holistique, de conceptualisation, à la créativité.

La valorisation de l'esprit des Lumières a grandement favorisé le développement de l'hémisphère gauche au détriment du droit. Cette « hypertrophie » ne présente pas que des avantages. En effet, cette hyperspécialisation d'une partie des compétences cérébrales, risque de nous occulter une partie du champ d'observations et de conceptualisation : ne voir que les arbres au détriment de la forêt.

L'intérêt de Jaynes pour cette question est né d'une hallucination auditive. Il était allongé sur un canapé et ressassait un problème jusqu'à l'épuisement mental lorsqu'il entendit

tout à coup une voix au-dessus de sa tête qui disait : "*Intègre le connaissant dans le connu.*"
Quelque peu inquiet pour sa santé mentale, Jaynes se mit à étudier les cas d'hallucination et découvrit à son grand soulagement que dix pour cent de la population environ étaient concernés.

Un lien est à faire ici avec la psychanalyse. En effet la psychanalyse recherche à placer l'analysant en situation d'exprimer par "libre association" un vécu, et non un discours : il s'agit précisément dans ce cas de favoriser l'activation du cerveau droit, exactement comme dans les états de transe légère. L'observation d'un sujet grâce au scanner à positron, lors de la réactivation d'un souvenir, ce qui correspond à revécu par opposition à une narration, montre que l'ensemble de l'encéphale est activé, gauche et droit, comme nous l'avons déjà vu précédemment.

La *bicaméralité*, est le terme forgé par Jaynes, pour rendre compte de la duplicité du cerveau. De façon synthétique, disons qu'Homo Sapiens possède deux hémisphères cérébraux qui correspondent à deux cerveaux, deux « chambres », différemment spécialisés. Le cerveau gauche (chez le droitier) intervient dans : la logique, l'analytique, le raisonnement, tandis que cerveau droit est associé aux émotions, à l'esprit de synthèse, de globalisation, de perception holistique, de conceptualisation, à la créativité.

La valorisation de l'esprit des Lumières a grandement favorisé le développement de l'hémisphère gauche au détriment du droit. Cette « hypertrophie » ne présente pas que des avantages. En effet, cette hyperspécialisation d'une partie des compétences cérébrales, risque de nous occulter une partie du champ d'observations et de conceptualisation : ne voir que les arbres au détriment de la forêt.

L'intérêt de Jaynes pour cette question est né d'une hallucination auditive. Il était allongé sur un canapé et ressassait un problème jusqu'à l'épuisement mental lorsqu'il entendit tout à coup une voix au-dessus de sa tête qui disait : "*Intègre le connaissant dans le connu.*"
Quelque peu inquiet pour sa santé mentale, Jaynes se mit à étudier les cas d'hallucination et découvrit à son grand soulagement que dix pour cent de la population environ étaient concernés.

Un lien est à faire ici avec la psychanalyse. En effet la psychanalyse recherche à placer l'analysant en situation d'exprimer par "libre association" un vécu, et non un discours : il s'agit précisément dans ce cas de favoriser l'activation du cerveau droit, exactement comme dans les états de transe légère. L'observation d'un sujet grâce au scanner à positron, lors de la réactivation d'un souvenir, ce qui correspond à revécu par opposition à une narration, montre que l'ensemble de l'encéphale est activé, gauche et droit, comme nous l'avons déjà vu précédemment.

L'hypothèse fut posée par Jung d'un espace autre que celui de la psyché, une forme de conscience d'être universelle qui se serait constituée depuis les origines de l'homme

(les hominidés existent depuis près de 4 milliards d'années). Il a défini cet "inconscient collectif" comme étant structuré selon un mode symbolique, figuré par les "archétypes".

