

Christiane Ballif

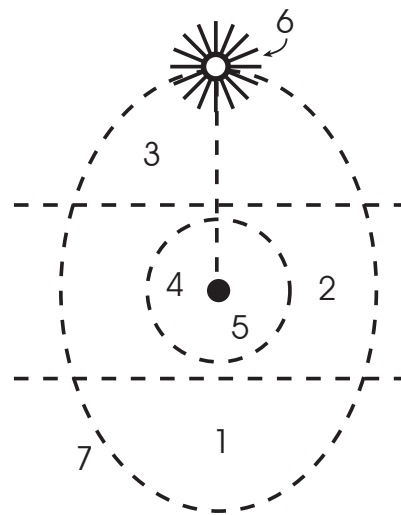
LE DÉVELOPPEMENT TRANSPERSONNEL SELON LA PSYCHOSYNTHÈSE

L'éveil à l'âme et le développement de la conscience sont un processus universel qui concerne tous les règnes de la nature. L'être humain, lui, possède la conscience de soi qui indique une capacité de réflexion et d'introspection. Il est appelé au cours de son évolution à développer un champ de conscience plus large, plus inclusif, et à projeter sa conscience au-delà de la sphère individuelle afin d'atteindre une compréhension spirituelle plus profonde.

Depuis toujours dans l'Histoire de l'humanité, des individus affirment avoir fait l'expérience d'états de conscience très différents, par leur qualité ou leurs effets, de l'état de conscience ordinaire de la vie quotidienne. Pour eux, ces états résultent de la relation avec une réalité qui est « autre » et « au-dessus » de leur réalité habituelle. Ceux qui ont vécu cela disent que cette réalité est ressentie comme plus vraie, plus réelle. Les textes sacrés, tels que la Bible et la Bhagavad Gita, les philosophes, les poètes, les artistes parlent aussi d'une réalité plus élevée, d'un contact avec une conscience plus vaste. Roberto Assagioli (1888-1974), médecin psychiatre et fondateur de la psychosynthèse, explique ces états par un contact, une entrée en relation, avec une réalité subjective qu'il nomme « Soi transpersonnel », ce qui signifie que c'est une réalité différente de la personnalité. La personnalité se définit comme l'ensemble des aspects de la personne et concerne les plans intellectuel, émotionnel et physique. Le Soi transpersonnel est lui la source de notre être à laquelle l'humanité a donné différents noms selon les cultures : Âme, Être intérieur, Soi supérieur ou Soi spirituel, Atman, etc. Cette réalité agit au travers d'un champ de conscience qu'Assagioli appelle le supraconscient.

La structure psychique de l'être humain

Le diagramme ci-dessous est un modèle central de la personne en psychosynthèse¹.



1. L'inconscient inférieur / 2. L'inconscient moyen / 3. L'inconscient supérieur ou supraconscient / 4. Le champ de conscience / 5. Le soi personnel ou « Je » / 6. Le Soi transpersonnel / 7. L'inconscient collectif

¹ Pour une explication approfondie des éléments de ce diagramme, voir les articles « Le supraconscient et le Soi » de Roberto Assagioli et « Différenciation des états de conscience en psychosynthèse », *Le Son Bleu*, nos 25 et 31

Qu'est-ce que le supraconscient ?

Le supraconscient est le domaine des potentialités les plus élevées de l'être, alors que l'inconscient inférieur contrôle la vie instinctive et concerne également les désirs, instincts, traumatismes réprimés, etc. Il existe des échanges continus entre ces différents champs de conscience – l'inconscient, le supraconscient et le conscient – et, parfois, l'expérience de l'inconscient ou du supraconscient émerge dans notre conscience. Inconscient et supraconscient sont tous deux des dimensions naturelles de la psyché humaine et, de la même manière que l'inconscient inférieur contient les pulsions instinctives, le supraconscient contient les pulsions ou tendances vers la transcendance ; il contient toutes les potentialités créatrices et spirituelles de l'être. Sa réalité n'a pas besoin d'être démontrée, elle se découvre par l'expérience. L'expérience du supraconscient est une évidence pour celui qui la vit.

Ces expériences du supraconscient prennent des formes diverses : il y a les expériences qualifiées de mystiques dans la sphère religieuse, mais également bien d'autres qui ont des caractéristiques diverses, non religieuses. Le psychologue Abraham Maslow (1908-1970), dans son livre *Vers une psychologie de l'être*, présente les résultats de son enquête sur tous les types d'expériences que l'on peut qualifier de supraconscientes et dont l'une des caractéristiques est de donner un sentiment de « plénitude d'être ».

