

LE POTENTIEL CURATIF DE L'ANGOISSE ET DE L'EXTASE

Les drogues en psychothérapie

Le rapport existant entre les déformations de la conscience et les changements de la personnalité a probablement été connu de tout temps. Les chamans de nombreux pays passent par un état de transe pour obtenir la guérison. La « conversion » des mystiques est souvent précédée par des « visions ». Les patients en phase terminale de psychothérapie sont quelquefois sujets à des hallucinations ou présentent d'autres manifestations d'apparence psychotique.

L'utilisation délibérée de déformations de la conscience dans la tentative thérapeutique entre le plus souvent dans le domaine de l'hypnothérapie et dans celui de l'utilisation de drogues psychotropes. Il s'est manifesté récemment un intérêt grandissant pour la théorie de la « désintégration positive » de Dabrowski et la valeur thérapeutique de la bonne assimilation des troubles psychiques. De ces trois approches, l'utilisation de drogues est de loin la plus largement applicable.

Ce sont les barbituriques et les amphétamines qui furent les plus intensivement mis à contribution afin de faciliter la démarche thérapeutique. Laignel-Lavastine fut le premier à utiliser, dès 1924, un barbiturique en injection intraveineuse comme moyen de « révéler l'inconscient ». Cette méthode prit plus tard le nom de narcoanalyse (J.S. Horsley, 1936), ou de narcosynthèse (Grinker).

La première utilisation d'un stimulant du système nerveux central en association avec la psychothérapie semble bien avoir été le « choc amphétaminique » de J. Delay, suivi de la *Weckanalyse* de Jantz. Avant cela, Myerson a décrit, en 1939, l'usage associé de la benzédrine et de l'amorbarbital sodique en injection intraveineuse, mais l'intérêt pour cette méthode s'est notablement accru dans les années cinquante lorsque l'utilisation des amphétamines par voie intraveineuse s'est généralisée.

Après les stimulants et les psycholeptiques, les hallucinogènes connurent un certain intérêt comme adjuvants à la psychothérapie. La mescaline, à faible et moyen dosage, fut expérimentée cliniquement par Federking en 1947. Abramson plaida ensuite la cause du LSD-25 à faible dose comme inducteur d'états de conscience au cours de traitements psychanalytiques. Il fut suivi dans cette voie par Sandison, ce qui eut pour effet de susciter l'intérêt de Jung pour cette méthode.

Les années suivantes virent non seulement apparaître d'autres drogues aux qualités similaires (psilocybine et d'autres du groupe tryptamine) mais aussi différentes voies d'approche de l'état de conscience qu'elles induisaient. L'impression que fit, en dehors du corps médical, la valeur

spirituelle intrinsèque de l' « expérience psychédélique » fut exploitée dans cette voie plutôt que dans des applications thérapeutiques. Aldous Huxley eut en particulier une grande influence en attirant l'attention sur les implications religieuses et esthétiques de ces drogues. D'autres virent dans ces états une relation possible avec la question des modifications du comportement – leur clé, en fait – et mirent au point des protocoles afin de hausser au maximum la probabilité d'atteindre l'expérience extatique. Cette approche fut, par exemple, utilisée par Hoffer et Osmond dans leur traitement des alcooliques en Saskatchewan et par le *Harvard group* dans son projet de réhabilitation des délinquants d'une prison du Massachussets.

Les drogues dont je parle dans ce livre ne sont qu'une minorité parmi celles découvertes ou redécouvertes ces dernières années. Ceci incite à penser que nous assistons seulement au début des possibilités d'induction d'un état inhabituel et spécifique de conscience. L'utilisation des drogues que nous connaissons déjà – stimulants, psycholeptiques, hallucinogènes et celles que je décris plus loin – montre qu'il existe plus d'un état particulier de conscience exploitable dans le cadre de l'exploration psychologique ou de l'interaction thérapeutique. Toute une série d'altérations volontaires dans les schèmes de personnalité peut constituer un avantage décisif. Cet avantage peut se manifester par le bris des cercles vicieux de la psyché, par la mise en évidence de domaines inexplorés de perception ou de pensée ou par la facilitation d'expériences correctives au cours desquelles des fonctions embryonnaires ou hypertrophiées se trouvent momentanément développées ou inhibées.

Les quatre drogues dont je parle se rangent dans deux groupes à la fois en termes de formulation chimique et d'effets subjectifs. Le groupe phénylisopropilamine, qui comprend le MDA et le MDMA, est principalement caractérisé par ses effets stimulants sur le plan des sensations, du maintien de l'attention, de la facilitation des associations d'idées et de la communication. Le groupe tryptamine et son sous-groupe des B-carbolines (indoles polycycliques) comprend l'ibogaïne et l'harmaline et pourrait être qualifié d' « onirogène » (*oneirophrenic*) comme l'a suggéré Turner pour les alcaloïdes de l'harmala. Leurs effets conduisent la plupart des sujets - à l'état de veille et sans perte de contact avec la réalité ni altération de la pensée – à la contemplation d'images oniriques réalistes sur l'écran des paupières closes. La particularité qui rend les drogues de ces deux groupes intéressantes en psychothérapie est leur aptitude à favoriser l'accès à des sensations, des pensées ou des processus qui, autrement, resteraient inconscients. Cette qualité mérite bien l'appellation de « psychédélique » dans le sens *qui révèle l'esprit* proposé par Osmond. Elles diffèrent des hallucinogènes car elles ne provoquent pas, comme eux, de modifications sensorielles, de phénomènes de dépersonnalisation ou d'altération de la pensée. Mais partageant avec eux la caractéristique d'aiguiser la conscience, elles méritent bien ainsi leur appellation de psychédéliques non psychotomimétiques.