Jung décrit la psyché comme un espace virtuel constitué d'un ensemble d'archétypes, soit des formes préexistantes et présentes à la naissance, bien que "vides". Nous pouvons nous les représenter comme des potentialités du moi, qui, tout au long de la vie, à l'occasion d'expériences heureuses ou malheureuses, vont s'enrichir de la rencontre de leurs « jumeaux », ces archétypes universels, ressources présentes au sein de l'inconscient collectif. De ces rencontres naît la capacité d'accéder à la connaissance, principe du développement personnel que Jung nomme "l'individuation". L'individuation apporte progressivement, au gré de nos expériences, la réalisation du moi.

Il considère que le passage de l'archétype mineur du moi vers l'archétype majeur de l'espace collectif s'effectue à la faveur des expériences de la vie, et par l'opération psychique qu'il a nommé "la fonction transcendante" (par analogie la fonction mathématique). Enfant par exemple, nous faisons l'expérience des archétypes maternels : images de la mère personnelle, grand-mère, marâtre et belle-mère. Puis celles de toute femme avec laquelle existe un lien de ce type, par exemple la maîtresse d'école, l'infirmière, et enfin les aspects figurés de la mère tels ceux de déesses. Les personnages mythiques constituent des archétypes magistraux : Lilith, Eve, Hélène de Troie, Marie, et, élevée au rang du Divin, la Sofia.

Jung postule que le Principe est représenté par "le Grand Archétype Organisateur", autrement dit la représentation du Divin, la forme sublime de la Conscience. De la même façon que le moi entre en contact avec l'inconscient collectif, il est capable d'entrer en contact avec le Soi. Le contact du moi avec le Soi (le Principe) se manifeste sous forme de fulgurances, d'états de trances spontanées et participe à révéler l'immanence du sacré dans l'homme. Ces ouvertures de la psyché sur l'inconscient collectif et le Soi conduisent la psyché vers le terme de son développement, l'individuation.

La conscience ne se limite pas au *cogito, ergo sum*. Les animaux possèdent, comme nous l'avons déjà vu, une conscience d'être qui leur permet d'exercer des choix⁷. Les plantes, les cellules végétales et nos propres cellules ont une faculté d'auto-organisation et de communication, via une conscience collective. L'évolution montre, en tant qu'elle-même, qu'il existe une forme d'intelligence, de pragmatisme qui détourne le vivant de simples changements produits par le hasard. Tout se passe « comme si » la nature *avait* la prescience de sa finalité —

⁷ Selon une récente étude du professeur Hans-Peter Lipp, chercheur à l'institut d'anatomie à l'université de Zurich publié dans le *Journal of Experimental Biology*, « Les pigeons sont capables d'inscrire une intention dans leur déplacement. Une forme d'intelligence inconnue jusqu'à maintenant ».

peut-être inscrite dans le génome —. Il en résulte que le vivant dans son ensemble possède une forme d'entropie négative (évolution vers l'ordre plutôt que vers le désordre). Il ne s'agit pas uniquement d'adaptations sélectives darwiniennes aux conditions extérieures, mais d'innovation et de coévolution. Depuis quatre milliards d'années, la vie évolue, comme si le génome possédait en lui-même les clefs de sa propre évolution. Difficile de penser que seul le hasard est responsable de la diversification et de l'évolution de la vie. Cette *volonté d'être* de la vie, inépuisable, pourrait-elle s'inspirer d'une Conscience qui lui serait intrinsèque ? Ou préfère-t-on imaginer que l'ensemble de l'architecture du vivant soit le fruit du hasard ? D'évidence, formulé ainsi, la nature, animée par une forme de Conscience, devient un personnage doué de réflexion... La « Conscience » devient dans ce sens une forme d'énergie, un *deus ex machina*, à l'image du *Qi* des Chinois.

L'indéfini des questions sur la Conscience repousse sans discontinuer vers l'infinitude de la Conscience en elle-même. La prise en compte du sujet "dans l'objet" remet en question l'objet en lui-même ! De nouveau se pose la question : qu'est-ce que la conscience, mais apparaît son corollaire : qu'est que la matière. ? Est-ce le regard que nous portons sur l'objet qui le définit, ou est-ce l'objet que définit notre représentation d'un certain réel ?

