Le grand entretien
Stanislav GROF

Entretien réalisé par Stéphane Allix & Paul Bernstein
©INREES/Allix&Bernstein2008
Publié dans 2E le magazine de l'INREES, N°3, printemps/été 2009
Merci à Mark Ennis pour la retranscription et à Laura et Patrick Baudin ainsi qu'à Virginie Gomez pour les traductions.

Depuis plus d'une cinquantaine d'années, le psychiatre Stanislav Grof, mène des recherches sur les états non ordinaires de conscience. Né à Prague, en Tchécoslovaquie, il est diplômé de médecine de la Charles University School of Medicine, et a obtenu un doctorat en Philosophie de la médecine de l'académie des sciences de Tchécoslovaquie. Ses premières recherches ont été consacrées à l'usage clinique des substances psycho-actives, au sein de l'Institut Pragois de Recherche. Après 1967, il a poursuivi ses études aux Etats-Unis en tant que responsables des recherches psychiatriques du Maryland Psychiatric Research Center ainsi que professeur assistant en psychiatrie à la clinique Henry Phipps de l'université Johns Hopkins de Baltimore. Avec son épouse Christina, il a développé la technique de Respiration Holotropique, une méthode innovante de psychothérapie expérimentale. Stanislav Grof est l'un des fondateurs et principaux théoriciens de la psychologie transpersonnelle. Il est en outre président fondateur de International Transpersonal Association - ITA. Il enseigne actuellement la psychologie au California Institute of Integral Studies - CIIS, au sein du département de philosophie, cosmologie et conscience. Il est membre d'honneur de l'Inrees.
Nous le retrouvons chez lui, sur les hauteurs de Mill Valley, à quelques kilomètres au Nord de San Francisco pour ce long entretien à la fois intime, chaleureux et d'une rare richesse, autour de la psychologie transpersonnelle. Discussion avec Paul Bernstein et Stéphane Allix.

Stanislav Grof : Le travail clinique que j'ai mené sur les états modifiés de conscience s'est effectué au début à l'aide de produits psychédéliques, d'abord à Prague dans un institut psychiatrique de recherches puis à partir de 1967, aux Etats-Unis, où j'ai participé à la dernière recherche approuvée par le gouvernement sur les produits psychédéliques. Ensuite, je suis allé à l'Institut Esalen, centre vraiment très intéressant situé sur la Côte Ouest, entre San Francisco et Los Angeles. L'Institut Esalen offre de nombreuses possibilités de séminaires dans différents domaines qui sont souvent trop avant-gardistes pour d'autres lieux. C'est donc là que ma femme Christina et moi-même avons développé ce qu'on appelle la Respiration Holotropique, avec laquelle des expériences similaires à celles induites par des produits psychédéliques sont provoquées par des moyens très simples: la respiration, des musiques puissamment évocatrices et un travail corporel particulier. Parallèlement, durant ces années, nous avons travaillé avec des gens ayant vécu des expériences spontanées d'états modifiés de conscience, qui, comme vous le savez, auraient été étiquetées par la médecine traditionnelle comme des psychoses ou considérées comme des maladies mentales. Notre expérience nous a aidé à voir les produits psychédéliques et la Respiration Holotropique d'une manière très différente. En effet, ces expériences entraînent une réelle ouverture spirituelle. Et si elles sont bien comprises et bien accompagnées, elles peuvent avoir une réelle capacité de guérison, de transformation et d'évolution.

Mes deux domaines de recherche principaux ont donc été les produits psychédéliques et la Respiration, accompagnés de ces ouvertures spirituelles. Par ailleurs, j'ai également exploré une multitude de voies. Les états modifiés de conscience étant toujours le dénominateur commun, j'ai passé beaucoup de temps avec des chamans de cultures différentes et participé à des cérémonies de médecines sacrées comme l'ayahuasca, les champignons, le kava kava, et bien d'autres, ou encore en étant beaucoup en contact avec des maîtres tibétains, des yogis indiens, des mystiques chrétiens de l'Ordre Bénédictin ou des personnes de tradition Zen. J'ai aussi beaucoup travaillé avec Jack Kornfield, professeur de Vipassana bouddhiste. Nous avons effectué ensemble beaucoup de retraites où nous combinions la méditation Vipassana et la Respiration. Toutes ces situations ont donc un dénominateur commun: elles entraînent les états modifiés de conscience, c'est devenu une sorte de vocation et de passion professionnelle pour moi.

Question : Dans toutes ces expériences, vous souvenez-vous de cas particuliers qui vous aient vraiment marqué?

S.G : Oh, il y en a tellement que je ne peux pas vraiment en citer un en particulier. Je pense que les choses les plus surprenantes relèvent du travail sur les énergies démoniaques. Voici un cas particulier. Je travaillais avec une patiente qui souffrait de désordres très importants au niveau émotionnel et psychosomatique. Dans mon livre, je l'appelle Flora. Au milieu de son expérience sous LSD, elle s'est complètement métamorphosée. Son visage s'est contracté en une sorte de masque diabolique. On pouvait lire cette terrible expression dans ses yeux. Elle s'est mise à parler d'une voix grave, et cette voix s'est présentée comme le diable lui-même. La transformation diabolique de cette patiente a duré environ deux heures. Après ce travail, elle a vécu une très grande guérison intérieure. Ce travail ressemblait donc beaucoup à un exorcisme. Ce fut probablement — pour moi — une des expériences comportant un défi majeur.

Q. Et qu'avez-vous fait?

S.G. Eh bien, j'étais essentiellement présent, recevant beaucoup d'agressions verbales venant de cette entité, du chantage de toutes sortes et d'autres choses encore. J'ai essayé plusieurs approches, mais je me suis finalement rendu compte que je devais me recentrer sur moi-même. Je suis donc entré dans une sorte d'état méditatif. Puis je me suis souvenu que ce genre d'entités n'aiment pas la lumière, donc j'ai médité sur la lumière. Cela a duré un très long moment, à ce qu'il m'a semblé. C'était l'expérience la plus longue, en dehors de mes autres expériences psychédéliques, où la notion de temps est profondément modifiée.

Q. Après ces deux heures, l'expérience est-elle arrivée à une sorte de conclusion? Avez-vous senti quelque chose s'apaiser en elle ?

S.G. La patiente s'est transformée à un point… presque comme dans le film l'Exorciste. Elle souffrait quotidiennement de spasmes des muscles faciaux très douloureux dont le vrai nom clinique est français: "tic douloureux". Dans cette expérience, tout s'est tellement intensifié que son visage ne ressemblait plus du tout à ce qu'il était dans sa vie de tous les jours, et ses doigts ressemblaient à des griffes. Pour me confronter à cet état, j'essayais mentalement plusieurs types d'approches. L'une d'elles consistait à se battre contre cette énergie. Ensuite, je me suis davantage comporté en observateur, prenant une attitude plus calme, et cette mauvaise énergie s'est finalement estompée. Puis, elle a soudainement secoué la tête et les spasmes ont commencé à s'apaiser. Elle est revenue à elle, ne se souvenant vraiment plus de ce qui venait de se produire. Elle se rappelait ce qui précédait et ce qui suivait dans sa session, mais elle ne se rappelait plus rien concernant cet épisode. Cette autre énergie a été comme vaincue.

Q. Est-ce que le tic douloureux est revenu ou est-il également parti?
S.G. Avant cette session, elle avait rendez-vous pour une intervention chirurgicale visant à couper son nerf trijumeau. Après notre séance, toute l'énergie qui créait ce spasme s'est estompée, ce qui a décontracté ses joues. L'intervention n'était donc plus nécessaire. C'est un des plus grands changements thérapeutiques que j'ai vu, mais à travers un mécanisme très étrange, et en même temps très dur à comprendre rationnellement.

