

Une psychiatrie spirituelle : défi ou hérésie ?

Jean-Marc Mantel *

"Le XXIème siècle sera spirituel ou ne sera pas"
André Malraux

Expérience spirituelle et sentiment religieux

Nous sommes persuadés de vivre dans un monde de causalité, enchaîné dans des cycles sans fin de cause à effet. La naissance physique serait le début du monde, et la mort physique en serait sa fin.

Or, tous les sages, saints et mystiques parlent d'un niveau différent de réalité.

Si l'on examine avec attention notre propre expérience, nous verrons que nous avons tous connus des instants de joie parfaite, ce sentiment d'être comblé, heureux, sans besoin, sans demande. Dans ces instants, nul besoin de penser au futur, nul besoin de se remémorer le passé.

Le temps, à cet instant, a perdu sa réalité. Un sentiment d'intemporalité règne, dans lequel "moi", "mon" âge et "mon" histoire, sont devenus sans intérêt.

En examinant nos actes et comportements, nous allons voir qu'ils s'imposent à nous, plus que nous nous imposons à eux. Les actes se font, les comportements s'enchaînent, mais nous ne savons pas vraiment ce qui les régit.

Nous pouvons bien sûr dire que c'est le besoin et la nécessité, mais ces besoins et nécessités ne sont pas les mêmes à chaque instant et à chaque période de la vie.

En portant le regard sur la nature et le monde, derrière l'apparent chaos transparait une intelligence. La vie semble intelligente. Elle fait pousser les plantes et les arbres à la place qui leur est adaptée. Elle unit et désunit les êtres au moment approprié.

La conscience de cette intelligence qui gouverne le monde et les êtres est à la base du fonctionnement de celui ou celle qu'on appelle le croyant : celui qui croît, qui pressent que la naissance et la mort ne sont pas l'unique réalité.

La spiritualité s'enracine ainsi dans l'expérience de l'intemporalité et de l'intelligence de l'univers.

Coupez une orange en deux. Voyez l'organisation parfaite que dessinent les trames du fruit. L'harmonie et la symétrie sautent aux yeux. Voyez l'union d'un ovule et spermatozoïde. Regardez la manière dont le fœtus prend forme, s'anime, puis devient l'enfant qui jaillit à la vie.

Les religions ont bien tenté de mettre en forme l'expérience spirituelle, mais vouloir mettre en forme le sans-forme est une gageure risquée. Nous avons ainsi vu le pouvoir personnel tenter de s'approprier l'intelligence impersonnelle, et mener aux violences et incompréhensions qui sont encore légions dans l'humanité d'aujourd'hui.

* <http://jmmantel.net>

La maturation humaine et ses crises

Des crises multiples jalonnent le parcours humain. Elles sont régies par l'attachement et le détachement : attachement de l'enfant à son environnement proche, attachement de l'adolescent à son contexte social, attachement de l'adulte à son confort et aux personnes aimées, attachement du vieillard au passé qu'il regrette. Chaque attachement verra, tôt ou tard, s'imposer une nécessité de détachement, qui se fait de manière plus ou moins brutale et douloureuse, selon les êtres et les périodes.

C'est comme si toute saisie imposait, tôt ou tard, un lâcher. Souvenons-nous de l'histoire du singe qui attrape la banane en passant sa main à travers la grille, mais ne peut ramener sa main à lui qu'en lâchant la banane, perdant ainsi l'objet convoité.

Finalement, nous ne sommes guère différents de ce macaque. Dès que quelque chose nous plaît, nous tentons de l'attraper, de le faire nôtre, mais vient un moment où un lâcher va s'imposer, nécessaire pour trouver un nouveau niveau de liberté.

Les crises peuvent ainsi être vues comme des lâchers-prises douloureux, pendant lequel l'objet aimé doit être abandonné. Mais il n'y pas toujours une claire vision de ce vers quoi tend ce lâcher-prise. Ce lâcher-prise est alors vécu comme une punition, une souffrance, et une lutte s'installe pour tenter de conserver les acquis. Ce n'est que lorsque la lutte s'épuise et vient mourir dans une douloureuse résignation, qu'une paix peut commencer à s'installer, et qui ne sera à nouveau perturbée que par l'émergence du désir de saisie d'un nouvel objet.

Les objets d'attachement ne sont pas toujours des situations socio-professionnelles ou des êtres chers. Ils peuvent être plus subtils, et prendre la forme d'une certaine image que j'ai de moi-même, image difficile à abandonner, car son abandon signifierait de quitter une identité que l'on chérit.