L'indéfini des questions sur la Conscience repousse sans discontinuer vers l'infinitude de la Conscience en elle-même. La prise en compte du sujet "dans l'objet" remet en question l'objet en lui-même ! De nouveau se pose la question : qu'est-ce que la conscience, mais apparaît son corollaire : qu'est que la matière. ? Est-ce le regard que nous portons sur l'objet qui le définit, ou est-ce l'objet que définit notre représentation d'un certain réel ?

Henry Corbin introduit le concept "d'imaginal" pour définir un espace situé entre le monde abstrait de l'intellect et le monde empirique des sens. L'imaginal (que Corbin nomme aussi "Imagination active" ou "Imagination agente") se différencie de l'imaginaire en ce qu'il n'est pas "un outil à sécréter de l'*imaginaire*, de l'irréel, du mythique, de la fiction." ⁸ Toutefois l'expérience indique que le monde imaginal se situerait dans une ascendance, le long d'un continuum, allant de l'imaginaire à l'imaginal. La notion d'axe vertical n'est pas une métaphore convenable. L'imaginal imprègne l'imaginaire et l'intellect à certaines occasions, sur lesquelles nous reviendrons.

⁸ CORBIN Henry, *Corps spirituel et Terre céleste, De l'Iran Mazdéen à l'Iran Shi'ite*, Buchet/Castel, Paris, 1979. P. 9.

Carl Gustav Jung a aussi valorisé l'expérience imaginale, et défini la voie du Tao (la voie naturelle⁹) comme *l'individuation*.

Qu'est-ce que l'individuation, et quels rapports entretient-elle avec l'imaginal ?

La lecture du *Liber Novus*, "le nouveau livre", l'œuvre la plus profonde, inspirée, source d'élaboration de Jung, éclaire magistralement ce "tiers exclu", au sein duquel existe le *moi*. Selon l'expérience de Jung, l'exploration de la Conscience commence lorsque l'esprit se libère de toute attente, de toute directive consciente. Non pas tant que le *moi* sombre dans une forme de "coma", car il reste observateur attentif, mais parce qu'il abandonne toute prérogative. Ce voyageur attentif explore ce monde au-delà du monde et le fait de façon active, participative, tout en restant neutre, non décisionnel. Ce parcours, Jung le vit comme un adepte du rafting qui descend le lit d'une rivière qui s'élargit sans cesse jusqu'à son embouchure. Aux chaos du début succède, les rives enchanteresses, parfois semées d'embûches : le long du fleuve se mêlent harmonie, beauté, horreur et épouvante. Le mal et le bien s'affrontent perpétuellement dans un élan créateur. Le sur-sens advient de la rencontre des opposés. Au cours de ce parcours, progressivement, survient la libération du *moi*, in fine une *Épiphanie*. De grottes en excavations, tantôt maître tantôt esclave, l'âme (la quintessence de l'esprit, en lien avec la Totalité) débouche sur l'océan, un espace sans dimension et sans limite, où l'espace-temps s'estompe, laissant place à l'infinitude : le Soi. Voici à quoi ressemble le parcours de l'individuation, de libération de la personnalité. Le Soi (Selbst) est le plus central des archétypes. C'est, selon Jung, le centre le plus profond, invisible et inconscient de la personnalité, « une totalité psychique résultant de l'unification du conscient et de l'inconscient »¹⁰. Au terme de la réalisation de cette union, l'être parvient à communiquer avec *l'Unus Mundus*.¹¹ Il est Un avec le Tout comme le Tout est en lui. Voici alors advenir face au *moi* le Sacré, un Sacré-sauvage où les deux aspects de la divinité s'expriment, le bien et le mal, la construction et la destruction.