Q. L'avez-vous considérée comme guérie?
S.G. Elle nous avait été envoyée par des gens de l'hôpital psychiatrique où elle avait été internée durant onze mois. Ils venaient juste d'avoir une réunion entre professionnels pour décider s'il était encore temps de faire quelque chose, ou s'ils devaient la transférer en secteur chronique — où elle aurait été vraiment plus mal, avec des psychotiques chroniques, des cas gériatriques, et bien d'autres. Ils ont finalement décidé d'essayer le LSD, et elle a évolué d'une telle façon qu'elle a été libérée. Elle a expérimenté une véritable conversion religieuse. Elle est entrée dans une communauté chrétienne de Baltimore et y a vraiment consacré beaucoup de temps.

Q. Si nous revenons à la description classique, devrais-je dire, comment définiriez-vous l'expérience transpersonnelle? Qu'est-ce que cela signifie?
S.T. Eh bien, les expériences transpersonnelles sont des expériences dans lesquelles, pour des raisons diverses, nous dépassons notre identité habituelle. N'importe quelle personne identifie son corps et son ego, ce que Jung appelait "persona". Je suis moi-même physiquement présent, j'ai donc certaines caractéristiques: Stan Grof, je suis psychiatre, j'habite à Mill Valley, et ainsi de suite. Dans ces expériences transpersonnelles, votre champ de conscience s'étend au-delà de ça. Il existe plusieurs catégories d'expériences transpersonnelles. Dans l'une d'elles, votre conscience peut ne faire qu'un avec celle d'une autre personne. Vous pouvez avoir la conscience de tout un groupe de gens. C'est même très difficile de croire — pour les gens n'ayant jamais vécu ces expériences — mais vous pouvez expérimenter le fait d'être toutes les mères du monde, ou toute la population de l'Inde ou d'autres choses de ce genre, ou bien vous identifier à l'humanité toute entière. Et puis, cela peut aller bien au-delà de la limite humaine, beaucoup de gens vivent des expériences authentiques d'identification à des animaux. Vous pouvez devenir un aigle, et tout d'un coup, être dans le corps de l'aigle. Vous ne percevez pas le monde comme le ferait un humain, mais d'une façon correspondant au système optique de ces oiseaux prédateurs. Vous sauriez réellement comment voler, comment affronter les courants d'air, et ainsi de suite. Vous pouvez également faire l'expérience de devenir un lion, vous pouvez aussi avoir la conscience d'une baleine. Ces expériences vous donnent accès à de nouvelles informations concernant ces formes de vie et ces organismes. Ce n'est pas seulement nouveau d'un point de vue intellectuel, mais cela implique certains éléments que vous ne pouvez pas apprendre d'une autre façon. Par exemple, vous pourriez regarder un documentaire à la télévision parlant de Nature et dans lequel on vous montre à quoi ressemble un aigle, les cris qu'il produit, mais la télévision ne peut en aucune manière vous communiquer ce que ressent un aigle. Vous apprenez donc ce genre de choses en contactant réellement tous ces autres aspects de la nature.
Vous découvrez donc qu'il existe un mécanisme d'apprentissage complètement différent. L'apprentissage habituel que nous connaissons est le suivant: vous observez les choses à travers vos sens, puis vous analysez l'observation. Vous faites une synthèse, puis vous en tirez des conclusions pour acquérir la connaissance du monde. Il existe une alternative radicalement

différente qui est celle-ci: vous entrez dans un état modifié de conscience, puis vous changez de personnalité ou de forme de vie, et vous apprenez par le biais de ces états.

Q. Une expérience transpersonnelle peut-elle être spontanée ?
S.G. Oui, un très grand nombre de personnes entrent dans des expériences sans les solliciter, sans rien faire pour les provoquer. Beaucoup ont peur, car notre culture assimile ces expériences à la folie. Il se peut même qu'ils luttent contre, mais ces expériences se produisent de toute façon. Donc, durant ces années, face à des expériences spontanées de ce type, Christina et moi avons travaillé avec les patients comme s'il s'agissait d'expériences psychédéliques ou de travail de Respiration. Plutôt que de refouler ces expériences spontanées, on les laisse advenir et on les accompagne.

Q. Quelles théories médicales et logiques expliqueraient les origines de ce genre d'expériences?
S.G. Dans le milieu traditionnel de la psychologie et de la psychiatrie, on voit uniquement ces expériences comme les manifestations d'un sérieux problème mental, et qu'un processus "doit être identifié", un processus pathologique qui affecte le cerveau et entraîne ces états. Cela n'est bien sûr pas très plausible, si l'on connaît la richesse de ces expériences. Les gens peuvent voyager dans d'autres périodes de l'histoire, dans lesquelles de nouvelles informations concernant ces périodes historiques et ces pays leur parviennent. Ou bien, comme je l'ai dit auparavant, vous pouvez expérimenter l'identification à un animal et assimiler de nouvelles informations allant bien au-delà de tout ce que votre intellect connaît. Vous pouvez également entrer en contact avec n'importe quelle mythologie du monde, même avec des personnages mythiques ou des cultures que vous n'avez jamais étudiées. C'est ce qui a amené Jung au concept d'inconscient collectif : nous ne fonctionnons pas seulement avec l'inconscient individuel freudien. Nous fonctionnons également avec la conscience dans laquelle nous portons essentiellement la totalité de l'histoire humaine et son héritage culturel, mais aussi les informations concernant toutes les mythologies de l'humanité. Celles-ci deviennent accessibles dans ce type d'expérience.
Les psychiatres, par exemple, pensent que les expériences d'abduction sont psychotiques et qu'une sorte de processus pathologique les crée. Quel genre de processus pathologique vous ferait-il expérimenter l'atterrissage d'une soucoupe volante dans votre jardin et la venue d'extraterrestres vous emmenant dans un laboratoire afin de prélever des échantillons de sperme ou d'ovules pour faire des expériences hybrides? Cette hypothèse n'est donc ni impressionnante ni convaincante. Le nom de ce type d'états en psychiatrie est "psychose endogène". Si vous avez des connaissances médicales, vous savez déjà que c'est un aveu d'ignorance. "Endogène" ne veut rien dire, cela signifie "généré de l'intérieur". C'est comme quand vous souffrez d'épilepsie, et que cette épilepsie fait suite à un accident de voiture et à une contusion cérébrale, vous diriez "épilepsie post-traumatique". Mais parfois l'épilepsie arrive et il n'y a aucune explication médicale à cela. Donc, le neurologue ne dirait pas : "Nous n'avons aucune explication, le patient fait simplement des crises". Les médecins ressentent le besoin de nommer cette épilepsie. Ils l'appellent "épilepsie idiopathique" ou "épilepsie essentielle". Donc, si vous entendez un nom comme "endogène" dans le cercle médical, vous savez que ça signifie "nous ne comprenons pas ce qui se passe dans ce cas". Les gens vivent des expériences inhabituelles, ont des comportements étranges et il n'y a aucune explication médicale.
Nous avons donc des théories transpersonnelles essentiellement basées sur la compréhension du psychisme selon Jung, dans laquelle vous n'avez pas seulement l'inconscient individuel, mais tout cet inconscient collectif. L'explication est donc la suivante : dans ce type de situation le contenu

