

Les états de conscience élargis,

Ces univers qui nous habitent...

Etats de conscience élargis ou expansions de conscience, dimensions transpersonnelles, des mystères qui n'en sont pas, des territoires qui resteront insondables...

Elargir son regard, relâcher les tensions et la prison du mental, s'ouvrir radicalement à la vie, à l'autre, à plus grand que soi : tout cela fait sans doute partie des aspirations de l'être humain... Chacun de nous garde précieusement dans sa mémoire des éclairs de conscience, des instants de vie où soudain l'existence semblait radicalement différente : plus vaste et plus en lien. Qui n'a pas été totalement amoureux, ou bouleversé aux larmes par le regard d'un enfant, illuminé par un paysage, une œuvre? Ces états de conscience, qui contrastent avec l'état de conscience ordinaire, sont appelés états de conscience élargis ou états expansés de conscience selon la terminologie proposée par Gérard Perrin.

Vers une conscience plus vaste

Comme nous venons de le voir, ces états peuvent s'ouvrir spontanément à l'occasion d'un évènement, d'une rencontre... Mais de tout temps, l'être humain a cherché à modifier son état de conscience par toutes sortes de moyens : respiration, musique, danse, rythme, privations sensorielles (jeune, obscurité...), hyper-stimulation sensorielle, rituels, mantras, prières, plantes sacrées, etc. C'est précisément par la maîtrise de ces états que les chamanes opéraient, et opèrent toujours, pour guérir les malades ou accompagner quelqu'un dans un processus exploratoire à la rencontre des forces profondes qui l'habitent.

Ces états de conscience élargis offrent la possibilité d'aller voyager dans les différents plans de la psyché, de l'archaïque au spirituel, de les reconnaître, et de les intégrer. Ainsi un psychothérapeute transpersonnel peut utiliser différentes techniques de relaxation, méditation, pratiques énergétiques, des techniques de transe... Il peut intégrer des pratiques inspirées du chamanisme comme le voyage au tambour, la sweat-lodge (hutte de sudation) ou la quête de vision. Enfin toutes les techniques de souffle sont précieuses pour l'exploration du corps et de la conscience. A l'IRETT (Institut de Recherche et d'Etude en Thérapie Transpersonnelle) on a choisi la Respiration Holotropique comme technique centrale. Mise au point par Stanislav Grof, un des pères de la psychologie transpersonnelle, inspirée des pratiques chamaniques, la Respiration Holotropique utilise à la fois le souffle, la musique et la force du groupe, même si elle peut être adaptée en thérapie duelle.

Les expériences vécues au cours de toutes ces explorations peuvent émaner de l'histoire biographique du sujet, elles peuvent se connecter à sa naissance ou être visiblement de nature transpersonnelle. L'individu touche alors à ce qu'il est vraiment, à l'essence de sa nature sacrée ou divine.

Plonger dans l'histoire de sa vie

Stanislav Grof a beaucoup étudié les états modifiés de conscience et en a établi une cartographie assez précise. Nous allons l'illustrer par quelques témoignages issus de séances de Respiration Holotropique.

Les expériences biographiques sont très courantes. Elles ramènent à la conscience des situations de l'histoire de la personne, avec des sensations ou émotions qui avaient été refoulées, qui n'avaient pu se dire ou même se ressentir. *J'ai ressenti une grande souffrance dans mon ventre, du noir, du dur. J'aurais voulu crier, hurler, mais rien ne venait. Puis peu à peu des râles sont sortis, et puis le mot NON, NON, NON!!! J'ai trois, quatre ans, je regarde mon père alcoolique tourné vers ma mère et mes deux sœurs. Je suis impuissante, terrifiée face*

à cette violence dont ma mère et mes deux sœurs, rebelles, sont victimes. Je peux enfin crier ce NON encore et encore, ce NON à mon père. (Christiane)

Ces expériences biographiques approfondissent la connaissance de soi, de son histoire, donnent du sens aux malaises ou souffrances d'aujourd'hui. Elles offrent la possibilité de trouver d'autres réponses aux traumatismes ou manques du passé et offrent ainsi une guérison des blessures psychiques. Elles aident à construire un moi suffisamment sain et fort.