" J'ai appris qu'outre l'esprit de ce temps, un autre esprit est à l'œuvre, celui qui règne sur les profondeurs de tout ce qui fait partie du présent"¹²

" Quand nous possédons l'image d'une chose, nous en possédons la moitié, l'image du monde est la moitié du monde"¹³

⁹ JWING-MING Yang, *les racines du chi-kung*, Budo ed, 2007, p.43

¹⁰ ELLENBERGER Henri, *A la découverte de l'inconscient*, Simep Ed., 1974, p.587

¹¹ Les concepts jungiens d'archétype et de synchronicité sont liés à *l'Unus Mundus*, les archétypes étant des manifestations de *l'Unus Mundus* et la synchronicité, ou « coïncidence signifiante », étant dépendante de l'union de l'observateur et du phénomène via *l'Unus Mundus*.

¹² JUNG Carl Gustav, *La voie de l'à-venir* in *Le livre rouge, Liber Novus*, Ed. L'iconoclaste, Paris, 2011 p. 229

¹³ *Ibid.*, p. 232

" Mes amis, il est sage de nourrir l'âme, sinon vous élevez en votre sein des dragons et des diables"¹⁴

" L'esprit des profondeurs m'apprit à dire : je suis le serviteur d'un enfant. Par ces mots j'apprends surtout l'extrême humilité, qui est ce qui me fait le plus défaut."¹⁵

"Le chrétien triomphe bien de la tentation du Diable, mais pas de la tentation de Dieu, d'accéder au bien et au raisonnable. Le chrétien succombe donc à la tentation".¹⁶

" la solitude n'existe apparemment que lorsque le Soi est un désert" .../... " Aucune culture de l'esprit ne suffit à faire de ton âme un jardin. J'avais entretenu mon esprit, l'esprit du temps en moi, mais pas l'esprit des profondeurs qui se tourne vers les choses de l'âme, le monde de l'âme. L'âme possède son monde qui lui est propre. N'y pénètre que le Soi ou l'homme qui est entièrement devenu son Soi, qui n'est donc ni dans les choses, ni dans les humains, ni dans ses pensées".¹⁷

" Alors l'esprit des profondeurs m'ouvrit les yeux et je vis les choses intérieures, le monde de mon âme, polymorphe et changeant".¹⁸

" Ainsi j'ai vaincu la folie. Si vous ne savez pas ce qu'est la folie divine, libérez-vous du jugement et attendez les fruits. Mais sachez qu'il existe une folie divine qui n'est rien d'autre que la victoire de l'esprit des profondeurs sur l'esprit de ce temps."¹⁹

- " Dans la mesure où le christianisme de ce temps est privé de folie, il est privé de la vie divine "²⁰

" La vie ne vient pas des choses, mais de nous. Tout ce qui se passe au-dehors existait déjà."

" Ainsi celui qui contemple du dehors ce qui se passe ne voit-il toujours qu'une chose : que cela a déjà été et est toujours le même. Mais celui qui contemple de l'intérieur, celui-là sait que tout est nouveau. Les choses qui adviennent sont toujours les mêmes. Les profondeurs créatrices de l'homme ne sont toutefois pas toujours les mêmes. Les choses ne signifient rien, elles n'ont de signification qu'en nous. Nous créons la signification des choses .../... C'est pourquoi nous cherchons en nous-mêmes la signification de choses afin que la voie de l'à-venir puisse se révéler et notre vie continuer de couler à flots .../... Cette signification

¹⁴ Ibid., p. 232

¹⁵ Ibid., p. 233

¹⁶ Ibid., p. 235

¹⁷ Ibid., p. 236

¹⁸ Ibid., p. 237

¹⁹ Ibid., p. 238

²⁰ Ibid., p. 238

des choses est le sur-sens qui n'est pas dans la chose ni dans l'âme mais qui est Dieu qui se tient entre les choses et l'âme, le médiateur de la vie, la voie, le pont et le passage."²¹