Par-delà les apparences

Cette question vient à l'esprit, lorsque nous constatons que les expériences successives vécues ressemblent étrangement à celles d'une mouche qui s'agite dans un verre, se cognant sans cesse contre d'invisibles parois. Une fatigue, une lassitude, un épuisement, sont souvent l'occasion d'un retour vers soi. Finalement, derrière tout ce cirque, qu'est-ce que je cherche ? Qu'est-ce que je désire vraiment ? Ce n'est pas une question à laquelle il peut être répondu à la hâte. Cette question nécessite une approche patiente, une interrogation sensible sur les motifs qui gèrent mes actes. Mon altruisme est-il vraiment une qualité digne de considération, ou bien un besoin caché de se sentir aimé ? Les cadeaux que j'offre sont-ils vraiment des cadeaux, ou bien des demandes qui se transformeront en colère ou en dépit si elles ne sont pas satisfaites ?

Observer ce qui sous-tend les actes et les comportements est un prémisses d'éveil de l'intelligence.

Les niveaux de réalité

Nous voyons ainsi qu'il existe plusieurs niveaux de réalité.

A un premier niveau, le monde que nous percevons nous apparaît parfaitement réel. Il semble consistant, dense et indéniable dans la réalité qu'il contient.

Cependant, si nous fermons les yeux et passons un moment à goûter le silence de l'esprit et la paix du cœur, ou, à défaut, à observer l'agitation et l'émotion, nous constatons que, pendant ce moment d'intériorisation, le monde qui nous entoure ne nous concerne plus : les proches, les lointains, les lieux et le reste sont comme mis entre parenthèses. Lorsque les yeux s'ouvrent à nouveau, avant que nous reprenions nos vieilles habitudes, nous pouvons profiter d'un

moment pendant lequel le monde est vu à partir d'un point de vision différent. Les formes, les couleurs et les sons paraissent émerger dans un espace plus vaste, plus lumineux. Ils sont encore imprégnés par la paix ressentie l'instant d'avant.

Nous voyons ainsi que la manière dont nous percevons le monde est fonction de notre état intérieur. Lorsque nous sommes agités et contractés, nous ne voyons pas le même spectacle que lorsque nous sommes détendus et relâchés.

Les rêves nocturnes sont aussi riches d'enseignement. A l'instant du rêve, le monde perçu apparaît tout ce qu'il y a de plus réel et consistant. Le lion qui rentre dans la chambre est un lion, l'incendie qui envahit la maison est bien réel et donne chaud, les êtres aimés ou détestés rencontrés sont tout aussi attirants ou repoussants que ceux croisés dans la vie diurne. Et pourtant, à l'instant de la sortie du rêve, tout s'efface. Les personnages disparaissent, l'incendie n'est plus là, et le lion invisible !

Nous pouvons noter la même expérience lorsque nous pensons avec beaucoup d'émotion à un passé douloureux ou joyeux, que nous vivons comme une réalité, alors qu'il n'est pas présent. Et, de la même manière, lorsque nous pensons avec appréhension ou délectation à un futur proche ou lointain, qui n'a pas non plus de réalité en cet instant, en dehors de la pensée qui le crée.

Les illusions de l'esprit

La pensée est ainsi source d'illusion. Elle tend à nous faire prendre le rêve pour la réalité. Ce n'est pas tant la pensée par elle-même qui est en cause, que la tendance à confondre le contenu de la pensée avec la réalité qu'elle désigne, comme le reflet de la lune dans l'eau qui serait confondu avec la lune.

Lorsque nous portons attention au processus mental, nous allons constater qu'un personnage nommé moi est toujours au centre des préoccupations. Ce personnage est-il aussi réel qu'il le semble, ou bien est-il encore un fantôme créé par l'esprit ?

La racine du délire : prendre le faux pour le vrai

De ce point de vue, sommes-nous si différents du "délirant", qui est persuadé être au centre d'un complot, qui entend des voix multiples qui le harcèlent, ou qui se sent habité par les pouvoirs d'un dieu ?

Pouvons-nous vraiment nous dissocier de ce "fou", tout en continuant à prendre pour réel la pensée d'un passé qui n'existe plus et la pensée d'un futur qui n'existe pas encore ?

Si l'on écoute sans a priori le discours du "délirant", nous allons y voir une suite qui a sa logique, sa cohérence. Et derrière cet enchaînement de croyances et d'opinions, nous pouvons sentir la détresse d'une solitude douloureuse, la peur de l'abandon et la terreur de n'être rien.

Déception, désillusion et dépression

Dès qu'un objet désiré s'éloigne, naît un sentiment de résignation douloureuse, de dépression. La dépression est ainsi indissociable de l'idée de la perte. Seul celui qui est rien n'a plus rien à perdre. Mais tant que nous sommes englués dans nos points de vue, opinions et habitudes, nous allons forcément souffrir du changement et de la contradiction.