Les divers types de drogues psychotropes sont non seulement bien différenciés, mais chacun possède en outre ses propres effets caractéristiques et entraîne certains syndromes potentiels spécifiques. Il est quelquefois difficile de découvrir le dénominateur commun entre les diverses réactions possibles à la même drogue. Dans d'autres cas, on peut s'apercevoir que seule change

la présentation d'un même processus. La perte du moi provoquée par le LSD peut ainsi apparaître comme une expérience extatique sur l'unité de toutes choses ou, au contraire comme un attachement désespéré à une entité minuscule, une peur du chaos et de la folie. De la même façon, la conscience réaliste et exacerbée du présent provoquée par le MDMA peut refléter une plénitude sereine ou, pour ceux qui ne sont pas préparés à affronter l'instant, une angoisse, une honte ou un sentiment de culpabilité générateurs de tourments.

Les syndromes typiques engendrés par chacune de ces drogues ne se limitent pas à deux car ils dépendent aussi des types de personnalité. Chacun d'entre eux présente une certaine spécificité dans l'optimisation de l'approche psychothérapique. L'attitude du thérapeute devant la situation devra dépendre de sa compréhension de la dimension contenue dans les oppositions précédentes. Cette association du type plaisir-douleur est à rapprocher de l'association intégration-désintégration de la personnalité que nous allons voir maintenant.

L'expérience extatique s'oppose à l'aggravation de la pathologie

Apparemment, toutes les drogues psychoactives – des barbituriques à l'ibogaïne – peuvent induire des états de conscience agréables ou désagréables. Ces états particuliers semblent plus souhaitables que les états habituels non seulement caractérisés par la souffrance mais aussi par un manque de pensée rationnelle, d'actions appropriées ou de perception précise de la réalité. Huxley a décrit quelques aspects du « paradis et de l'enfer » de la mescaline et ces mots sont entrés dans le langage de ceux qui sont familiarisés avec autant de paradis et d'enfers qu'il y a de drogues. La réaction particulière d'un individu dépend en partie de son type morphologique. Sheldon a ainsi remarqué que le type mésomorphe (somatique, fort et actif) devient encore plus actif ou agressif, le type endomorphe (viscéral, plus sociable) plus émotif et communicatif et l'ectomorphe (cérébral, introverti) plus sombre et plus renfermé.

Quelle que soit l'importance des traits de personnalité dans la prédisposition à des réactions prévisibles pour un psychotrope donné, il apparaît néanmoins assez évident que pour ceux dont je parle, un individu peut présenter l'une ou l'autre réaction. Ces réactions peuvent varier après différentes administrations et même au cours d'une même séance. Le caractère « paradisiaque » ou « infernal » d'une expérience provoquée semble certainement dépendre beaucoup de l'attitude du patient, de son environnement, de sa relation avec le thérapeute et des interventions ultérieures de celui-ci au cours de la séance. Et puisque cela permet une certaine latitude dans le choix délibéré d'un type d'expérience, il est souhaitable de bien comprendre quelle est la valeur de chacun de ces facteurs dans l'objectif thérapeutique.

Quelle est, tout d'abord, la nature – positive ou négative – des ces expériences et qu'est-ce qui les rend agréables ou déplaisantes? La gamme des expériences extatiques, aussi bien dans la vie ordinaire que sous l'action d'agents psychopharmacologiques, comporte de nombreux états qui, à mon avis, ont en commun leurs moments d'existence pendant lesquels les valeurs intrinsèques sont découvertes ou atteintes.

Il existe plusieurs définitions du mot « valeur ». Plutôt que d'indiquer différents *types* de valeur, elles désignent toutes ensemble plusieurs processus psychologiques qui peuvent aboutir au jugement de valeur. Une de celles que je propose est la référence à la valeur « normative ». Dans ce sens, la « valeur » consiste en l'acceptation ou au refus de quelque chose (action, objet, œuvre d'art, etc.) ou de quelqu'un par référence à des règles préétablies. Ces règles peuvent être implicites ou inconscientes comme, par exemple, l'identification de la perception personnelle de quelque chose à ce quelque chose. Cela peut consister en une norme de « bon goût », une notion de ce qu'une « bonne personne » se doit d'être, une définition de comment doit se dérouler une « bonne vie », etc. Dans ce processus d'imputation de la valeur, la « valeur » est une composée idée-sensation-action qui dépend de la nature de l'expérience antérieure ou de l'éducation.

Mais lorsque nous apprécions la saveur d'une pomme, le plaisir de respirer l'air pur, lorsque nous connaissons une véritable expérience esthétique, amoureuse ou mystique, la « valeur » n'est pas une perception reliée automatiquement à une norme de référence. C'est la découverte de quelque chose qui semble exister dans l'instant et qui était peut-être inconnu auparavant. De plus, les normes ont habituellement eu pour origine la découverte de la valeur avant même l'existence de toute norme – « Et Dieu vit que c'était bon ».

Le nombre et la variété des expériences possédant leur valeur intrinsèque doivent être compris comme un continuum, une progression allant du plaisir sensuel le plus simple à l'illumination de l'extase mystique. L'extase mystique est le domaine du plaisir véritable qui doit être différencié de la plupart des expériences que nous jugeons « habituellement » comme dispensatrice de plaisir. Celles-ci ne constituent pas tellement la découverte de la valeur intrinsèque mais le soulagement des paroxysmes de déplaisir (soir, faim, etc.). Le plaisir des impressions sensorielles n'est pas rattaché au besoin ou à l'instinct il est comme toute valeur intrinsèque, reçu comme partie de l'« objet » lui-même (sa couleur, son goût, le son qu'il produit, etc.) et par conséquent semble être gratuit. Cela pourrait bien se définir comme la plus élémentaire forme d'amour, dans la mesure où sont impliqués une appréciation, un oui à la réalité dans ses détails, dans son tissu ou sa matière plutôt que dans sa forme spécifique ou ses constituants. C'est cette qualité que, pour le sens de l'ouïe, Stokowski a appelée le « corps » de la musique par comparaison à son « âme » et qui possède sa propre beauté, tout comme le corps humain.