de l'inconscient collectif refait surface. Mais tandis qu'en psychiatrie traditionnelle, le problème se pose ainsi: "comment un processus pathologique peut-il créer un tableau d'expériences si enrichissantes?", la question en psychologie transpersonnelle est posé de la sorte: "comment se peut-il que certaines personnes doivent faire des efforts spectaculaires pour entrer en contact avec ces expériences, alors que pour d'autres, ces expériences se produisent spontanément"? Parce que là où certaines personnes doivent hyperventiler en écoutant de la musique, ou encore prendre des produits psychédéliques, d'autres vivent ce que l'on appelle une "émergence spirituelle" sans avoir besoin d'aucun déclencheur, totalement spontanément. De fait, il existe un large éventail de possibilités. Il existe des gens pour qui il est vraiment difficile de vivre des expériences transpersonnelles alors que d'autres entrent et sortent de ces expériences dans leur vie quotidienne, et leur problème est alors de parvenir à gérer leurs états suffisamment bien afin de vivre normalement.
Il existe maintenant une autre dimension du psychisme qu'Otto Rank a brièvement mentionné, comme également Lietaert Peerbolte et Nandor Fodor. Les différents épisodes de la naissance sont inscrits en nous. Le travail avec les produits psychédéliques et la Respiration m'ont vraiment donné la possibilité de les répertorier par classes. Certaines expériences typiques sont donc associées aux différents stades de la naissance. Je les appelle les Matrices Périnatales de base. Dans l'approche transpersonnelle, de mon point de vue, le psychisme est extrêmement élargi. Il n'est pas limité à la biographie post-natale, comme Freud le pensait. Nous avons le niveau biographique, que ce nouveau point de vue partage avec la psychologie traditionnelle, mais ensuite, nous avons le niveau périnatal, vraiment très puissant, avec toute l'intensité des émotions et des sensations physiques associés à la naissance. Puis vient le vaste domaine maintenant appelé transpersonnel. Il est tout à fait étonnant que Jung, lui-même très ouvert à l'inconscient collectif et au transpersonnel, n'ait pas envisagé que l'expérience de la naissance puisse être importante. J'ai regardé une interview dans laquelle il avait plus de quatre-vingts ans. Quelqu'un lui a posé une question spécifique à propos de cette théorie du Dr Rank selon laquelle la naissance est importante en psychologie, question qu'il a complètement dédaignée. Il a répondu: "Bah, tout le monde naît." Tout le monde naît, mais quelqu'un peut naître en une heure, et un autre en beaucoup plus de temps. Cela n'a aucun sens de penser qu'expérimenter l'allaitement est très important si les heures précédant la naissance n'ont aucune importance en terme de psychologie. Voilà donc une des choses les plus importantes qui nous ont été enseignées: les émotions et les sensations physiques expérimentées durant la naissance sont clairement emmagasinées en nous. Puis au-delà vient donc le vaste domaine appelé transpersonnel.

Q. Pensez-vous que ce qui a été vécu durant la naissance peut créer une plus grande sensibilité aux expériences transpersonnelles?

S.G. Eh bien, lorsque les gens vivent des expériences difficiles — une naissance difficile ou de graves abus physiques après la naissance — la conscience essaie de quitter le corps, tellement cela peut être douloureux. La conscience s'échappe du corps afin de se diriger vers le domaine transpersonnel. On a donc travaillé avec beaucoup de personnes dont la famille présente de graves abus typiques. Lorsque ces personnes revivent cet abus, leur conscience s'en va dans le monde transpersonnel, et elles y ont ensuite accès quotidiennement, même adultes, longtemps après que l'abus ait eu lieu. Nous avons aussi un mécanisme similaire bien connu: des personnes adultes vivent des expériences entre la vie et la mort. Disons que vous pouvez vivre une expérience difficile et douloureuse dans un accident de voiture, vous pouvez avoir bras et jambes cassées, alors votre conscience quitte votre corps et vous observez la scène du dessus. Vous pouvez également expérimenter la traversée du tunnel, et lors d'une rencontre avec Dieu,

expérimenter le jugement, rencontrer ce que Raymond Moody a appelé un "être de lumière", voir de beaux paysages, et ainsi de suite. Entrer dans le monde transpersonnel vous sort vraiment d'une vie stressante, exigeante et douloureuse.

Q. Quels sont les critères vous permettant d'établir une différence entre un phénomène normal, un état pathologique ou un phénomène de suggestion par exemple?

S.G. En premier lieu, vous devrez faire de sérieux examens médicaux pour être sûr que vous n'avez aucune maladie physique. Il faut donc voir ce que montrent l'EEG et l'analyse du liquide ancéphalorachidien, pour s'assurer qu'il n'y ait pas de maladie physique, telle que la fièvre typhoïde qui pourrait entraîner des hallucinations ainsi que d'autres choses. Vous devez donc écarter tout problème physique pouvant nécessiter un traitement médical. Vous pouvez ainsi vous assurer que les expériences et les comportements observés sont tout simplement inhabituels mais n'ont de causes ni physiques ni biologiques.

L'étape suivante consiste à examiner le contenu des expériences. Les gens pourraient donc vivre des expériences auxquelles nous avons très souvent affaire dans nos groupes de Respiration. Par exemple, les personnes revivent leur naissance, ou vivent une expérience de mort/renaissance, ou revivent leurs vies antérieures. Ils peuvent s'identifier à des animaux ou à des archétypes ancestraux. Les états modifiés de conscience sont des états avec lesquels nous pouvons fonctionner de la même manière que dans une expérience psychédélique ou dans une session de respiration. C'est ce qui leur donne un sens.

Une autre chose très importante est l'attitude des patients envers l'expérience: par exemple, ils doivent voir que c'est un processus qui se vit en eux. Le problème survient avec les gens atteints de paranoïa qui utilisent les projections: "Tout va très bien en moi, c'est l'autre qui me fait du mal", ou : "un scientifique fou envoie des rayons", ou bien : "c'est un extraterrestre qui me fait cela". C'est donc très difficile d'accomplir ce travail alternatif avec les gens qui utilisent ce mécanisme de projection. Il doit être clair que cela se passe dans votre propre psychisme, que vous avez la volonté d'y regarder de près et de faire une sorte de travail sur vous-même.

Les gens ayant des ouvertures spirituelles parlent aussi différemment. Si vous parlez à quelqu'un de spirituellement ouvert, c'est comme si vous parliez à une personne quelconque venant juste de faire une session avec 300 microgrammes de LSD. Ils vous parleraient donc d'expériences folles, mais d'une manière très articulée, très cohérente. Les gens pris de paranoïa vous raconteraient une histoire très différente. Ils ne diraient pas: "Je sens une énergie monter le long de ma colonne vertébrale et j'ai des visions de scènes et de personnages mythiques", et ainsi de suite. Ils vous diraient: "J'ai un voisin fou. Il a creusé ce tunnel pour entrer la nuit dans ma maison, et empoisonne la nourriture du réfrigérateur. Il a vraiment mis des appareils périphériques dans toute la maison pour voir tout ce qui s'y passe et tout ce que j'y fais." Si vous leur demandez pourquoi ce voisin fait cela, ils vous diront: "Eh bien, c'est un employé de la Mafia. Je suis quelqu'un de si honnête que cela attire la Mafia. Et je suis sûr que l'argent vient de l'Est, ce sont les pétro-dollars… ". Après ces expériences, vous obtenez une histoire avec des sentiments complètement différents. "Je viens de faire l'expérience d'une autre culture, je mourais sur un champ de bataille, et ma conscience a quitté mon corps" ou quelque chose comme ça. Les gens parlent d'une manière très cohérente pour vous raconter des histoires qui sont plutôt étranges dans notre culture, mais qui ne seraient pas surprenantes pour d'autres cultures utilisant des rituels avec les états modifiés de conscience dans un contexte spirituel.