Quelles sont les caractéristiques de ces niveaux ou états de conscience qui se produisent lorsque le supraconscient entre dans le champ de la conscience ? Ce sont par exemple des sentiments de profondeur, d'intériorisation, d'ascension, de voie à suivre, une qualité d'expansion de la conscience, un sentiment d'éveil à quelque chose de plus réel, la sensation de sortir d'un rêve et d'entrer dans la réalité, des sensations et sentiments d'illumination, de joie, de libération.

Distinction entre le supraconscient et le Soi transpersonnel

Dans le diagramme ci-dessus, qui est un modèle simplifié de la psyché humaine, le Soi transpersonnel est représenté distinct du supraconscient. Les éléments du supraconscient sont actifs, changeants et participent à la vie psychique de l'être. L'expérience du supraconscient consiste ainsi à devenir conscient de l'activité qui se déroule

dans ces niveaux supérieurs de la psyché. Le Soi supérieur, ou Soi transpersonnel, lui, n'est pas seulement le point focal autour duquel les processus supraconscients se déroulent, mais il est également la cause de ces processus et la source de l'énergie qui les rend possibles. Le Soi est la réalité immuable et inaltérable ; un centre de vie stable sur son propre niveau qui a des fonctions, mais n'est pas une fonction. Dans la Bhagavad Gita, Krishna – la Conscience universelle ou Soi universel – dit : « Ayant imprégné l'univers d'une partie de Moi-même, Je demeure ». Le Soi transpersonnel demeure sur son propre niveau, mais imprègne l'univers de la personnalité au travers du supraconscient.

Le soi personnel, le « Je »

Le soi personnel ou « Je » est le centre de conscience et de volonté de la personnalité qui, lorsqu'il est aux commandes, coordonne celle-ci. Il se distingue du contenu de la conscience, comme le Soi transpersonnel se distingue du supraconscient. Le contact avec le Soi transpersonnel peut être involontaire et spontané, mais si on cherche à le développer, l'expérience du Soi ne peut se faire que dans la mesure où le « Je » s'élève vers le Soi, s'identifie avec lui et, temporairement, s'absorbe en lui. Le Soi transpersonnel et le soi personnel sont comme l'espace dans lequel nous avons construit une maison. L'espace est éternel et immuable, alors que le contenu de l'espace, la maison, est éphémère. L'espace existait avant la maison, il doit maintenant se manifester dans la maison en tant qu'espace de la maison.

Les étapes du développement spirituel de la personne

La psychosynthèse décrit en fait un processus dynamique de croissance de l'être et met l'accent sur le développement par étapes tout en précisant que ces étapes ne sont ni linéaires ni rigides. En fait, ce sont des mouvements qui se superposent tout au long du développement de l'être jusqu'à son identification totale et son absorption dans sa propre réalité : le Soi transpersonnel. C'est un processus fait de crises et d'intégrations successives, les nouvelles énergies contactées bouleversant l'ordre établi.

La psychosynthèse distingue deux grandes phases de développement de l'être :

– la phase personnelle, qui consiste en l'harmonisation et l'intégration des différents aspects de la personnalité ;

– la phase transpersonnelle, qui concerne l'éveil et la réalisation des potentialités du supraconscient et l'identification progressive au Soi transpersonnel.

Ces étapes ne s'excluent pas l'une l'autre : on peut être engagé dans certains aspects d'intégration de la personnalité et faire l'expérience d'épisodes d'inspiration qui émanent d'au-delà de la personnalité. L'éveil de l'aspect transpersonnel de l'être est délicat ; il peut entraîner des crises et des épreuves et, s'il n'y a pas suffisamment d'intégration de la personnalité, peut mener à de nombreux déséquilibres, à des façons inappropriées de vivre l'expérience transpersonnelle. D'autre part, une personnalité intégrée qui ne s'ouvre pas au transpersonnel peut devenir terriblement égocentrique et destructrice.

La nature du Soi est double, à la fois individuelle et universelle. On peut ainsi ajouter une troisième phase qui complète l'évolution de la conscience humaine, celle de l'identification complète au Soi transpersonnel et la réalisation de son unité avec le Soi universel. Le Soi transpersonnel devenant une partie, localisée en un point, de la Conscience universelle.