Même l'âme de l'art se place dans le domaine de la beauté propre, qui diffère de plaisir non seulement par sa qualité mais par son objet. Alors que le plaisir consiste en l'appréciation d'impressions sensorielles isolées, la beauté se définit comme l'appréciation d'un tout : objet, symbole ou personne certainement doté de qualités sensoriellement perceptibles mais indéfinissables dans ces termes. Ainsi, comme on peut faire de la bonne musique sur un instrument de faible qualité harmonique, on peut peindre une croûte avec les plus merveilleuses couleurs.

L'*existence* est à l'amour ce qu'une *qualité sensorielle* est au plaisir et ce qu'une *forme définie* est à la beauté. Et, comme une *chose* implique plus que ses qualités sensorielles, l'*existence*

implique plus qu'une *représentation physique*. Tout comme une personne *possède* un corps ou s'exprime grâce à celui-ci, l'esprit qui conçoit une œuvre d'art s'exprime à travers elle mais tout en étant différent de la forme finale. Plus nous pénétrons profondément dans une œuvre, plus nous approchons de la rencontre avec l'esprit de son auteur, qui se manifeste par son style. Je crois vraiment que l'expérience la plus riche dans la perception de l'art est un amour pour l'être qui s'exprime à travers lui – qu'il s'agisse de Bach, Dostoïevski, Van Gogh ou de tout autre créateur d'un véritable « esprit » qui ne s'est pas seulement contenté de remplir l'espace et le temps au petit bonheur. (Mais pour véritablement rencontrer un tel esprit, il faut que l'individu représente un tout cohérent plutôt qu'une succession d'évènements fortuits dans ce que nous appelons le « moi ».) Lorsque nous aimons un objet, cet objet représente aussi un être vivant pour nous sous son apparence physique qui peut être belle ou non. C'était peut-être un amour de toutes les choses qui faisait dire à Gauguin : « Une chose n'est pas seulement jolie, elle est toujours belle. » Je ne veux pas dire que les objets *possèdent* une sorte de corps et d'esprit, je veux seulement faire observer la caractéristique d'une éventuelle expérience personnelle. Dans un cas, l'objet n'est qu'un agglomérat de qualités physiques alors que dans l'autre nous le personnifions quelque peu et nous en parlons comme d'un être vivant. Nous agissons ainsi de façon quelquefois implicite en lavant, par exemple, une tasse de porcelaine avec un soin amoureux, ou de façon plus ou moins explicite lorsque nous ne voulons pas jeter un bon vieux chandail.

Tout comme un *être vivant* est l'objet d'amour, l'*existence* en elle-même est l'objet de sentiments qualifiés de saints ou sacrés. L'existence, quelle que soit sa forme, est une sorte de miracle et de cadeau que Huxley, traduisant *Istigkeit* d'Eckhardt, a nommé *beingness* et que nous pourrions traduire à notre tour par l'« état d'être ».

Et tout comme il ne nous est pas offert de découvrir la beauté sous toutes ses formes ou l'amour pour tous les êtres, nous sommes aussi limités dans ce que nous pouvons ressentir de l'existence de certains êtres, de certaines choses, de certains sons, de certaines personnes. Cela rend notre attirance naturelle et profonde pour la religion plus vive, qu'elle fasse ou non appel à l'idée de Dieu ou à des conceptions religieuses conventionnelles.

Si les expériences extatiques nous font connaître les valeurs intrinsèques – de la plus élémentaire affirmation des données perceptuelles à travers la beauté et l'amour jusqu'à l'affirmation de l'expérience elle-même – quelle est l'autre extrémité du continuum paradis-enfer?

D'une façon superficielle ou descriptive, cela correspond à l'aggravation de syndromes bien connus dans la psychiatrie traditionnelle, comme les manifestations psychosomatiques ou de conversion, les réactions d'angoisse ou dépression, l'aggravation de la pathologie du caractère, les états délirants de transe ou la catatonie, etc.

J'aimerais proposer ici, de façon un peu moins superficielle, ma conclusion personnelle : ces états ne sont que les conséquences d'une négation des valeurs intrinsèques. La reconnaissance

de la valeur, une appréciation de toutes ses formes et à tous les niveaux, est une force constructive qui n'affirme pas seulement le monde mais constitue notre chemin vers la vraie vie. Tout comme existe la pleine acceptation de la vie, il existe aussi une force, tout aussi active, de négation. Cette force, qui assombrit la joie inhérente à l'existence, nous rend incapables d'amour et « déforme » les sentiments qui pourraient conduire à adorer l'existence en elle-même.

Une drogue ne fait que révéler plus fortement un aspect de la psyché. Un individu pourra, suivant sa capacité d'acceptation, être en harmonie ou en conflit avec une valeur selon les propres tendances de son subconscient à la constructivité ou à la négation. Un tel conflit peut naturellement conduire à une répression, une expression symbolique de substitution du corps ou de l'esprit, des formations réactionnelles, une angoisse de laisser agir.

Une telle expérience n'est cependant pas dénuée d'intérêt car elle entraîne une confrontation si violente et inhabituelle avec les forces internes de la personnalité qu'elle permet d'exposer, de comprendre et finalement de résoudre le conflit. L'exposition du conflit – qui est fondamentalement celui- d'« être ou ne pas être », d'être pour ou contre soi-même – revient à exposer le « monstre » de l'esprit d'où est originaire la force de négation. La résolution du conflit, qui correspond à l'achèvement de l'unité personnelle, peut être comparée au terrassement du dragon des anciens mythes et à l'acquisition de sa force ou, autre image au domptage de la bête dont les énergies destructrices deviennent positives en passant au service de la vie.