De ce point de vue, la dépression est une initiation. Elle est l'occasion de prendre conscience de la vanité de nos projections et de l'habitude de chercher au dehors ce que l'on ne peut trouver qu'au dedans. Elle est donc une méditation forcée, imposant un changement de rythme pour s'approcher de ce que nous cherchons.

La peur et le moi

La peur est en effet en rapport avec un moi qui a peur : un moi qui cherche la sécurité et ne la trouve jamais, un moi qui désire le contrôle et ne l'atteint jamais, un moi qui désire ce qui est loin sans même connaître ce qui est près.

Prenons l'exemple d'une claustrophobie, cette peur d'être dans un lieu fermé, quel qu'en soit sa nature ; la peur d'être enfermé, cette sensation de restriction, d'étouffement ; ce sentiment de ne pas pouvoir bouger, ni avancer, ni reculer. Cela ne nous rappelle-t-il pas le désespoir de la mouche dans son verre ? Et si, au lieu de nous agiter, nous prenions le temps de nous poser. Voyant qu'il n'y a pas d'issue possible, est-il possible de s'asseoir, physiquement ou en nous-mêmes, et de respirer ? Nous allons voir alors que notre corps est tout contracté, tendu, agité, que notre souffle est court et haché. Si l'on prend un moment pour respirer, pour détendre ce corps apeuré, la sensation d'étouffement nous quitte. Le moi est comme une contraction. Plus il s'agite, plus il se rétrécit; plus il s'apaise, plus il se dilate. Lorsque le silence intérieur a été touché, ou plutôt qu'il nous a touchés, la peur peut nous quitter. C'est la méconnaissance du silence qui maintient la peur et la souffrance.

L'obsession et l'écueil de la discipline

L'obsédé lui-même n'échappe pas à la quête de perfection qui est en nous, la recherche du juste son, de l'acte qui clarifie sans imposer, qui exprime sans violence, et qui transforme sans attente. L'obsession de la propreté n'est que le reflet d'une conscience de l'impureté, culpabilité projetée et orgueil déformé. L'obsession de la maladie, la conséquence de l'illusion du temps. L'obsession de la perte, le reflet du mirage de l'incomplétude, nous faisant croire que nous ne sommes pas déjà accomplis, et que ce que nous cherchons doit être acquis et saisi pour devenir nôtre.

L'obsession est, en fait, une forme particulière que prend la peur, lorsqu'elle passe à travers une personnalité qui fixe et retient. Elle est une déviance de l'esprit discipliné, qui s'accroche à une sécurité avec le désespoir du naufragé agrippé à son radeau. La sécurité recherchée peut être physique, émotionnelle ou mentale, mais conduit dans tous les cas à un comportement rigidifié, ritualisé et mécanisé. Le rite devient conditionnement. Il est coupé de la sensibilité et de la conscience qui, dans un autre contexte, lui donnerait sa valeur. En arrière-plan de cette peur sclérosée, existe une impossibilité à accepter, à lâcher et à abandonner le contrôle. Cette quête sans fin de sécurité est une impasse, car nulle sécurité ne peut être trouvée sur le plan de la manifestation. C'est paradoxalement dans l'abandon de la recherche de sécurité que se trouve une sécurité liée à l'aptitude à faire face à l'inconnu et à toute chose que la vie propose. Cette sécurité n'est pas de nature matérielle. Elle s'enracine dans la non-attente et dans le vécu propre à l'immuabilité de l'être.

Cette quête de perfection n'épargne pas la pratique spirituelle qui peut également devenir obsédante, s'accompagnant d'une dépendance au rituel et d'une peur intense de l'abandonner. Dans ce cas, l'obsession n'est pas dirigée vers un objet matériel, mais vers une finalité spirituelle ressentie comme un but ultime à atteindre.

Dans tous les cas, l'obsession est nourrie par la croyance que ce que je cherche est en dehors de moi-même, idéal vers lequel toutes les forces de la personnalité sont orientées. Lorsque la conscience s'éveille que je suis ce que je cherche, les efforts tendus vers le lointain se retournent vers l'instant lui-même, qui apparaît contenir la totalité des objets désirés. La paix peut alors s'installer, nul objet ne pouvant nous apporter ce qui est déjà là.

Soigner l'autre ou se soigner soi-même ?

Alors, dans tout cela, où en est la psychiatrie ?

La psychiatrie est sensée étudier les maladies mentales. Mais peut-on étudier les maladies mentales, sans d'abord étudier notre propre mental ? Peut-on soigner la dépression de l'autre sans avoir fait face à notre propre chagrin, à la tristesse de ne pas pouvoir garder ce qui ne peut l'être ?