« L'individualité (le Soi transpersonnel) est non seulement l'opposé nécessaire et complémentaire à l'universalité, mais aussi le seul point focal au travers duquel nous pouvons faire l'expérience de l'universalité. »

Lama Anagarika Govinda

Le défi de l'intégration de la personnalité

Son but est l'intégration des différentes parties de la personnalité en une unité qui permet un fonctionnement cohérent. Cela implique le développement à la fois d'un observateur et d'un dirigeant, le soi personnel ou « Je » du diagramme. Cela permet de devenir conscient des divers aspects de soi-même : la mère ou le père, l'ami,

le professionnel, le perfectionniste, l'amoureux, l'aventurier, le leader, la rebelle, le plaisantin, la déprimée, le colérique, etc. La personne s'identifie constamment à certains de ces aspects, qui agissent comme des sous-personnalités. Tous ces aspects entrent parfois en compétition, ou l'un domine trop les autres, la personne est alors en conflit avec elle-même. Dans le travail d'intégration de la personnalité, même s'il y a identification partielle à ces dimensions de l'être, l'individu est capable de se désidentifier et de diriger sa vie consciemment. Cela demande un travail de synthèse, la prise de conscience de ces différents aspects de l'être, la reconnaissance de leur utilité pour finalement les amener à jouer leur rôle, dans un cadre plus large et plus équilibré, sans qu'aucun n'ait un rôle dominant et où tous sont reconnus.

Une des méthodes pour faciliter cette synthèse de la personnalité est la pratique de la désidentification : j'ai des émotions, mais je ne suis pas mes émotions (par exemple, je me sens triste, mais je ne suis pas triste) ; j'ai des pensées, mais je ne suis pas mes pensées ; j'ai des fonctions, des rôles dans ma vie, mais je ne suis pas ces rôles, etc. Le « Je » observateur travaille à la désidentification des différents aspects et le « Je » dirigeant peut alors cultiver l'aspect volonté qui permet de choisir et de diriger consciemment sa vie. Cette technique simple permet de déplacer progressivement le centre de conscience vers le haut, le rendant réceptif aux énergies supraconscientes.

Lorsque la personnalité atteint un certain niveau d'intégration – c'est toujours relatif – l'individu fait l'expérience de plus de cohésion, de la capacité de mieux maîtriser sa vie. Il est prêt à recevoir l'afflux des énergies supraconscientes et la dimension transpersonnelle peut apparaître. L'appel du Soi transpersonnel peut se manifester de diverses manières, par une nouvelle créativité, de l'inspiration artistique, des flashes d'intuition, des perceptions plus vives et plus subtiles, par des besoins plus intenses de comprendre et de donner du sens, des sentiments de compassion et de paix non liés à des conditions extérieures, de l'altruisme, la recherche du sacré, de la beauté, de la vérité, etc.

L'éveil de la conscience supérieure

Le développement transpersonnel ne consiste pas à créer de nouvelles qualités, mais à les éveiller puis les intégrer dans la personnalité et la vie

de celle-ci. Le supraconscient fait partie de notre être, mais ne se manifeste dans la conscience individuelle que lorsque la personnalité peut le reconnaître et le Je, l'accepter. Finalement, c'est le développement de l'intuition qui établira définitivement l'existence du Soi transpersonnel dans notre conscience. De la même manière que nous savons que la matière existe, nous saurons qu'Il existe.

Mais faire l'expérience du transpersonnel, ce n'est pas le développer. Le véritable développement implique d'intégrer le perçu dans la vie quotidienne, de stabiliser ces expériences dans la personnalité intégrée afin que ces énergies ne la submergent pas. C'est ici que la volonté joue un rôle important, car il s'agit de coopérer avec le Soi transpersonnel et d'accepter sa guidance.

Le rôle de la volonté

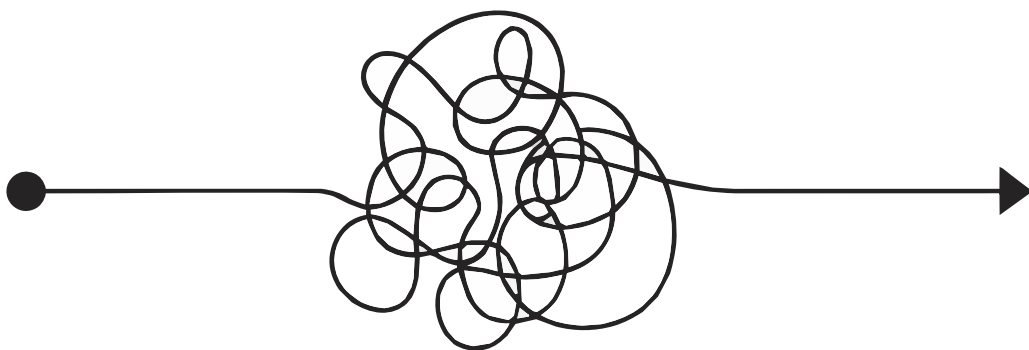
La volonté est essentielle au développement transpersonnel. C'est elle qui dirige l'attention, soutient l'effort, assure l'intégration. La volonté est à la fois active et réceptive à la guidance du Soi.