Q. Mais il me semble que lorsque des gens disent avoir été enlevés par des extraterrestres, ils racontent leur expérience d'une façon très cohérente et articulée, mais mentionnent que cette

expérience a une origine extérieure à leur psyché. Ou dans le cas d'une personne voyant un défunt qui, par exemple, donne des informations ignorées de tous, on peut se demander aussi où se situe la source de cette expérience ? Donc, comment distinguer le pathologique du non-pathologique dans de tels cas ?

S.G. Vous voyez, le problème critique ici porte sur la nature ontologique des expériences transpersonnelles. Peuvent-elles être rationnellement qualifiées de fantasmes, ou d'hallucinations causées par un processus pathologique, ou encore de désirs pris pour la réalité ? Ou bien révèlent-elles certaines dimensions de la réalité, habituellement imperceptible par nos cinq sens ? Ce pourrait-il que vous fassiez soudain l'expérience d'êtres ou de dimensions n'ayant rien à voir avec votre réalité de tous les jours ? Aujourd'hui, le problème est de trouver des expériences transpersonnelles qui puissent être validées par des méthodes scientifiquement approuvées. Actuellement, l'exemple le plus intéressant serait l'expérimentation de la sortie hors du corps, particulièrement celles se produisant à l'approche de la mort. Vous avez une personne qui fait, disons, une crise cardiaque sur la table d'opération. Pendant qu'ils réaniment le corps, la conscience quitte le corps et peut aller vers un endroit proche du plafond, et regarde ce que le corps subit, et décide de faire un petit voyage en passant à travers les murs, peut-être pour voir ce qui se passe dans les autres parties du bâtiment. Cette conscience peut ensuite vivre un évènement qui se déroule à 1250 kilomètres. Et si un chercheur vraiment ouvert d'esprit cherchait à vérifier cela, nous arriverions à ce que Ken Ring appelle les expériences "véridiques": ces choses qui se passent réellement, et qui peuvent être confirmées par des gens ayant une aptitude à les étudier sérieusement. Ken Ring et une collègue ont effectué une étude concernant des personnes aveugles de naissance, ce qui signifie qu'ils n'avaient jamais rien vu de leur vie. Et quand, au cours d'une expérience transpersonnelle, leur conscience a quitté leur corps, ils se sont mis à voir. Non seulement ils voient, mais ce qu'ils voient est confirmé. Ils peuvent vous parler de l'installation électrique du plafond. Ils peuvent décrire les environs de l'hôpital ! Ils peuvent tout vous dire sur sa disposition et sur ses alentours. C'est donc défi, et le paradigme en vigueur ne peut en aucun cas expliquer une expérience de ce genre. Ces expériences se produisent aujourd'hui en abondance et les témoignages s'accumulent. C'est un peu plus difficile en ce qui concerne les expériences de vie antérieure dans lesquelles les gens décrivent ce qui se passe dans une autre culture et à une autre époque. La question est alors la suivante: cette expérience a-t-elle un rapport avec ce qui s'est réellement passé, ou cela s'est-il produit différemment ? Il est beaucoup plus difficile de valider de telles expériences. Mais vous pouvez avoir affaire à une expérience dans laquelle la personne dit être témoin d'un événement historique, comme une bataille par exemple, sur lequel elle donne des détails précis que vous avez la possibilité de vérifier. Je raconte quelques exemples de ce type dans mon livre "Quand l'Impossible Arrive". L'une des personnes revivait la guerre entre l'Angleterre et l'Espagne à l'époque de Walter Raleigh. L'autre avait voyagé dans l'Europe centrale du début du 17ème siècle. Ce sont des faits que nous avons vraiment pu confirmer.

Autre exemple avec le phénomène de synchronicité. Jung lui-même a mis 20 ans avant de présenter ces observations sur la synchronicité à la communauté scientifique, car c'est un phénomène qui est à l'opposé de ce que les gens matérialistes, linéaires et déterministes peuvent concevoir. La synchronicité relie les expériences intérieures à des évènements qui se produisent dans le monde extérieur. Cela enfreint donc certains principes de base de la science matérialiste. Les psychiatres l'écartent en la nommant "référence fantaisiste". Devant quelqu'un de très surpris par ces étranges coïncidences, les psychiatres diraient: "Il n'y a jamais de coïncidences inhabituelles, c'est statistiquement démontré." Si quelqu'un pense que d'étranges coïncidences sont liées à sa personnalité, tout se passe dans sa tête. C'est donc une "référence fantaisiste".

Trop souvent les psychiatres ont une manière très simple de traiter ces sujets. Si vous vivez une expérience dans laquelle vous voyez quelque chose que personne ne voit, vous êtes psychotique. Si deux personnes voient quelque chose que les autres ne voient pas, ils appellent ça "Folie à deux". Si tout une famille vit cette expérience, comme le décrit Jung dans "Les sept Sermons aux Morts" (toute la famille vivait la présence d'esprits et d'autres choses encore), on appelle cela "Folie en famille". Enfin, si cela concerne un grand groupe de gens, c'est décrit comme une "hallucination collective", comme si cela pouvait être une explication. Donc, les psychiatres se débarrassent de ces expériences en les nommant, comme s'ils comprenaient ce que ça signifiait.

Q. Pour comprendre ce fossé existant entre ces réalités et leur perception, en tant que psychiatre, pouvez-vous nous donner votre description de ce qu'est une hallucination par rapport à une perception?

S.G. Bien des gens, lors d'états modifiés de conscience, comme avec des produits psychédéliques ou la Respiration, voient deux réalités en concurrence l'une contre l'autre. Les gens qui vivent des expériences dans nos stages savent toujours qu'ils sont à un séminaire où ils vivent une expérience. Ils sont connectés au monde réel qui les entoure. Ils ne se perdent pas dans l'expérience qu'ils sont en train de vivre. Je le répète, pour moi, la chose la plus importante est la suivante : les expériences collent-elles à la cartographie des états modifiés de conscience que j'ai décrite ? Les personnes revivent-elles une partie de leur vie, de leur petite enfance? Revivent-elles leur naissance? Est ce que l'expérience qu'elles sont en train de vivre est conditionnée par des choses qui leur sont vraiment arrivées ? Ou encore, traversent-elles quelque chose d'ordre transpersonnel, comme une expérience de vie antérieure? Décrivent-elle par exemple des visions archétypales ? Si vous voyez un personnage mythique que vous n'avez jamais étudié et que vous confirmez son existence en le trouvant dans la mythologie, c'est loin d'être un processus pathologique. Vous entrez en contact avec l'inconscient collectif. Vous pouvez constater une certaine qualité dans ces états qui sont alors improprement considérés comme pathologique. Comme nous le voyons, les psychoses physiques, donc déterminées par la biologie, ont tendance à déclencher ce que l'on appelle une "bouffée délirante". Les personnes en délire sont complètement désorientées. Elles oublient quel jour, quelle année nous sommes. Leur intellect est habituellement touché et ils sont amnésiques après ce genre d'épisode. Elles vivent des hallucinations qui méritent réellement le terme "d'hallucination". Ces personnes sont dans cet état de délire complet dans lequel il leur est impossible de se raccrocher à la réalité qui les entoure.