A leur manière, les psychanalystes avaient compris qu'il est inutile de vouloir soigner l'autre sans avoir commencé par nous-mêmes. Ils ont donc pris le temps d'explorer ce moi-même, mais pas forcément en allant jusqu'au bout de ce personnage, et de ce qui reste lorsque la pensée 'moi' disparaît de l'esprit.

La psychothérapie vient ainsi débrouiller les tendances du moi, héritées du passé, et aider à mieux vivre le présent, après avoir fait la paix avec son passé.

Elle est un chemin vers l'acceptation.

Le médicament cache-misère

Le médicament est, pourrait-on dire, un cache misère. Il vient masquer la sensation de peur et de souffrance, pour quelques heures, et la remplacer par un sentiment de bien-être et de confort momentané.

Lorsque l'on entend parler des services de psychiatrie avant l'introduction des neuroleptiques, dans les années 50, on peut comprendre l'engouement pour ces remèdes qui calmaient en quelques minutes des agitations qui nécessitaient des mois de contention avant de s'apaiser, s'ils s'apaisaient jamais.

Depuis un demi-siècle, on a donc assisté à une ruée sur la neuro-chimie, et les possibilités de corriger les sentiments, sensations et pensées par le biais de molécules diverses. On en revient quelque peu. Les contraintes économiques, les effets secondaires parfois majeurs, et le sentiment d'aliénation au remède-roi, amènent une réflexion sur l'usage modéré des psychotropes, et une recherche de moyens non médicamenteux pour soulager la détresse humaine.

La méditation, alternative thérapeutique ou nouvelle illusion ?

Le méditant qui passe des heures innombrables à contempler le silence de la contemplation a épuisé les autres solutions. Il s'est déjà heurté à l'impasse de la psychologie et de la psychiatrie, et ne croit plus que le remède à la souffrance est dans le passé ou dans une pilule rédemptrice. Par dépit ou par nécessité, il en vient à la conclusion que ce qu'il cherche est en lui, et que rien d'extérieur ne pourra venir combler son attente. Il oriente donc son regard vers ce qui lui est le plus proche, et abandonne la croyance de chercher au loin ce qui est au près. Comme le chercheur qui cherche partout le trésor pour s'apercevoir qu'il était assis dessus !

Mais le méditant n'est pas pour autant à l'abri des mirages créés par son propre esprit. Il peut devenir esclave de sa pratique, si elle devient mécanisée, perdant ainsi sa substance et la grâce qui l'habite. Son désir d'atteindre ce qu'il cherche peut ainsi devenir un obstacle à être ce qu'il est.

Où s'unissent sagesse et psychiatrie

Peut-on donc imaginer une psychiatrie qui ferait de l'éveil à l'intelligence et à l'amour sa priorité ? Il est en effet paradoxal de voir que les mots "amour", "joie", "paix" et "liberté", sont absents des ouvrages de psychiatrie qui enseignent les futurs soignants.

Le "malade psychiatrique" est-il si différent de nous, pour ne pas avoir besoin d'apprendre à aimer et à goûter à la même paix que celle que nous recherchons nous-mêmes ?

Dans cette quête chaotique de la réalité de ce que nous sommes, il paraît bien sûr difficile de refuser au "patient" l'usage d'un psychotrope qui va momentanément apaiser sa souffrance, comme il serait difficile de refuser au "mourant" l'usage d'un antalgique qui va diminuer sa douleur. Mais apaiser la souffrance ne signifie pas rendre inconscient. Le médicament doit être utilisé avec la délicatesse de la mère qui nourrit son enfant : trop rend malade, pas assez ne comble pas le manque.

C'est en devenant pleinement sensible que le psychiatre pourra utiliser avec justesse les remèdes proposés, tout en sachant que le vrai remède ne gît pas dans une pilule, mais dans celui qui la prend.

Le psychiatre et son patient ne sont ainsi pas très différents de l'aspirant à la sagesse qui recherche l'accomplissement dans une vie intégrée et la conscience d'une joie sans cause. Ils sont deux amis solidaires, qui partagent un temps ensemble, et contribuent à leur bonheur respectif : celui d'être écouté pour le patient en mal d'amour, et celui d'être respecté pour le psychiatre en mal de reconnaissance. Lorsque la sensibilité et le pouvoir s'épousent, l'amour devient force de conviction et de transformation.

Prions donc pour l'avènement d'une psychiatrie qui replace la crise psychique dans un cadre plus vaste, celui de l'homme à la recherche de lui-même, d'un accomplissement inhérent à toute expression de la vie. La psychiatrie pourra alors pleinement incarner sa fonction, celle d'un éveilleur de conscience et d'un artisan de paix.