Le processus de « descente » dans la pathologie, le chaos et la destruction comme moyens d'intégration de la personnalité n'est pas une découverte de la psychothérapie contemporaine. On peut, par exemple, le retrouver explicitement identifié par Dante dans *La Divine comédie*. L'œuvre commence lorsque l'auteur, au milieu de sa vie, se retrouve perdu dans « une sombre forêt » dans laquelle il a pénétré « pendant son sommeil ». Il considère « la haute montagne » dans le lointain et désire la gravir et ainsi atteindre son objectif le plus élevé. Mais cela s'avère impossible. Trois bêtes féroces – en fait différentes transformations du même animal – lui barrent successivement la route. Son guide apparaît alors et lui explique qu'un tel « chemin direct » est impossible et qu'il doit d'abord traverser le monde souterrain.

Puis Dante nous raconte comment il suit son guide et doit regarder l'un après l'autre les différents égarements de l'homme. Beaucoup plus tard, après avoir traversé l'enfer et le purgatoire, il apprend que ces égarements constituent des « atteintes à l'amour », « l'amour qui fait tourner le soleil et les autres étoiles ».

Le cheminement que décrit Dante dans *La Divine Comédie* s'applique très bien à ce que nous pourrions dire de l'utilisation des expériences « infernales » induites par la drogue. C'est la façon traditionnelle de concevoir la méthode contemplative dans le développement spirituel. Toutes les passions humaines sont considérées et reconnues comme indépendantes du « moi », le centre de notre personnalité. Dante réussit, non sans tension et sans douleur, à affronter les

différentes scènes de l'enfer. Il est quelquefois incapable de demeurer conscient sous le choc – *e cade como corpo morto cade* (et tombe comme le corps d'un mort tombe) – mais il conserve une attitude détachée et continue son chemin.

La conscience est, en fait, le « corps simple » que la plupart des psychothérapeutes contemporains jugent comme étant l'indispensable moteur de la transformation. La prise de conscience de nos processus psychologiques est ce qui nous permet de les contrôler, de les identifier comme « nôtres ». Et, paradoxalement, dans l'acte de prise de conscience, nous ne nous contentons pas d'être seulement un « ça » mais une entité plus complexe qui peut continuer d'exister avec ou sans « ça ». « L'esprit est liberté » affirme Hegel. La distance qui sépare l'enfer du paradis de Dante est la même que celle qui sépare le début de la fin d'une psychothérapie réussie. L'enfer et le paradis de La Divine Comédie coexistent et se correspondent : enfer de luxure et paradis des esprits amoureux, enfer de colère et paradis d'esprits militants, enfer de gourmandise et paradis des gloutons de manne céleste, etc. La seule différence réside dans le fait que ce qui s'appelle enfer « une passion » - quelquefois ressentie d'une façon « passive » devient au paradis une « vertu » (du latin *virtus* : force énergie).

L'action de modification de la conscience sur les processus de l'existence est une transmutation par laquelle ils progressent au lieu de régresser. C'est comme si l'état de conscience dépeint comme l'« enfer » était celui dans lequel nos énergies, ignorant ce qu'elles veulent réellement, manquaient leurs véritables objectifs ou ne suivaient plus leurs chemins naturels. Lorsque chaque fibre de l'homme « se souvient » de ce qu'elle souhaite vraiment, la maladie se change en bonne santé et la vie devient quelque chose de bien différent de la pâle esquisse ou de la parodie qu'elle était.

Le voyage aux « enfers chimiques » des drogues n'est pas différent dans son essence du vieux concept de l'auto-apprentissage ni du processus de perception favorisé par les thérapies modernes. Certains aspects techniques divergent dans les trois cas, mais la principale différence réside dans l'intensité du processus. Sous l'effet des drogues, des mois peuvent, par exemple, sembler se réduire ou se condenser en quelques heures. C'est encore le même processus dans tous les « chemins de l'épanouissement » : un acte de reconnaissance de ce qui a été évité ou refoulé hors des limites de la conscience. Comme nous n'évitons de regarder que ce qui nous fait peur, cela représente vraiment un acte de courage. Et, comme la majeure partie de ce que nous n'autorisons pas à pénétrer dans le champ de notre conscience est douloureux, désagréable ou humiliant, l'acquisition d'une telle perception de soi-même peut participer de ces mêmes qualités. Les souffrances ou les angoisses ressenties sous l'effet de certaines drogues peuvent par conséquent être considérées comme le concentré ou le condensé de celles qu'auraient occasionnées des mois – voire des années – de découverte personnelle. Elles peuvent représenter le vrai prix à payer pour se voir tel que l'on est réellement.

L'expérience nous enseigne qu'une telle réaction est momentanée – l'auto-acceptation étant la fin de *la via purgativa* – mais il est douteux qu'une telle fin puisse être atteinte sans commencer

par l commencement, c'est-à-dire par l'exposition des plaies à guérir – conflits à résoudre, haine contre soi-même à réexaminer, sentiment de honte et de culpabilité à faire disparaître, etc.

Le fait que la guérison intervienne prouve que problèmes et les motifs de souffrance ont été, d'une certaine façon, illusoire.

Si l'intensification « chimique » de la prise de conscience entraîne une aggravation de la pathologie, c'est seulement parce que la notion de « normalité » est artificiellement maintenue au prix d'une anesthésie psychologique et que l'« ajustement » est un refus plutôt qu'une sublimation du désordre interne. Une étape supplémentaire dans la prise de conscience démontre cependant que tous ces aspects pathologiques – maintenant exposés – ne pouvaient se développer que dans l'ombre et que les conflits internes provenaient, à leur origine, de l'état de confusion ou d'inconscience lui-même.

La psychothérapie repose sur le paradoxe suivant : la souffrance que nous nous efforçons d'éviter se perpétue purement et simplement à travers notre effort pour l'éviter. Ce n'est qu'en affrontant sa peur et en marchant vers le monstre – source de notre angoisse – que l'on peut s'apercevoir qu'il n'y a pas de monstre, donc pas de raison d'avoir peur. Cela s'exprime quelquefois de façon très intense pendant des séances au cours desquelles le patient se sent, par exemple, sur le point de mourir, car, au moment de s'abandonner à la mort, il s'éveille dans l'extase de se sentir encore merveilleusement vivant. Dans d'autres cas, le patient, persuadé qu'il est en train de basculer dans la folie, est capable de reprendre le contrôle de la situation et découvre qu'il ne s'agissait de sa part que de l'attente d'une catastrophe. La boîte de Pandore était parfaitement vide et il bloquait sa tendance naturelle à reprendre le contrôle.