*" Ce n'est pas une mince affaire que de s'avouer son aspiration profonde. Beaucoup ont besoin pour cela d'un effort particulier d'honnêteté. Beaucoup trop ne veulent pas savoir où se trouve leur aspiration profonde, car cela leur paraîtrait impossible ou trop affligeant. Et pourtant l'aspiration profonde est le chemin de la vie. Si tu ne t'avoues pas ton aspiration profonde, alors tu ne te suis pas toi-même, mais tu empruntes des chemins étrangers qui t'ont été désignés par d'autres. Ainsi tu ne vis pas ta vie, mais une vie étrangère. Mais qui vivra ta vie si tu ne la vis pas toi-même ? Ce n'est pas seulement stupide d'échanger sa propre vie contre une vie étrangère, mais c'est aussi un jeu hypocrite, car tu ne peux jamais vivre réellement la vie d'un autre, tu le prétends seulement, tu dupes autrui et toi-même, car tu ne peux vivre que ta propre vie"*²²

"Si aucune aventure extérieure ne t'arrive, il ne t'arrivera pas non plus d'aventure intérieure. La part que tu acceptes du Diable, la joie, précisément, fera en sorte que tu connaisses l'aventure. Cela te permettra de connaître aussi bien tes limites inférieures que tes limites supérieures. Tu as besoin de connaître tes limites. Si tu ne les connais pas, tu es tenu dans les bornes artificielles de ton imagination et de l'attente de tes semblables."²³

Jung, au terme d'une vie consacrée à l'expérimentation, définit ce processus d'individuation comme le chemin de libération de la psyché. Il redéfinit la démarche de la psychothérapie qui ne se borne plus au soin symptomatique, mais se propose de rendre possible *l'épanouissement complet de la personne.*

L'idée du "sentiment océanique" vint à Rolland au cours de l'étude des textes de Ramakrishna Paramahansa²⁴ (1836-1886) qu'il compulsait lorsqu'il écrivit sa biographie. En effet, selon Jeffrey M. Masson²⁵ : *"dans la description de sa propre expérience mystique en terme d'océan, Ramakrishna fut influencé non seulement par une importante tradition Sanskrite, mais, et plus particulièrement, par celle d'un texte auquel il était particulièrement attaché : l'astāvakra samhitā, un texte Sanskrit médiéval"*.

La métaphore de l'océan est fréquemment utilisée par Ramakrishna :

²¹ *Ibid.*, p. 239

²² *Ibid.*, p. 249

²³ *Ibid.*, p. 263

²⁴ "Ne discutez pas les doctrines et les religions, elles sont une. Toutes les rivières vont à l'océan. La grande eau se fraie mille chemins le long des pentes. Selon les races, les âges et les âmes, elle court en des lits différents, mais c'est toujours la même eau."

²⁵ MASSON J.M., *The Oceanic Feeling, The Origins of Religious Sentiment in Ancient India*, Ed. Springer; 1980 edition (June 30, 1980), p. 33

"Parfois Dieu efface jusqu'à la trace du "je". Voici l'expérience jada Samâdhi ou nirvikalpa Samâdhi (extase sans forme). Cette expérience ne peut être décrite. Une poupée de sel alla mesurer la profondeur de l'océan, mais avant d'être allée profond dans l'eau, elle a fondu. Alors qui a pu revenir et donner la profondeur de l'océan ?"²⁶

"La naissance et la mort sont comme des bulles sur l'eau. L'eau est réelle, les bulles sont éphémères ; elles s'élèvent hors de l'eau, puis y retombent. De même, Dieu est un grand océan dont les bulles sont les âmes. Par Lui elles naissent, en Lui elles existent, à Lui elles retournent."²⁷

Kohut quant à lui pose en principe «le narcissisme cosmique », comme le but religio-éthique de sa psychologie. Le narcissisme cosmique serait le résultat d'un développement mental achevé, indiquant un accomplissement, une réalisation éthique et existentielle au-delà du résultat d'une psychanalyse réussie (l'intégration d'éléments du moi grandiose et l'idéalisation des imagos parentaux dans un moi cohérent). Il se caractérise par un état qu'il définit de la manière suivante :

« L'accomplissement d'un changement de l'investissement²⁸ narcissique du moi en direction d'un investissement dans une existence supra individuelle et en dehors du temps, se pose en contraste au sentiment océanique... dont on fait l'expérience passivement (et habituellement de façon fugitive)... Le véritable changement vers un narcissisme cosmique est la résultante durable et créative d'activités soutenues d'un ego autonome, que très peu sont capables d'atteindre. Je crois que cette prouesse rare repose, non seulement par la victoire d'une raison autonome et d'une objectivité suprême au-dessus des réclamations du narcissisme, mais aussi sur la création d'une forme supérieure de narcissisme... Un narcissisme cosmique qui a transcendé les limites individuelles ».