La psychosynthèse distingue trois qualités de la volonté :

- la volonté est forte, elle donne la puissance et la détermination pour surmonter les obstacles et persévérer ;
- la volonté est habile, elle a la capacité d'arriver aux résultats désirés en s'adaptant à la personne et à la situation, en employant les stratégies qui conviennent le mieux ;
- la volonté est bonne. La volonté est bienveillante et empathique. Elle guide l'individu vers les objectifs qui lui conviennent et tient compte de ce qui est bon pour lui et pour les autres.

Les crises et obstacles du développement transpersonnel

Cette ouverture à la dimension transpersonnelle mène inéluctablement à des crises que la personnalité va devoir apprendre à résoudre, tels des sentiments de désorientation provoqués par la perte des anciennes valeurs, des périodes de « sécheresse » où plus rien ne se manifeste, ou encore des perturbations du caractère comme lorsque la personne s'identifie de manière inappropriée aux énergies supraconscientes et développe un sentiment de supériorité. Pourtant, les crises ne sont pas des signes d'échec, ce sont des phases de transformation indispensables et des étapes de croissance normales. Elles sont comme la pression qui transforme le carbone en diamant, mais, sans compréhension, sans méthodes de travail ou sans accompagnement, elles peuvent provoquer de grandes souffrances et même faire régresser la personnalité dans son développement spirituel. Assagioli insiste également sur la nécessité de ne pas utiliser les expériences transpersonnelles comme prétexte pour éviter les problèmes personnels, comme se réfugier dans la méditation pour éviter le chagrin, s'identifier à l'amour universel et négliger sa colère, ignorer les responsabilités de la vie ordinaire en contemplant des idées grandioses ou mystiques, etc. Reconnaître ses faiblesses permet de les transformer : la colère peut se transformer en affirmation, la peur en précaution. Ce travail demande une conscience de soi forte, de l'humilité et la reconnaissance à la fois de ses qualités et de ses défauts. C'est un travail d'approfondissement progressif de l'alignement avec le Soi transpersonnel.



Les obstacles au développement spirituel

Les obstacles qui se présentent sur la voie du développement de la conscience se situent sur tous les plans de la personnalité, mais les plus fréquents se situent sur le plan émotionnel. Les obstacles intellectuels, comme le doute, le scepticisme ou l'esprit critique, sont d'ailleurs le plus souvent produits ou accentués par des émotions. L'obstacle le plus commun est la peur, c'est l'émotion la plus répandue qui concerne à un degré plus ou moins important chacun d'entre nous. On peut avoir peur de tout : peur de souffrir, de mourir, de l'échec, de l'avenir, de l'inconnu, de vivre...

Une catégorie d'obstacles importante qui alourdit l'être jusqu'à un stade avancé de développement sont les attachements. Nous sommes prisonniers de nos attachements, inconsciemment et consciemment lorsque nous nous efforçons de nous en détacher. L'attachement à des personnes, à des objets, à des habitudes et façons de vivre, est un frein puissant au développement d'une conscience supérieure. Il y a les attachements actifs – les instincts, désirs, affections – qui lient à des personnes et des biens, et aussi les attachements passifs, moins apparents, qui se manifestent par de l'inertie, de la paresse, à cause de la pesanteur des traditions et des habitudes (sur le plan de la pensée également) dont on refuse de sortir. Le maître Djwal Khul parle de l'attachement des disciples avancés qui ont dans

une grande mesure intégré le détachement de la nature inférieure et transcendé le soi personnel, mais qui restent attachés affectivement à leurs proches qu'ils aiment profondément. Il insiste sur l'importance d'aimer ceux-ci en tant qu'âmes et non en tant que personnalités :

«C'est, pour de nombreux disciples, une dure leçon. [...] Leur amour pour leurs enfants, leur famille et leurs proches est pour eux d'une importance suprême, et cet amour les tient prisonniers dans les mondes inférieurs. Ils ne prennent pas le temps de reconnaître que leur amour est d'abord un amour pour la personnalité, et seulement ensuite pour l'âme. [...] C'est sur ce roc que de nombreux disciples ont échoué pendant des vies entières, jusqu'au moment où, par la douleur, la souffrance et la perte constante de ce qu'ils aiment tant, leur amour entre dans une nouvelle phase, plus élevée et plus vraie.»²

Il ne s'agit pas bien sûr de vouloir supprimer les attachements ou plus généralement les obstacles, mais de les reconnaître comme tels et les transformer. Ils sont les opportunités que le Soi nous offre pour progresser vers une conscience universelle.