Nous pouvons conceptualiser le processus de différentes manières ; perception de la différence entre réalité et illusion, « désintégration positive », selon la théorie de Dabrowski ou, vu sous l'angle behavioriste, reconditionnement et « désensibilisation » par l'exposition à ce que nous voulons éviter, avec le soutien d'une aide extérieure. À des fins pratiques cependant, la meilleure attitude du thérapeute semble être de se tenir aux côtés du voyageur pendant sa traversée de l'enfer – comme Virgile le fait pour Dante – en lui rappelant son objectif, en l'exhortant à avancer et à voir, en le poussant même lorsqu'il est tenté de se réfugier dans la peur. Je pense que prendre conscience de ce que l'enfer n'est pas l'enfer doit être le fruit de la compréhension personnelle et non pas des assurances bien intentionnées d'autrui ou d'un lavage de cerveau. C'est la raison pour laquelle je dis et je répète à mes patients : « vivez avec ! » Vivre avec est la meilleure solution d'un problème quel qu'il soit.

Il existe cependant, au-delà de l'enfer, le purgatoire. Là encore, les symboles de Dante s'appliquent parfaitement au processus thérapeutique. L'enfer est un état définitif de souffrance, sans espoir ni secours possibles. Le purgatoire représente un état momentané de souffrance volontairement choisi dans le but de parvenir à ses fins. Dans le premier, l'homme est une victime. Dans le second, c'est un pénitent. En enfer, l'homme ne peut que contempler sa réalité en étant pour ainsi dire, écrasé par l'évidence du caractère terrible de sa situation. Le

purgatoire commence là où la vigilance consciente n'est plus menaçante mais représente encore un déficit à l'action. C'est le commencement de la *via activa*, par opposition à la *via contemplativa*, et les souffrances du purgatoire font normalement partie des frictions entre la tentative d'épanouissement d'un être et les entraves internes de sa personnalité. C'est la confrontation de ce qui ne peut que s'affronter ou devenir conscient dans le but arrêté de défier la conscience. Dans l'imagerie de Dante, c'est l'escalade de la montagne. En termes de psychologie, c'est ce qui s'appelle le courage d'être et d'exprimer sa nature profonde en dépit des oppositions. Dans le domaine de la psychothérapie – et en particulier lors de l'utilisation des drogues psychotropes –, cela se passe généralement dans le contexte très limité de la relation avec le thérapeute. Mais cela peut aussi être élargi au domaine abstrait de l'expressions artistique ou à celui – potentiellement illimité – de la représentation imaginaire. L'importance du processus mis en œuvre par l'intermédiaire de l'imagerie visuelle ou de l'expression dramatique explique les tensions attribuées aux techniques de la thérapie de la Gestalt et à celles de l'imagerie dirigée. Mais nous verrons cela au cours des études de cas ultérieures.

Il peut sembler évident que le processus de transformation profonde doit débuter par l'inévitable et douloureuse contemplation des aspects à modifier de la réalité – pour l'instant déformés. Il reste cependant beaucoup à dire d'une approche complémentaire en psychothérapie. Il faut parler, en particulier, de la priorité à donner à l'épanouissement et l'extériorisation des aspects sains de la personnalité sur la destruction des anciens schèmes; ou encore, de la priorité du renforcement d'une meilleure maîtrise de la réalité sur l'analyse du monde fantomatique des fantasmes et des interprétations approximatives de l'existence. Dans ce domaine de l'utilisation de drogues en thérapie, cela débouche sur les expériences psychédéliques ou extatiques.

Certains psychothérapeutes utilisant le LSD et des drogues semblables semblent avoir une tendance à rechercher unilatéralement les expériences extatiques et à ne considérer le *bad trip* que comme un incident ne relevant pas de leur domaine. Par ailleurs, il existe aussi chez certains thérapeutes parfaitement aptes à maîtriser des manifestations pathologiques et des conflits graves un certain embarras lorsqu'il s'agit d'affronter les épisodes de bonheur qui n'entrent pas dans le cadre de leur pratique habituelle.

Si l'angoisse et l'extase des expériences induites par les drogues possèdent toutes deux un potentiel curatif, il devient important de déterminer la place et les promesses de chacune dans le traitement d'un patient et la meilleure façon de les utiliser lorsqu'elles apparaissent au cours d'une séance.

Aussi technique que cela puisse paraître, je pense que la question de savoir comment ces deux aspects opposés de l'expérience sont reliés n'est qu'un facteur particulier dans le contexte général des relations de psychothérapie avec la quête et les disciplines spirituelles décrites par les écrivains ou maîtres mystiques.

Dès qu'il est question de ces expériences, les attitudes et les croyances sur les relations de psychothérapie avec la quête spirituelle peuvent varier autant que les limites de la connaissance humaine. L'opinion la plus largement partagée est qu'il n'y a pas de relations entre elles, l'une ou l'autre ayant la prédominance. On trouve d'une part ceux qui insistent sur le côté « transcendantal » et considèrent la psychothérapie comme pratiquement sans intérêt; et d'autre part ceux qui considèrent tout qualificatif de « mystique » comme suspect ou lui trouve un intérêt culturel sans aucun rapport avec le but supérieur de guérir l'esprit. Les psychothérapeutes qui perçoivent le rapport entre les disciplines spirituelles et leur domaine de préoccupation – comme Fromm, Benoit ou Nicol – ou les penseurs religieux s'intéressant à la psychothérapie – comme Watts – restent une minorité. Le nombre de ceux qui possèdent des notions précises du rapport existant entre elles, des différences entre leurs théories et leurs méthodes, va diminuant.