Q. Quelle est la définition d'une pathologie mentale ?

S.G. On établit une distinction entre maladies organiques et non organiques. Concernant les premières, tout un pan de la psychiatrie se rattache à la médecine. Alzheimer, tumeur temporale, encéphalite, méningite, épilepsie temporale, dans toutes ces pathologies, il peut y avoir des modifications dans l'anatomie du cerveau ou les fluides cérébro-spinaux, les examens aux rayons X, le sang, les urines etc … Ces pathologies écartées, restent de nombreux états pour lesquels on ne trouve aucune explication biologique. Ils sont pourtant traités comme des maladies en raison d'une évolution historique qui a fait de la psychiatrie une branche de la médecine. A l'origine, au 19ème siècle, la découverte de nouvelles méthodes telles que la biochimie, la physiologie, la microscopie, a créé une excitation extraordinaire. Ces méthodes ont commencé à être utilisées dans les hôpitaux psychiatriques. On s'est rendu compte que des patients qui souffraient d'hallucinations, de problèmes de compréhension et de mémoire, de paralysie, avaient par exemple la syphilis à un stade avancé, une tumeur temporale, ou bien enduraient des

modifications organiques de leur cerveau. L'enthousiasme était général. On pensait qu'en continuant ainsi et en affinant les méthodes, on pourrait tout expliquer par la médecine. Mais on se trompait. De nos jours, de très nombreux états, à commencer par la psychonévrose, les maladies psychosomatiques et les psychoses dysfonctionnelles ou endogènes, n'ont pas d'explication médicale. Mais entre temps, la psychiatrie a trouvé le moyen de contrôler les symptômes de ces pathologies sans toutefois les comprendre médicalement. Si le patient a des problèmes pour dormir, on lui prescrit des somnifères, s'il est agité, un tranquillisant, trop inhibé un psychostimulant, déprimé, un antidépresseur, anxieux, un anxiolytique, et ainsi de suite… La psychiatrie a ainsi légitimé sa place comme spécialité de la médecine, mais nous sommes plusieurs à nous interroger sur cette évolution. A mon sens, la démarche adéquate consisterait à faire des examens médicaux approfondis, et si on ne trouve rien, à utiliser d'autres approches plus efficaces, des psychothérapies expérientielles, l'étude des dynamiques familiales… Même la mythologie peut être très utile en psychiatrie dès lors que vous acceptez la possibilité d'un inconscient collectif. L'éventualité d'une maladie organique une fois écartée par un examen médical minutieux, le patient pourrait être traité dans des centres adaptés, de manière très différente de ce qui se fait actuellement. L'infrastructure pesante et coûteuse des hôpitaux psychiatriques ne serait plus nécessaire. Aux Etats-Unis, dans certains instituts psychiatriques, une hospitalisation coûte 1500 dollars par jour et pourquoi ? Quotidiennement le patient reçoit une visite médicale d'une vingtaine de minutes et on lui prescrit des médicaments. Si vous devez subir un quadruple pontage, la dépense est justifiée, mais je ne vois vraiment pas pourquoi les patients en psychiatrie devraient payer 1500 dollars par jour pour une hospitalisation.
Un nombre significatif de psychiatres ne sont pas satisfaits de la tendance actuelle de la psychiatrie à se focaliser sur la suppression des symptômes. D'autant que si vous travaillez avec des états non organiques, vous considérez les symptômes, à la manière des homéopathes, comme une tentative de l'organisme pour se soigner lui-même. Pour moi, le symptôme est un matériel traumatique de l'inconscient qui apparait pour être traité. Le seul moyen se débarrasser par exemple de mémoires incomplètes de la naissance est de les faire émerger à la conscience, afin qu'elles soient expérimentées totalement, et exprimées par la voix, le mouvement, le tremblement etc… Si vous vous sentez agressif, cette énergie demande aussi à être déchargée. Il ne me viendrait plus à l'esprit aujourd'hui de traiter quelqu'un qui se présente dans un état d'agressivité extrême avec des tranquillisants pour m'assurer que cette énergie ne sorte jamais. D'emblée, mon réflexe serait plutôt de l'installer sur un matelas, de laisser s'exprimer chaque aspect de sa personnalité et d'essayer de l'aider à faire sortir cette colère. C'est vrai pour n'importe quel autre symptôme. Il y a deux écoles en psychiatrie aujourd'hui, l'une s'appelle le « covering », et se base sur le contrôle des symptômes qu'elle confond avec la guérison, l'autre, le « uncovering », essaie d'aller au cœur des choses. La relation entre les deux n'est pas claire, de nombreux psychiatres se sentent des affinités avec l'approche de l'uncovering, mais ils doivent voir trente patients par jour et tout ce qu'ils sont en mesure de faire, c'est de leur prescrire des médicaments, parler avec eux un quart d'heure et les renvoyer à la maison. D'autres, en revanche, sont convaincus que c'est vraiment le meilleur moyen de procéder.

Q. Pensez-vous que des problèmes d'ordre psychologique puissent résulter d'une expérience extraordinaire ?

S.G. Bien sûr. Le concept même d'émergence spirituelle fait référence à une situation où, pour des raisons inconnues, un énorme matériel de l'inconscient — périnatal, transpersonnel, etc. — émerge à la conscience de manière si intense qu'il interfère avec la vie quotidienne. Des expérimentations impliquant des techniques d'altération de la conscience peuvent aussi créer des

troubles. Ayant utilisé des substances psychédéliques, certaines provoquent des flashbacks plusieurs semaines après les sessions. Les gens qui font des retraites intenses de type vipassana, ou travaillent avec des maitres tibétains, utilisent des méthodes destinées à amener à la conscience tout ce matériel inconscient, et il peut arriver que cette émergence soit si intense qu'elle soit difficile à gérer. J'ai parlé à différents maîtres, très peu connaissent des moyens efficaces de contrôler ce qui arrive alors.

Q. Y a-t-il des thérapies connues ou des méthodes de travail adaptées à ceux qui vivent ce type d'expérience ?

S.G. Si la personne a des expériences transpersonnelles spontanées qui sont gérables — parce qu'elles se produisent seulement lors de la méditation par exemple ou de manière peu intense dans leur vie quotidienne — alors un thérapeute spécialisé en expériences transpersonnelles peut aider. Il faut quelqu'un qui ne dise pas : "vous êtes fou, vous devez vous préparer à l'être pour le reste de votre vie et à prendre des médicaments !" mais plutôt : "vous traversez une étape délicate d'un processus de guérison et de transformation". La spiritualité est une dimension légitime de l'expérience humaine, elle lui donne en quelque sorte une signification. Si une personne vit une expérience vraiment intense, elle doit être assistée dans ce travail.

Q. En quoi consiste ce travail ?

S.G. Traditionnellement, il y a trois approches. La première est résolument antipsychiatrique. Elle dit en gros : "quoi que vous fassiez, ne le faites pas avec un psychiatre". Il s'agit de trouver un endroit où laisser les gens traverser ce qu'ils doivent traverser. Au Japon, cette méthode thérapeutique est appelée Morita. Les patients sont placés dans une cellule capitonnée de telle sorte qu'ils ne puissent pas se blesser et aucune aide spécifique ne leur est offerte. La seconde méthode a été mise au point par un psychiatre jungien qui travaillait essentiellement avec des jeunes gens, juste après leur première expérience, et avant que les psychiatres les aient labellisés. Ils étaient encouragés à vivre ces expériences, puis on examinait ce qu'ils avaient vécu à la lumière d'une grille de lecture jungienne.