Tout d'abord envisageons la question sous l'angle suivant : la vie possède-t-elle quelque chose de spécifique qui la différencie de l'inerte ? Et dans le droit-fil de cette interrogation, posons la question suivante à la science actuelle : la vie est-elle plutôt un hasard ou répond-elle à « quelque chose » de spécifique ?

²⁶ "Again, sometimes God effaces even that trace of 'I'. Then one experiences jada samadhi nirvikalpa samadhi. That experience cannot be described. A salt doll went to measure the depth of the ocean, but before it had gone far into the water it melted away. It became entirely one with the water of the ocean. Then who was to come back and tell the ocean's depth?"

Published by: The president Sri Ramakrishna Math. Mylapore, Madras 600 004, India

[The Gospel of Sri Ramakrishna / Volume 1](#)

[/ , http://www.ramakrishnavivekananda.info/gospel/volume_1/07_master_and_vijay.htm](http://www.ramakrishnavivekananda.info/gospel/volume_1/07_master_and_vijay.htm)

²⁷ Ramakrishna, *L'enseignement de Ramakrishna*, traduction Herbert Jean, 2p.29-30

²⁸ *Libidobesetzung* Accumulation d'énergie mentale sur une certaine idée, un certain souvenir, une certaine suite de pensées ou d'actions particulières (très employé dans cette acception par les analystes).

Ainsi la réalité psychique s'ouvre sur le Principe, la Conscience cosmique, dont elle est un avatar. Ce qui fit peut-être dire à Albert Einstein :

« Un être humain est une partie d'un tout que nous appelons : univers. Une partie limitée dans le temps et l'espace. Il s'expérimente lui-même, ses pensées et ses émotions comme quelque chose qui est séparé du reste, une sorte d'illusion d'optique de la conscience. Cette illusion est une sorte de prison pour nous, nous restreignant à nos désirs personnels et à l'affection de quelques personnes près de nous. Notre tâche doit être de nous libérer nous-mêmes de cette prison en étendant notre cercle de compassion pour embrasser toutes créatures vivantes et la nature entière dans sa beauté. »²⁹

Et à Jung :

« La psyché que l'on a tendance à prendre comme un fait subjectif s'étend en dehors de nous, hors du temps, hors de l'espace... Plus les couches sont profondes et obscures, plus elles perdent de leur originalité individuelle. Plus elles sont profondes, c'est-à-dire plus elles se rapprochent des systèmes fonctionnels autonomes, plus elles deviennent collectives et finissent par s'universaliser et par s'éteindre dans la matérialité du corps, c'est-à-dire dans les corps chimiques. Le carbone du corps humain est simplement carbone ; au plus profond d'elle-même, la psyché n'est plus qu'univers »³⁰

Il existe manifestement une unité expérientielle entre l'*illumination* selon Ramakrishna, le *sentiment océanique* selon Rolland, les *visions* contingentes de l'*Imagination Active* de Jung (puis par-delà, les *hallucinations* et les *délires mystiques*), et les composantes théoriques du *narcissisme cosmique* de Kohut. L'ensemble de ces processus se répartit autour d'un même espace réunissant la conscience individuelle et collective au sein du Principe universel. Au cours de ces moments de passage, la frange entre intrapsychique et extrapsychique s'amenuise jusqu'à pouvoir s'effacer. Un dérapage est toujours possible, et le retour au réel tangible peut parfois (exceptionnellement) être compromis. Il est en effet dangereux pour des sujets peu structurés psychologiquement de s'aventurer dans les espaces de l'imaginal. L'anthropologue Michel Fromaget dans l'ouvrage "*Corps, âme et esprit*", décline l'homme selon trois niveaux. Le *corps* est le niveau le plus directement accessible. A l'*âme* (l'anima, la psyché)

²⁹ The New York Times » (29 Mars 1972) et « The New York Post (28 Novembre 1972), cette citation provient d'une lettre écrite par Einstein en 1950.