À mon avis, les notions de « psychothérapie » et de « mysticisme » ou d'« ésotérisme » correctement comprises ne sont rien d'autre que les différentes étapes d'un unique voyage de l'esprit ou de l'âme, différents niveaux du même processus d'ouverture de la conscience, d'intégration, de réalisation de soi. Leurs résultats essentiels sont identiques, bien que les phénomènes rencontrés, les états psychologiques traités et les méthodes spécifiques diffèrent. Comme je l'ai mentionné ailleurs, certains de ces résultats n'ont pas seulement pour effet, outre l'épanouissement de la conscience, de permettre une prise de contact avec la réalité. Ils favorisent la transformation des conflits en des notions moins oppressantes, l'épanouissement de la liberté et de la capacité de se livrer à la vie, l'acceptation de l'expérience et, surtout, un glissement de l'identité conduisant – grâce à l'établissement d'un concept individuel – à l'identification avec le « moi » véritable ou l'essence.

Les rapports entre la recherche de la santé mentale et l'illumination spirituelle ressemblent à ceux qui existent entre les mystères de l'Antiquité. Les mystères mineurs visaient le rétablissement de l'« homme véritable », l'« homme originel », tandis que le but des mystères majeurs était de transcender la condition humaine, d'apporter un certain degré de liberté aux besoins et aux règles de la vie normale de l'homme par l'assimilation à un état d'existence totalement différent. L'écart qui sépare la conscience purement humaine – même à son niveau le plus développé – et cet autre rivage est à l'origine des symboles du pont ou de l'océan à franchir, de l'échelle ou de la montagne – pas seulement terrestre – à gravir. Elle est, en particulier, à l'origine du symbole de la mort et de la renaissance qui se retrouve dans toutes les cultures religieuses et mystiques.

L'« homme originel », l'« homme véritable » est l'objectif de la psychothérapie. C'est l'homme délivré de son « péché originel », l'homme qui ne se retourne pas contre mais qui, au contraire, s'accomplit parfaitement dans l'affirmation de lui-même et de l'existence. Tel est l'homme que Dante, dans sa monumentale synthèse de l'Antiquité et du Christianisme place au sommet du purgatoire; dans un paradis sur terre. Un paradis certes, mais pas encore *le* paradis, celui qu'Aristote situe au-delà du monde sublunaire et dont les « cercles » sont ceux des planètes, du soleil et des étoiles fixes.

Au cours de son voyage, Dante ne peut s'élancer au-dessus de la terre qu'après avoir atteint la plénitude de la condition humaine normale après son passage par l'Enfer et le Purgatoire. De la même façon, la plupart des traditions spirituelles reconnaît le besoin d'une *via purgativa* avant la *via unitiva*, le besoin pour l'homme de réaliser sa nature humaine avant de pouvoir aspirer à la réalisation de sa nature divine, d'établir l'ordre et l'harmonie dans sa vie avant que son âme puisse devenir réceptive au « surnaturel » - qui est cette partie du naturel qui réside au-delà de sa compréhension ou de sa conscience normale.

Comme ces différents stades ne sont pas parfaitement délimités dans la réalité quotidienne, les expériences extatiques et visionnaires peuvent intervenir avant que l'homme ne soit prêt à les accepter ou même à en comprendre la signification. Nous pouvons constater que les écoles spirituelles de tous les pays affichent une attitude très ambiguë face à ces états d'exaltation. D'une part, les gourous mettent leurs disciples en garde contre la fascination exercée par l'acquisition de « pouvoirs » particuliers qui peut les écarter de leurs véritables objectifs. La mystique chrétienne fait de même, alertant les moines contre les « visions » et les transports de l'extase. Les maîtres du Zen considèrent les hallucinations au cours de la méditation comme *makyo* (diaboliques). Nous trouvons donc, partout, une référence au danger associée au contact du « non préparé » avec l'occulte. Dans ce contexte, la « préparation » signifie moins la connaissance que le niveau de développement personnel sans lequel les chemins du mysticisme deviennent ceux de la magie : une quête du surnaturel au service du moi plutôt qu'une quête d'un ordre surnaturel dans lequel le moi peut trouver son affirmation, la compréhension vécue d'un tout plus vaste dans lequel l'individu peut découvrir sa véritable destinée.

D'autre part, ces expériences de paradis sans purgatoire, de *samadhi* avant l'illumination, d'état de grâce avant l'union mystique, d'exceptionnels états de conscience avant l'atteinte d'une complète maturité spirituelle ne sont pas seulement recherchés par des pratiques spécifiques mais sont aussi considérés comme les gemmes de la transformation.

Je pense que la même dualité de point de vue peut inciter à la spéculation sur les expériences psychédéliques que certains psychotropes sont susceptibles d'induire chez certains patients. Ils peuvent, plus facilement qu'avec les pratiques ou les rituels de méditation, amener au paradis sans purgatoire, aux états de perception des vérités universelles qui sont au centre des mystères religieux, sans qu'il y ait perception ou modification de l'aspect déficient de la personnalité du patient. Celui-ci peut utiliser une telle expérience pour renforcer son moi ou transformer sa personnalité, pour s'auto-justifier ou continuer à stagner, ou enfin comme un moyen de traverser sa vie.

Les expériences extatiques, en plus de leur valeur curative, offrent l'avantage de demeurer toujours distinctes de la modification de la personnalité qu'elles permettent et ce, quels que soient les rapports existant entre elles. (Nous verrons les détails de cet avantage au chapitre III.) Elles peuvent alternativement être considérées comme un pas en direction de l'autre. Il est néanmoins important de garder présent à l'esprit leurs caractères particuliers. Une « expérience mystique » ne fait que faciliter la guérison psychologique – en donnant par exemple à l'individu

une perspective plus élevée des ses conflits – alors que la santé mentale ne constitue qu'un état plus réceptif à l'approfondissement de la réalité, véritable dessein de l'expérience extatique.