La troisième approche est ce que nous faisons, ma femme Cristina et moi, non seulement en validant les procédures et en encourageant les gens, mais aussi en travaillant avec eux, en les incitant à faire l'expérience de leurs émotions, et éventuellement un travail corporel qui permette de libérer celles qui sont bloquées. Il ne s'agit pas de les laisser faire et de parler ensuite, mais de s'impliquer activement dans la facilitation du processus. Cette démarche est basée sur notre conviction que ces expériences peuvent être surmontées. Beaucoup la compare à un travail d'accoucheur. Un bon obstétricien n'essaierait pas de repousser le bébé quand la tête apparaît ! Un processus est en cours, vous le laissez se dérouler. Quand il se bloque, vous intervenez, puis le déroulement reprend, et de nouveau, vous laissez faire. Le processus est intelligent, vous n'essayez pas de le stopper.

Q. J'imagine que de nombreux psychiatres pensent que cette démarche peut faire du tort au patient.

S.G. Vous devez être prêts à supporter des moments très intenses. Si un accouchement dure quarante heures, au cours desquelles la personne manque de mourir, ou même meurt et doit être ramenée à la vie, cette expérience s'apparente à priori plus à une maladie qu'à une guérison, mais c'est pourtant un processus de nettoyage et de purification. Quand nous travaillons avec des gens

en état de désarroi/d'urgence spirituelle, nous n'utilisons aucune technique particulière pour les amener au processus, il est déjà en cours. Nous leur disons plutôt qu'elles sont à une étape difficile d'un processus qui est curatif et transformatif, et que nous les accompagnerons. En séance, nous utilisons de la musique pour faciliter l'expression des émotions, le travail du corps quand l'énergie est bloquée. Beaucoup de compléments peuvent être apportés. Quand le processus implique beaucoup d'énergie, l'aérobic ou la nage peuvent en consommer une partie, nous encourageons les gens à dessiner, à peindre, à faire des mandalas ou à utiliser de larges feuilles de papier pour peindre avec les doigts, ce qui contribue généralement à une expression intense. Si l'énergie est bloquée, l'acupuncture peut être un bon complément ou encore un travail corporel qui permette d'exprimer des émotions, la danse expressive par exemple.
Nous sommes en plein changement de paradigme. C'est l'un des principaux problèmes. Beaucoup de psychiatres pensent qu'il faut empêcher la manifestation des symptômes. Ma philosophie consiste à travailler avec les symptômes, il s'agit d'aller au plus profond pour s'en débarrasser. Lorsque vous le faites, ce ne sont pas seulement les symptômes qui disparaissent, vous murissez au sens ou vous connaissez une ouverture spirituelle, votre hiérarchie de valeurs, votre stratégie de vie changent, il y a un développement de la personnalité quand les tranquillisants tendent au contraire à l'appauvrir. Les fortes doses peuvent transformer les gens en zombie, avec de lourds effets secondaires. Mais le système tout entier tend à cette approche suppressive. En psychiatrie traditionnelle, les catégories "mystique" ou "spirituel" n'existent pas. Toutes les expériences seront tenues pour psychotiques dès qu'elles sortent de la nomenclature. Même si l'expérience active était finie, le fait d'évoquer des choses spirituelles telles que les vies antérieures, serait considéré comme l'indication d'un état pathologique.

Q. Pourquoi des techniques comme la Respiration Holotropique ou l'ayahuasca ont-elles un effet thérapeutique ?

S.G. Il est évident que tout développement humain s'accompagne de traumas. Pour certains, les crises commencent à l'état prénatal. La naissance est une épreuve. Même si elle a été facile, elle implique de la douleur, la suffocation, une peur extrême. D'autres souffrances sont liées à notre environnement familial, en grandissant, nous faisons l'expérience de divers traumas, de frayeurs et nous les portons dans notre inconscient. En fonction de sa proximité avec la surface, la présence de ce matériel inconscient forme un prisme déformant à travers lequel nous nous percevons nous même, mais aussi le monde qui nous entoure comme nos relations avec les autres. Quand nous pouvons amener ce matériel à la conscience et le traiter, c'est-à-dire exprimer les émotions, libérer les énergies et ainsi de suite, cette purification/évacuation change la façon dont nous nous percevons nous même et dont nous percevons le monde, et modifie notre stratégie de vie. Toute personne présente ce schéma inachevé de la naissance, c'est très commun. Durant le travail de Respiration, beaucoup de gens doivent s'en libérer. Au bout d'une demi-heure, ils se retrouvent dans le canal de la naissance et plus dans la salle où a lieu la séance. Ils respirent difficilement, ils ont le sentiment d'être prisonnier et de faire des efforts pour sortir.
Si ces souvenirs de la naissance sont proches de la surface, ils créent des sensations d'inconfort physique et émotionnel, qui se traduisent par un sentiment permanent d'insatisfaction : "ma vie n'est pas ce qu'elle devrait être, je ne suis pas tel que je devrais être, je ne gagne pas assez d'argent, je n'ai pas de pouvoir, de gloire, de position dans le monde". Notre imagination crée alors la représentation d'un avenir meilleur : "si j'avais 100 000 dollars, un million, une plus grande maison, si j'étais ministre, si j'étais docteur," etc. Alors nous nous élançons vers ce but, et en fonction de la force de l'impulsion, nous surmontons les obstacles. Ce mouvement de fond vise à faire de nos vies ce que l'on pense qu'elles devraient être. Les existentialistes appellent

cela l'auto-projection : se projeter soi même constamment dans l'avenir, ne pas vivre dans le moment présent, mais se préparer pour un temps où la vie sera vraiment ce qu'elle devrait être. De deux choses l'une : où nous n'atteignons pas ce but et notre sentiment d'insatisfaction se combine avec celui de ne pas avoir assez d'argent et de pouvoir, etc. où nous l'atteignons — nous avons notre million de dollars, nous devenons ministre ou docteur — alors nous nous réveillons un matin et réalisons qu'en réalité pas grand-chose n'a changé. A ce moment là, nous ne pensons pas devoir changer de stratégie. Nous imaginons plutôt que notre plan initial n'était pas assez ambitieux — un million de dollars ne suffit pas ! Il faut plus d'argent, plus de pouvoir.
Pour paraphraser Joseph Campbell, on arrive en haut de l'échelle et on se rend compte qu'elle était appuyée contre le mauvais mur.
Au-delà d'un certain point, quand nous ne sommes pas en Somalie au beau milieu d'une famine et que nous avons de quoi manger chaque jour, les sentiments subjectifs ne se modifient plus vraiment. Seule une plongée en nous même peut amener à une réalisation intérieure.
Nous portons ces mémoires incomplètes de la naissance, et à un niveau profond, nous sommes ce fœtus coincé dans le canal de naissance, qui se sent mal, qui perçoit la possibilité d'un futur meilleur et la nécessité de se sortir de cette situation. Nous nous projetons dans cette image d'une situation future meilleure, parfois nous la recherchons toute notre vie, puis la mort survient et nous nous rendons compte que nous n'avons pas vécu pleinement. Les gens qui réalisent cela ont tendance à développer une stratégie de vie différente, elle n'est plus un combat, une poursuite, mais elle ressemble davantage aux arts martiaux. Il s'agit de ressentir les énergies pour déterminer quelle direction prendre. On peut comparer cette stratégie à du surf. Quand vous surfez, vous ne pouvez pas choisir d'aller à gauche, vous allez où vont les vagues. C'est la stratégie recommandée par le Taoïsme, on l'appelle la quiétude créative : vous considérez la situation telle qu'elle est, la place que vous occuper en fonction de ces circonstances, et vous vous laissez porter. Quand les circonstances changent, vous changez de direction. Les gens qui adoptent cette stratégie se rendent compte que la vie est plus facile, qu'ils font plus avec moins d'efforts et que l'univers le aide. Des synchronicités surviennent, des connexions avec les bons projets. Soudain l'argent arrive, ou alors quelqu'un vous donne l'information utile. C'est une approche non compétitive au sens où nous ne recevons pas au détriment des autres, il s'agit d'une participation qui procure de l'autosatisfaction mais sert aussi un projet plus vaste.
Dans notre civilisation industrielle, le niveau de vie dépend de la richesse, avec un doublement ou un triplement du PIB, nous devrions tous léviter en extase ! Mais ça ne se passe pas comme ça. Les pays très riches ne sont pas plus heureux que les autres, ils ont plus de divorces, plus de criminalité, plus d'addiction à la drogue… Et pourtant, l'idée que cette stratégie ne marche pas ne s'impose pas. La solution ne peut pas venir de l'extérieur, elle doit associée à une transformation intérieure qui suppose une reconnaissance des bonnes valeurs, des actions justes et des moyens appropriés. Il faut combiner le travail intérieur lié à la sagesse de l'inconscient collectif et l'activité dans le monde.