Les expériences périnatales transportent dans des vécus concernant la naissance : la période intra utérine, puis le processus de naissance lui-même. Nos vécus de naissance semblent servir de matrices pour tous les passages de notre vie ; pouvoir les retrouver, les conscientiser apporte un nouvel élan pour tous les passages de notre vie. Pouvoir les retrouver, les conscientiser apporte un nouvel élan pour franchir nos étapes de vie. C'est l'aventure de la naissance : *Je me sentais comme un ver et je devais me tourner comme en spirale. Puis je sentis sur mes pieds un contact déplaisant et j'essayais d'y échapper mais rien à faire. Je devais repousser et c'était de plus en plus difficile. J'avais l'impression de devoir me battre pour survivre, je hurlais, je luttais contre cent ennemis. Puis mes mouvements et mes cris s'apaisèrent et j'entraî dans une phase de détente et de soulagement. Je fus couvert et comme emmailloté. C'était délicieux. (Raphaël)*

Voyages au-delà de l'ego

Ces expériences nous font voyager dans des « espaces-autres ». Grof a décrit ces expériences transpersonnelles et a établi une sorte de répertoire assez précis. Elles nous emmènent dans d'autres temps, d'autres espaces, dans d'autres règnes (animal, végétal...), dans le monde des symboles et des archétypes, etc. *La musique m'a envahie. J'étais sans nom. J'étais végétal, gonflé de sève et de vibrations. Peu à peu, j'étais bois, pierre, métal, travaillé, plié, courbé, sculpté. Tout cela lentement autour d'un axe, droit, solide : la colonne vertébrale. Elle seule existait. Les bruits et agitations, autour de moi, étaient intégrés à la musique. Puis il y a eu une autre étape, vent, tempête, nuage, corps gonflé de respiration, léger, lourd, ballotté, rétréci pour se protéger, détendu et flottant. Les vibrations de la musique m'ont entraînée, sensation de poussière, de dissolution en poussière. (Josette)*

Au cœur du mystère

Il existe des expériences transpersonnelles ultimes qu'on appelle aussi expériences numineuses, paroxystiques ou mystiques. Dans le vécu authentiquement transpersonnel de ces expériences, il n'y a donc plus de sujet et d'objet, plus d'ego. Elles sont donc les seules expériences de l'Un, du Tout, du Vide primordial, les autres traduisant toujours une dualité : *Deux seuls mots viennent du corps vibrant et du cœur présent. Je suis. Un « Je Suis » qui ne se nomme pas, qui n'a pas de question, de pensée, de sensation, d'émotion. Il peut se manifester par le corps et le mouvement, par la tête et les mots. Il peut se manifester pareillement dans l'immobilité et l'inaction. Rien ne le change. L'Etre est, l'Etre vibre, plus profond, plus vaste et pourtant plus léger que tout le connu. L'Etre est, sans désir, sans besoin, sans rien qui puisse accrocher, retenir. L'Etre n'a rien. L'Etre n'est rien. L'Etre est Rien et aussi Tout. (Eve)*

Il est très difficile d'exprimer avec des mots le vécu de ces moments-là. Ces expériences transpersonnelles ultimes apportent toutes les richesses des expériences précédentes mais, bien plus largement que cela, elles introduisent la personne dans une nouvelle conscience, dans un autre champ de valeurs. Le renversement éthique qui peut en découler fait passer ce qui apparaît alors comme essentiel au premier plan et peut transformer radicalement la vie quotidienne. Elles enseignent le lâcher-prise et assouplissent peu à peu la conscience. Elles enseignent la liberté d'accepter et de ressentir le bon comme le douloureux. Elles font ainsi

une place à la perte, au manque et à la souffrance, à la joie, au bonheur et à l'amour, comme parties intégrantes de la vie humaine, remettant face à face l'Ombre et la Lumière, comme les deux versants du Vivant.

Ombre et lumière

Ces expériences de transcendance vont ouvrir l'individu à une dimension beaucoup plus vaste de lui-même. La transformation touche aussi bien la dimension psychologique émotionnelle, relationnelle, mais aussi le plan somatique (guérisons psychosomatiques) et l'ouverture spirituelle au sens le plus large. Elles amènent souvent à un sentiment de gratitude, d'amour universel, d'émerveillement envers la vie, les autres et tout ce qui est.

Il est impossible de programmer ou de prédire le contenu d'une expérience en état de conscience élargi. En chaque personne, comme Stan Grof l'enseigne magnifiquement, il y a un sage ou un guérisseur intérieur qui va guider l'être vers l'expérience qui lui est nécessaire maintenant pour aller vers davantage de conscience et d'unité. Toutes les expériences, de quelque nature que ce soit, ont leur richesse et leur pertinence pour le processus d'évolution de la personne. Elles favorisent l'ouverture du cœur et la prise de conscience que nous sommes tous reliés et baignés dans un bain d'amour qui est aussi notre substance-même.

Bernadette Blin et Brigitte Chavas, in revue Génération Tao n°62 Vivre sa voie, 2011 (brigittechavas.com)