Le fait que l'« expérience mystique » - permise quelquefois par une drogue – paraisse généralement avoir un effet de soutien moindre sur la vie de l'individu que la même expérience spontanée ou résultant d'une discipline spirituelle systématique, a souvent soulevé la question de savoir si toutes deux étaient réellement de la même nature.

Il n'est que très naturel de s'attendre à ce qu'une expérience religieuse spontanée ait un effet plus durable que celle provoquée par un moyen externe, car son apparition démontre évidemment une personnalité potentiellement compatible avec elle – directement ou par ce qu'elle implique.

Plus l'influence externe – chimique ou autre – nécessaire à son apparition est forte, et plus on peut présumer de l'existence d'obstacles psychologiques et du fossé majeur séparant les valeurs, la motivation et la perception à l'état normal de celles de cet état différent. Représentons-nous l'expérience psychédélique artificiellement provoquée comme une libération momentanée de la prison de la personnalité habituelle de l'individu et de ses conflits internes. Nous pouvons parler de sa valeur en ce qu'elle donne au prisonnier le goût de la liberté et de la perspective de l'existence d'une vie plus riche que celle de l'isolement de sa cellule. Une telle expérience contribuera à sa libération définitive en renforçant sa stimulation, en détruisant son idéalisation de la vie carcérale et lui fournissant – de source extérieure – une orientation et une information valables pour sa liberté. Tout cela dépend beaucoup des agissements du prisonnier lorsque la porte de sa cellule est momentanément déverrouillée. Il peut très bien ne pas pousser la porte entrouverte, trop engourdi ou abattu par la vie qu'il mène. Il peut encore sortir, marcher jusqu'à une pièce voisine dans un but précis ou simplement se promener dans les couloirs. Ou encore, il peut occuper son temps à la simple consolidation de sa liberté définitive. Il peut demander de l'aide à ses camarades d'infortune, chercher des outils qui lui permettront d'arracher les barreaux dès qu'il sera à nouveau enfermé ou fabriquer un double de la clé de sa cellule.

En d'autres termes, nous pouvons définir l'extase artificielle comme un état rendu possible par l'abaissement momentané des barrières au profit d'une vie psychique profonde du patient et par une expérience de la réalité. Un tel abaissement des barrières peut être comparé à la paralysie des centres de contrôle du cortex provoquées par l'alcool, le protoxyde d'azote, le manque d'oxygène, et., et conduisant à la désinhibition des pulsions ou des émotions. Donc, si ce modèle neurologique est exact, le lieu d'action des drogues citées dans ce livre est certainement différent des psycholeptiques car la désinhibition qui en résulte est d'une qualité différente.

Cette expérience de l'abaissement des barrières habituelles de la conscience et de l'action n'est qu'un avant-goût d'une future neutralisation complète de tels obstacles ou d'une restructuration des schèmes pathologiques de la personnalité. Bien que ces deux éventualités

puissent se présenter expérimentalement sous une forme identique, nous sommes, dans un cas, face à une liberté conditionnelle et, dans l'autre face à une liberté totale – qui est une liberté se moquant des difficultés. Pour reprendre notre image de prison, c'est comme si, dans le cas précédent, le gardien avait simplement été endormi mais non neutralisé ou tué. Ou comme si le moi était mis en pièces par l'illumination mystique, comme si l'homme « ancien » ou « extérieur » mourait à la naissance de l'homme « nouveau » ou « intérieur » au cours de la quête spirituelle.

L'essentiel de ce qui précède peut s'appliquer assez bien aux expériences extatiques provoquées par certaines disciplines spirituelles, certains environnements ou par « contagion » du sujet. La simple retraite volontaire en dehors du monde- démarche spontanée de la vie normale ou vœu du moine ou du *sannyasin* hindou qui a renoncé à toutes ses attaches – tombe, par exemple dans les mêmes schèmes d'évitement de certains obstacles, distractions et conflits qui compromettent les expériences extatiques. Maintenir un état de concentration et d'authenticité propice dans le cadre d'une vie familiale en milieu urbain est un défi assurément plus audacieux que d'y réussir dans une grotte de l'Himalaya. Mais cette retraite peut apporter une aide sans prix à celui qui a besoin de se découvrir avant de savoir ce qu'il attend des autres et de définir le sens qu'il veut donner à sa vie. Comme dans les autres préparations à la méditation, le corps et l'esprit sont aussi débarrassés de l'habituelle agitation interne – opération préalable à l'atteinte des états de conscience les plus favorables. Les expériences extatiques sont, ici aussi, rendues possibles par la suppression des stimuli qui les compromettraient normalement. Car de telles expériences momentanées – atteintes dans la solitude et le silence, en face d'un mur blanc et l'esprit vide de toute pensée – ne sont pas seulement une simple fuite hors de la complexité de la vie. Elles sont au contraire un refuge temporaire générateur d'une force qui permet de s'y replonger afin de mieux aborder et résoudre les problèmes qu'elle pose.

Au cours des expériences induites chimiquement, il arrive quelquefois que de semblables retraits des zones de conflit se produisent presque spontanément. Il convient alors d'aborder ces épisodes comme s'ils étaient le fruit de la méditation. Leur aspect négatif réside dans le fait qu'ils ne constituent un contact bénéfique avec la réalité que pendant une partie minime de l'expérience et contournent le domaine de la personnalité dans lequel se situent les véritables troubles. Leur aspect positif tient en ce que le fait d'éviter ainsi les difficultés peut devenir un épisode salutaire et susceptible de se reproduire, constituant, par conséquent une étape vers la réalisation d'une intégration *partielle*. Une fois réalisé un certain centrage sur soi-même, l'étape suivante consiste en un élargissement de la conscience jusqu'à la périphérie de la personnalité. C'est exactement ce qui se produit au cours de la phase finale de la méditation et qui constitue une extension, vers la vie ordinaire, d'une conscience approfondie et fortifiée. L'évitement est probablement une conséquence résiduelle de ce que j'appelle une expérience extatique incomplète – celle qui malgré son intensité ne possède qu'une fraction de ses qualités potentielles. Certains patients éprouvent, par exemple, de vifs sentiments religieux et esthétiques mais présentent une lacune dans le domaine des sentiments humains que l'on