Q. Il est difficile de définir la frontière entre soi et le monde. Dans le cas d'un éveil spirituel, le phénomène est intérieur, mais qu'en est- il lorsqu'il s'agit d'extraterrestres qui apparaissent dans votre vie ou de votre oncle décédé qui vous fait une visite dans votre chambre, on ne semble plus est là dans un processus purement interne ?
S.G. L'intérieur et l'extérieur dépendent de la manière dont vous concevez vos propres frontières. Dans notre civilisation, nous pensons que nous sommes des objets newtoniens, des corps/égo, dont la limite est la surface de la peau. Mais dans les états non ordinaires, nous découvrons que ce n'est pas le cas. Au cours d'expériences transpersonnelles, nous pouvons devenir d'autres

personnes, des animaux, des êtres archétypaux. Nous n'avons pas d'identité fixe, notre identité s'étend de notre corps égo au principe créatif, vous pouvez même vous expérimenter comme principe créateur suprême au cours d'une expérience. Dans ces états non ordinaires, vos expériences seront aussi convaincantes, sinon plus, que celles vécues quotidiennement par votre corps/ego. L'intérieur et l'extérieur sont des notions relatives. Carl Jung, durant ses crises transpersonnelles, entrait en relation avec une entité appelée Philémon. Il réalisa qu'il pouvait lui poser des questions et recevoir des informations, dont lui-même ne disposait pas dans sa vie de tous les jours, il a d'ailleurs attribué une partie de sa théorie psychologique à Philémon. Selon les situations, vous pouvez placer les frontières à différents endroits, comme dans cet exercice tibétain où vous évoquez certaines images de déités paisibles, vous les expérimentez comme étant extérieures, puis vous élargissez votre conscience jusqu'à réaliser que c'est votre conscience elle-même qui les crée. Les frontières sont arbitraires. Pour moi, les enlèvements extraterrestres sont des créations de l'inconscient collectif. En d'autres temps et d'autres lieux, on parlait d'enlèvement par les fées, d'êtres archétypaux. Ceux là semblent taillés pour le 20ème et le 21ème siècle. On retrouve beaucoup de similarités avec la mythologie, le charriot en de feu d'Ézéchiel, certains extra-terrestres ressemblent à des créatures archétypales. Ça me paraît être l'explication la plus plausible, c'est aussi celle de Jung qui a écrit un livre sur ces phénomènes — les objets vus dans le ciel. Cela expliquerait leur caractère psychoïde en ce sens que la frontière entre l'extérieur et l'intérieur est dissoute, des choses du monde intérieur se combinent avec des choses du monde extérieur, la caractéristique d'un phénomène psychoïde est de survenir dans la zone ombre entre les deux mondes.

Q. Est-ce que l'inconscient collectif peut brûler de l'herbe là où ces objets se sont posés ?
S.G. Un maitre hindou vous dirait que la nature ultime du monde phénoménal et du monde des archétypes est la même : maya — des réalités virtuelles, tout est immatériel, créé par l'expérience. Un objet immatériel dans un monde immatériel peut être créé par des expériences bien orchestrées. De nos jours, un film peut vous donner un facsimilé convaincant d'une situation réelle. Quand les premiers hologrammes sont apparus, un bijoutier de New York a installé un projecteur dans sa devanture de telle sorte que l'hologramme d'une main tenant une belle parure apparaissait dans la rue. Quand les gens essayaient de l'attraper, ils passaient au travers. Imaginez qu'en voyant le collier, vous puissiez aussi le toucher, que le sens du toucher puisse être abusé comme la vue et l'ouïe, vous ne pourriez plus distinguer la réalité virtuelle du réel. C'est une question très complexe. Dans les mains, dans la peau, se trouvent de nombreux récepteurs, qui ne sont pas si faciles à tromper. Si quelque chose ou quelqu'un contrôle ces expériences, à la manière d'un producteur d'Hollywood, il peut vous donner à vivre n'importe quel monde, "Autant en emporte le Vent" ou "Star Treck". Le problème avant tout, c'est l'existence : pourquoi y a-t-il quelque chose plutôt que rien ? Voilà le mystère majeur. Est-ce que la lévitation est possible ou non ? Les questions de ce genre relèvent de détails, elles nous excitent alors que l'essentiel nous indiffère.

Q. Quelle est votre définition de la conscience ?
S.G. J'ai étudié la médecine sous un régime marxiste, la doctrine officielle était strictement matérialiste et quand je suis sorti de la Faculté, j'étais absolument convaincu que la conscience était un produit dérivé de la matière, un épiphénomène, émergeant mystérieusement de processus neurophysiologiques complexes. Quand j'ai commencé à travailler sur les états non ordinaires, j'ai découvert une réalité radicalement différente. Ma première expérience de sortie hors du corps en 1956 a été puissante, cosmique. Quand je suis revenu, pendant un moment, je ne pouvais plus

faire le lien entre corps et conscience. Il est devenu absolument clair que ce qu'on m'avait enseigné était faux. A minima, la conscience était un partenaire à égalité du corps. Il me semblait même que la conscience pouvait créer l'expérience du monde matériel, la réalité, et à l'inverse, la matière, si inerte, si passive, me paraissait incapable d'engendrer une chose aussi phénoménale que la conscience. Ma compréhension a donc changé radicalement. Pour moi, la conscience est un aspect fondamental de l'existence qui ne peut être réduit à rien d'autre.

Q. Pensez-vous que la science pourrait travailler sur le spirituel ?

S.G. Je ne vois pas ce qui l'en empêcherait. La soi-disant incompatibilité entre science et religion est basée sur un malentendu, la religion et la science ne sont pas en compétition pour un même territoire. Si vous examinez les dogmes des religions installées selon une perspective scientifique, ils apparaissent absurdes. L'Immaculée conception n'est pas un sujet d'interrogation pour un gynécologue ni la Terre Promise un bien immobilier. Faire ce genre de parallèle est erroné. Les cieux dont parlent les religions ne sont pas ceux des astronautes.