³⁰ JUNG C.G. KERENYI C., *Introduction à l'essence de la mythologie*,

correspondrait "*l'intelligence, la pensée, la volonté, la mémoire, l'imagination, les sentiments, le conscient, l'inconscient*". Quant à la *conscience*, elle représenterait une troisième dimension, non seulement propre au genre humain, mais à l'ensemble du vivant.

La métaphore biblique des "Noces de Cana" citée par Fromaget est explicite. Les jarres contenant l'eau représenteraient le corps, l'eau l'âme, et le vin la Conscience... Dans un précédent ouvrage coécrit avec l'anthropologue Bertrand Hell, je proposais l'analogie du dispositif de création d'un théâtre d'ombres chinoises³¹, aux fins de rendre compte de la nécessité de placer l'humain et le vivant à l'intérieur de son « propre univers », indépendant du dispositif (la machinerie) ou du monde extérieur. Mais : Tout est en lien avec le Tout (grâce à la Conscience), et Tout est indépendant du Tout, car chaque chose influence le système. Il s'agit d'une forme d'oxymore qui nécessite pour être résolu d'un élément à la fois "en" et "au-dessus" de toutes choses, élément qui donne le vecteur sens à l'ensemble, ce qui ne peut être en l'occurrence que le Principe.

Il est illusoire d'examiner et de comprendre la vie océanique sans prendre en compte l'océan. La psychologie ne doit pas faire abstraction du milieu autour de nous, car il est en nous. L'autour de nous contient en lui-même la source primitive de la vie : ce qui est en lui est en nous et réciproquement. Il ne fait pas que nous environner, il nous conditionne. C'est donc un modèle *ternaire* et non *binnaire* qui doit présider à l'élaboration de modalisations psychiques. Jacques Vigne écrit à propos de ce qu'il nomme "la dimension méditative" :

"Pour les hindous, la nature extérieure (prakriti), ainsi que le mental (manas), est constituée de trois qualités, comme tissée de trois fils : l'inertie, la destructivité (tamas), l'excitation, la passion (rajas) et la pureté, la luminosité (sattva). Celui qui a une pratique spirituelle, ou plus simplement qui veut aller mieux intérieurement cherche à transformer l'inertie (tamas) et l'excitation (rajas) en sattva. L'Inde par cette conception ternaire, évite de tomber dans une psychologie à tendance manichéenne, que cette dernière soit morale avec sa distinction bien/mal, ou psychanalytique avec sa fatalité instinct de vie/instinct de mort. Les deux pôles de tamas (instinct de mort) et de rajas (instinct de vie) doivent être dépassés par le méditant pour éveiller le sattva (littéralement sat-va : être-ité, qualité d'être). Le sattva, ce tiers

³¹ Le projecteur représente le matériel. L'opérateur par ses mains forme des ombres portées, création de sa conscience, mais qui ne prennent corps qu'à distance sur un écran et laissent flotter l'imaginaire du spectateur : à l'intention de l'opérateur se joint un imaginaire non intentionnel. Le dispositif se prête à l'ouverture de l'imaginaire sur la symbolique et l'imaginal par la déconcentration d'une pensée consciente et la survenue d'un lâcher prise. Pour davantage de détails, consulter : « *Soigner les âmes* » Édouard Collot, Bertrand Hell, Dunod, p. 239.

*exclu – ou refoulé – par les systèmes théoriques, moralistes ou psychologiques habituels, est pourtant celui vers lequel tend une évolution humaine réussie*³².

³² VIGNE Jacques, *Soigner son âme : Méditation et psychologie*, Albin Michel, 1996, P. 54