s'attend cependant à trouver dans le continuum des valeurs. Si les rapports avec soi-même étaient pris en considération à ce moment là, l'extase s'évanouirait probablement, détruite par l'anxiété et le ressentiment. Mais le patient écarte inconsciemment une telle perturbation interne pour pouvoir s'offrir la « lumière » au cours du déroulement de l'expérience. Pour d'autres, la lacune ou la zone d'évitement peut être différente. Chez certains, estimant que tout leur environnement est beau à l'exception d'eux-mêmes, la simple référence à leur propre vie ou leur image réfléchi dans un miroir risque de transformer le paradis en enfer. Pour d'autres encore, c'est la perception ou la pensée d'autrui qui est évitée. C'est le cas, par exemple d'A. Huxley au cours de sa première expérience avec la mescaline qu'il décrit dans *Les Portes de la Perception*. Pour d'autres, tout se déroule merveilleusement tant qu'ils gardent les paupières fermées et qu'ils occultent le contact avec leur environnement. Et pour d'autres enfin, la réalité extérieure est appréciée mais l'isolement physique et la fermeture des paupières sont évités car ils provoquent un état d'angoisse résultant de la libération des fantasmes.

De tels évitements sont l'extériorisation des zones phobiques de la personnalité quotidienne. Comme, en psychothérapie, le choix existe généralement entre deux options : contourner les obstacles afin d'épanouir les aspects sains ou les affronter en plongeant dans la détresse et marasme provoqués par les sentiments refoulés. Avec l'utilisation de drogues, la première option peut être considérée comme un court-circuitage du paradis à la suite duquel la situation « sur terre » n'est pas fondamentalement modifiée. La seconde option peut consister à choisir de composer avec les difficultés terrestres en sachant que les chances de les résoudre sont faibles mais que les probabilités de les modifier sont encourageantes. Là encore, le dilemme du choix de l'orientation de l'expérience se résume à comparer la valeur intrinsèque des démarches suivantes : regarder le monde par une fenêtre ouverte ou en entrebâiller une à côté de celle qui est actuellement fermée. Cette dernière démarche n'apportera peut-être que quelques centimètres de clarté – au lieu de la vue panoramique de la fenêtre ouverte –, mais elle présente néanmoins l'avantage de permettre l'appréciation du monde par une ouverture supplémentaire.

Cela ne signifie pas que la première option, qui entraîne une modification de la personnalité ne possède aucune valeur. La qualité du renforcement de la valeur intrinsèque peut donner au patient la force ou même le désir de ne débarrasser des obstacles afin de maximiser la perception de la valeur. La vue de sa destination stimule le voyageur tout comme la proximité de l'image permet de mieux la visualiser. De plus, comme un jeune plant de chêne sert tout juste d'abri à un lapin alors que l'arbre adulte peut dissimuler un éléphant, l'évitement du conflit peut avoir son importance si l'on insiste sur l'épanouissement et l'extériorisation des côtés sains de la personnalité. Ce sain épanouissement, stimulé par les expériences extatiques utilisées en psychothérapie, par l'expression artistique ou par les situations de la vie peut même envahir et se substituer aux domaines pathologiques de la personnalité.

Ainsi, nous découvrons deux approches opposées quoique compatibles et même complémentaires du processus de guérison psychologique.

L'expérience psychédélique ou extatique représente ce que la théologie chrétienne considère comme l'état de grâce; un don que peuvent recevoir à la fois le saint et le pécheur et que chacun est libre d'utiliser ou non. L'expérience du déséquilibre psychologique est, d'un autre côté, le défi de la *via purgativa*, la montagne à gravir. Plus le pèlerin est haut sur la montagne et plus il est apte à recevoir le don du paradis, si diluvien soit-il. Plus grand et le don de la grâce qu'il reçoit et plus fort sera son sens de la route à suivre, son espoir, sa confiance et son désir de gravir la montagne.

Ces approches s'appuient toutes deux sur les écrits des pratiques spirituelles de toute l'espèce humaine. Certaines insistent sur la vision directe de la réalité et rejettent les fantômes de l'illusion. D'autres insistent sur l'importance de vivre l'expérience du moment – aussi illusoire qu'elle paraisse – car le simple fait d'y porter attention permet de comprendre que l'illusion n'est que le reflet de la réalité dans le miroir déformant de l'esprit et peut conduire jusqu'à la lumière originelle. J'ai, grâce à ma propre expérience, acquis une certaine confiance dans la motivation individuelle du patient à choisir de suivre à un moment donné l'un des chemins et à respecter le rythme naturel de leur alternance. À certains moments, le besoin de retour sur lui-même sera le plus fort. Alors qu'à d'autres, se sentant en harmonie avec ses sentiments et pulsions véritables, il voudra explorer leur monde et se mettra à les vivre. Son retour sur lui-même au cours de l'expérience extatique transformera l'enfer en purgatoire, mais si son ouverture le fait se sentir perdu, il éprouvera le besoin de revenir à l'état précédent. Le rythme de l'alternance peut s'affirmer dès la première séance ou seulement après plusieurs. Le purgatoire peut, chez certains, être aussi atteint dès la première séance. Pour d'autres, le don de la grâce peut tout d'abord être refusé, et la sérénité ne sera atteinte qu'après des affrontements répétés de leurs frayeurs – jusqu'à ce qu'ils découvrent qu'il n'y a rien à craindre.

J'ai tendance à ne pas croire à l'orientation unilatérale des expériences chimiques, aussi bien dans le sens du bonheur que dans celui de la souffrance, car le premier revient à fuir les solutions et le second à éviter la lutte et les efforts personnels. La perspective, plus clinique, des chapitres suivants décrit mieux mon attitude lorsque je suis confronté à une situation semblable.