Aldous Huxley a écrit un livre merveilleux "Le Ciel et l'Enfer" après avoir eu une expérience psychédélique. Il a réalisé que les deux sont réels en tant qu'états non ordinaires de conscience dont vous faites l'expérience, ça n'a rien à voir avec le monde phénoménal. Quelqu'un pourrait être assis en ce moment avec nous dans la pièce et se trouver en même temps en enfer ou au paradis. A l'origine de toute religion, il y a des expériences transpersonnelles. Prenez l'Ancien Testament, Moïse, Jehovah et le buisson ardent, Abraham parlant aux anges, puis dans le Nouveau testament, Jésus tenté par le démon dans le désert, ses visions sur la route de Damas ou celles de Jean sur l'Apocalypse, l'Eveil de Bouddha sous l'arbre de la connaissance, l'expérience de ses vies passées et la libération des liens karmiques, les visions mystiques de Mahomet et des sept paradis ou de la rencontre avec Allah. Il n'y aurait pas de religions sans ces expériences spirituelles. Ensuite commence une autre histoire : les religions s'organisent pour différentes raisons, la chrétienté à cause des persécutions par exemple. Protéger le système devient plus important que les enseignements spirituels eux-mêmes. Une fois que les religions sont organisées, toutes sortes de préoccupations séculaires apparaissent — l'argent, les biens, la hiérarchie — et la connexion avec les sources spirituelles est perdue. Il est possible de devenir Pape sans jamais avoir eu une seule expérience spirituelle. Dans la psychologie transpersonnelle, nous faisons la distinction entre religion et spiritualité et nous essayons de réunir le meilleur de la spiritualité et le meilleur de la science. Nous laissons de côté les religions organisées et leurs dogmes incompatibles avec la science, qu'il s'agisse de celle de Newton ou du nouveau paradigme. Mais étudier la spiritualité n'est en rien contraire à la science puisque la spiritualité se fonde sur des expériences directes de l'immanent et du transcendant. Elle se trouve du côté des mystiques, les mystiques chrétiens, les kabbalistes, les soufis… Ce sont des gens qui s'engagent dans des expériences personnelles, de prière, de jeun… Reconnaître que nous avons en tant qu'êtres humains un potentiel spirituel n'est pas contraire à la science non plus. Le contenu de ces expériences, leur impact sur la vie des gens sont étudiés. Doivent-elles être considérées comme des rêves, des produits de l'imagination, des hallucinations, ou révèlent-elles des dimensions cachées de la réalité ? De nombreuses traditions spirituelles ne diffèrent guère des traditions scientifiques. Si vous êtes un scientifique, on vous donne un protocole d'expérience, vous rendez compte des résultats, d'autres en prennent connaissance, répètent les expériences, et essaient de reproduire les résultats. De la même façon, les traditions spirituelles comme le bouddhisme donnent des instructions relatives à des techniques d'expérimentation. Ensuite vous jugez par vous-même si l'expérience est concluante. Le Bouddha a dit que rien ne devait être cru sans être

validé par l'expérience personnelle. Il n'y a donc aucun conflit entre la spiritualité et l'exploration scientifique. Ce sont les dogmes des religions organisées qui créent le problème. Ces religions sont en conflit entre elles, les divergences sont telles qu'elles peuvent mener à des guerres. A l'intérieur même des religions, on s'affronte, les catholiques et les protestants, les chiites et les sunnites… Chaque religion a ses figures archétypales, elles devraient être considérées comme des désignations du divin sans prétendre être le divin lui-même, le divin étant au-delà, sans forme, mais capable de créer ces différentes formes. Si vous commencez à adorer les archétypes, vous entrez dans l'idolâtrie. Vous adhérez à une religion qui rassemble les gens ayant les mêmes visions archétypales du divin — Jésus, Marie, Mahomet etc… et qui en même temps divise le monde, car tel groupe s'oppose à tel autre, juifs, goys, chrétiens, païens, musulmans, infidèles et ainsi de suite… Chacune de ses religions organisées a des mystiques qui vont au-delà des archétypes. Ces branches mystiques ne sont pas très différentes entre elles, au contraire des formes organisées qui présentent d'énormes différences. Les mystiques se ressemblent car ils vont à la source d'où provient toute forme, mais ils ne s'embarrassent pas d'une forme spécifique à adorer. Les bons gourous indiens vous diront que tous ces êtres admirables, Jésus, Mahomet, Moïse, sont des avatars… Et ils les honorent tous. Ma conviction est que nous cheminons vers une religion de ce type, qui reconnaitrait l'importance de l'expérience personnelle, mettrait à disposition des moyens pour faire évoluer la conscience, via un système de soutien, mais ne porterait aucune attention au caractère chrétien, musulman, juif, aborigène, des expériences. Chacun réaliserait être bénéficiaire à égalité de l'infinie créativité du principe créateur cosmique.

Q. Selon vous que se passe-t-il lorsque nous mourrons ?

S.G. Au cours de nombreuses expériences, j'ai pensé mourir et j'ai même été surpris de revenir. De nombreuses études sur les expériences de mort imminente ont été faites, même si malheureusement, personne n'a pu accomplir le processus complet, mourir vraiment et raconter ensuite. Nous connaissons seulement les récits de ceux qui ont été proches de la mort. A bien des égards, ils confirment les descriptions que l'on trouve dans les livres des Morts comme le Bardo-Thödol tibétain, le concept par exemple d'un corps qui se désincarne, d'une conscience ayant le don d'ubiquité… Je crois qu'en mourant, nous entrons dans un état très similaire aux états non ordinaires de conscience dont on peut faire l'expérience vivant. Nous avons travaillé avec des patients atteints de cancer en phase terminale. A mesure que la maladie progressait, il est arrivé qu'ils vivent des expériences de mort imminente et ils ont pu nous dire à quel point ils étaient heureux d'avoir connus auparavant des états non ordinaires de conscience, car au moment de leur EMI, ils n'étaient plus en territoire inconnu, la peur le disputait à un sentiment de familiarité. Selon les Tibétains, nous pouvons maintenir une conscience alerte au cours du passage des différents bardos, jusqu'à la réincarnation suivante, certains peuvent prédire où ils vont renaître et ainsi de suite… Ces idées pourraient être étudiées scientifiquement. Par exemple, lorsque certains tulkous (maîtres réincarnés) et lamas laissent des indications sur le lieu de leur renaissance. Leur incarnation présumée est soumise à des tests, elle doit identifier parmi tout un ensemble, des objets ayant appartenus aux maîtres décédés. Le Dalaï-Lama paraît être ouvert à ce type d'expérience. Il est selon moi très concevable qu'une forme de conscience subsiste après la mort, qui ressemble beaucoup à celle expérimentée durant les états non ordinaires. Quant à savoir comment ça se passe exactement, il faudra attendre d'y être.

Q. Merci beaucoup pour ce moment partagé. Vous avez accepté de soutenir l'Inrees, pourriez-vous nous dire quelques mots sur ce qui vous motive ?

S.G. Etudier la conscience durant toutes ces dernières années m'a convaincu de l'importance du travail intérieur. La civilisation industrielle s'est détournée de toute introspection intense et a essayé de trouver une réponse extérieure aux problèmes qu'elle rencontre. Je pense que ma plus importante découverte est que notre vie ne pourra pas s'accomplir totalement et être pleinement satisfaisante si nous ne trouvons pas un moyen de combiner l'intérieur et l'extérieur. Jung suggère que nous passions un certain temps de notre vie dans une forme intense d'exploration de soi, qu'il s'agisse d'une retraite spirituelle, d'une psychothérapie, d'expériences psychédéliques, pour pouvoir vivre en combinant la sagesse de l'inconscient collectif avec une action utile dans le monde. Il ne faut pas se contenter de vivre à l'extérieur de nous-mêmes. Il y a un grand risque à perdre sa spiritualité. L'orientation qu'a prise la civilisation industrielle a créé un énorme danger pour la planète et les méthodes qui tentent d'y remédier sont des extensions de l'ancienne stratégie. La solution réside selon moi dans un renoncement à cette stratégie, cela peut venir tous ces gens qui font l'expérience de leur sagesse intérieure.