Le tableau ci-dessous présente quelques obstacles liés aux différents plans de l'être.

² Alice A. Bailey, *Psychologie ésotérique*, vol. II, § 105

Plan	Obstacles principaux
Corporel/ Vie quotidienne	Excès de préoccupations matérielles Stress, fatigue, déséquilibre de vie Surstimulation sensorielle Alimentation déséquilibrée
Émotionnel/Attachements	Peur de l'inconnu, du changement... Anxiété, insécurité Colère, culpabilité, rancunes non résolues Attachements affectifs et dépendances Identification à un rôle social, image de soi négative Besoin de pouvoir, de reconnaissance
Mental	Esprit critique excessif, rationalisme, doute Confusion, dispersion mentale Dogmatisme, croyances limitantes
Spirituel	Rejet des aspects « inférieurs » de soi Illusions spirituelles, égocentriques

Les méthodes du développement transpersonnel

Il existe des méthodes qui peuvent aider grandement l'individu à gérer l'intensité des expériences, des crises et des obstacles qu'il rencontre sur son chemin spirituel. En plus de la désidentification déjà indiquée et du développement de la volonté, la clé pour résoudre ou diminuer l'impact des crises et des obstacles est d'ancrer les expériences dans la vie quotidienne. Par exemple, par le contact avec la nature, un travail dans lequel on s'investit, une activité de service, l'expression créatrice, l'utilisation de différents types de méditation, qui agissent comme des ponts entre le mental conscient et le supraconscient : méditation réflexive, contemplation, visualisation, imagination créatrice, méditation sur des symboles tels la lumière, la montagne, le soleil, etc. L'accent peut aussi être mis sur le développement de la conscience corporelle et le lien avec l'énergie vitale, car c'est au travers de l'énergie vitale que le contact avec le Soi s'établit. Les diverses thérapies ou méthodes psychocorporelles et énergétiques, le yoga, les arts martiaux, le qi-gong, etc. sont des outils précieux pour aider le soi personnel à intégrer l'afflux des énergies supraconscientes.

Conclusion

L'essentiel pourtant n'est pas les méthodes, mais la pureté d'intention, l'abandon de la personnalité aux énergies du supraconscient. «Le dévouement et le don de soi amènent l'évolution vers la perfection» est le conseil d'un maître indien à ses disciples.

Concluons par la réponse inspirante de Roberto Assagioli à la question d'un étudiant qui lui demandait comment travailler à créer le lien avec le Soi transpersonnel :

« Il y a deux méthodes principales qui mènent à l'établissement de ce canal entre le soi personnel, le "Je", et le Soi transpersonnel. La première est de s'élever à partir du soi personnel par les techniques et la discipline : le soi personnel aspire et s'élève vers le Soi transpersonnel et quelquefois atteint le niveau du supraconscient, y fait des expériences, élargit sa conscience et fait l'expérience d'une illumination. L'autre méthode consiste à attirer vers la personnalité le flux d'énergie du Soi. C'est ce que les religions appellent "grâce", mais il ne s'agit pas de grâce, c'est très scientifique ; c'est la réponse à un appel. [...] Lors d'une crise psychologique par exemple, l'appel à l'aide du soi personnel donne l'opportunité au Soi transpersonnel de déverser son énergie ou sa lumière ou son amour. [...] L'utilisation de la seconde méthode est appelée "invocation". Vous pouvez formuler votre propre invocation ou utiliser une formule qui vous inspire, un appel court et direct en rapport avec votre besoin, puis adoptez une attitude réceptive. Il se peut que vous ne receviez pas consciemment de réponse immédiatement, cela viendra plus tard ; ayez confiance, la réponse viendra, car vous avez lancé l'opération. »³ //

3 « Conversation with Roberto Assagioli – an interview », *Psychosynthesis Digest*, Spring, 1983