

**L'ISOLATION, TECHNIQUE DE GUERISON,  
REGLE DE VIE, VOIE DE  
PERFECTIONNEMENT\***

Julián de Ajuriaguerra

Il nous a paru intéressant d'exposer ici le côté positif de l'isolation la plupart des travaux d'ensemble sur la question s'étant sur tout attachés à mettre en valeur ses effets néfastes.

Il est difficile de comprendre l'homme hors de son environnement social. Nous ne pouvons comprendre son organisation en tant que personne hors de sa propre création face à autrui et à partir de formations anatomo-physiologiques qui lui sont données mais qui ne prennent forme que grâce aux apports du monde extérieur et aux facteurs interhumains. Cependant, le retrait du monde, l'isolation plus ou moins complète, permanente ou transitoire, sont considérés par certains thérapeutes, par certaines sociétés ou par certains sujets comme un mode de guérison, comme une réalisation personnelle ou comme une méthode de perfectionnement.

## I

### TECHNIQUE DE GUERISON

Si l'organisme a faim de stimuli, à certaines périodes il a besoin d'apaisement par diminution des impacts extérieurs. Incapable de supporter des "stress" permanents, il cherche dans l'isolation non point une solution, car la vie est une activité, mais un apaisement afin d'obtenir une nouvelle mise en place des mécanismes homéostatiques.

L'isolement en psychiatrie est déjà préconisé par les médecins de la période hellénique. A cette époque, dit Trelat: "Comme on se gardait bien de placer dans un lit froid un malade qui toussait, de donner des aliments à un estomac souffrant, on évitait aussi avec le plus grand soin de fatiguer et de contrarier un cerveau malade".

---

\* *Epilogue au II Symposium de la Clinique Universitaire de Bel-Aiz (Genève) portant sur la: Désafférentation expérimentale et Clinique.*

Leuret nous montre combien cette notion est souvent combinée à celle du traitement moral par Guislain qui met au premier plan et avant tout le repos du cerveau et par Esquirol qui aime allier activité et repos dans le traitement des aliénés. A cette époque, on entendait par isolement soit l'isolement sensoriel, soit l'isolement social, l'un et l'autre plus ou moins partiels. Pendant longtemps, certains furent partisans de la formule de l'alitement comme premier acte thérapeutique, alors que d'autres défendirent dès l'entrée la socialisation et l'ergothérapie.

Actuellement, diverses techniques, de profondeur et de qualité différentes, sont utilisées en thérapeutique psychiatrique.

## 1. ISOLATION PLUS OU MOINS TOTALE

Si le *traitement sommeil*, en psychiatrie, est utilisé sous des formes diverses, il est également interprété de différentes façons. Le plus ancien, le sommeil hypnotique, utilisé même en cure prolongée, le sommeil dit physiologique de l'école réflexologique soviétique, le sommeil médicamenteux accompagné ou non la psychothérapie ultérieure. Sous toutes ses formes, le traitement sommeil a eu et a comme but de créer un état nouveau, soit en rompant le cercle vicieux épuisement-agitation (Klaesi), soit en créant un état "d'inhibition protectrice" (Pavlov), soit en produisant une déconnexion dans le sens que donne Leriche à l'hibernation artificielle, de Laborit lorsqu'il dit: "Alors que jusqu'ici nous songions à ranimer les éléments d'une 'mourante vie', il a eu l'idée de les remettre en sommeil végétatif, de réduire au ralenti tous les échanges puisque ce sont des réactions végétatives qui engendrent et entretiennent le choc." Cette conception peut s'appliquer à l'action médicamenteuse en psychiatrie.

Le traitement sommeil a pu être considéré comme une exclusion du monde extérieur, comme un repos, mais on ne peut le comprendre, surtout lorsqu'il est désiré par l'individu, que si l'on tient compte du fait qu'il est également un besoin d'abandon, non point dans le sens négatif du terme, mais dans le sens de laisser-aller régressif que implique en soi un besoin de protection, un éloignement des responsabilités, un espoir que la réalité sera autre après l'isolation. En fait, on ne renaît pas après une destruction, mais on peut au cours de la régression vivre des phases d'une vie infantile très souvent cherchée mais rarement exprimée. Le thérapeute peut, au cours de ces phases, par sa présence rassurante, sécuriser le patient dans ses faiblesses en lui montrant que la réalité n'est rien sans un Moi qui la réalise. Ce problème de dissolution-reconstruction se pose également au cours de l'électrochoc et de la cure de Sakel.

## 2. ISOLATION SOCIALE PREVALENTE

Aux méthodes d'isolation sociale plus ou moins complètes se surajoute jusqu'à un certain point l'isolation sensorielle. Nous en décrivons deux tech-

niques, l'une ancienne, l'autre plus récente et consécutive aux recherches sur la privation sensorielle. L'isolation fait partie de la thérapeutique préconisée par Morita. Cet auteur, comme Freud, utilisa vers 1900 l'hypnose comme thérapeutique de l'hystérie. Non satisfait, il chercha d'autres moyens de traitement et c'est vers 1918 qu'il appliqua une thérapeutique qui entre dans le cadre de la vie japonaise et qui est, sans aucun doute, influencée par le bouddhisme Zen. La durée moyenne du traitement est d'environ six semaines et il comporte quatre stades d'une durée de cinq à dix jours chacun. C'est au cours du premier stade que le sujet est placé dans un état d'isolement complet de l'extérieur; il n'a le droit ni de lire, ni d'écrire, ni de parler. Il est abandonné à ses souffrances et à ses préoccupations; il est autorisé à se lever pour ses repas ou pour sa toilette. Le médecin et les infirmiers qui s'occupent de lui ne lui répondent que par monosyllabes: oui, non, etc. Le sujet ne doit pas essayer de se divertir par ses propres moyens, c'est-à-dire par la rêverie. Au cours du premier jour, le malade peut ressentir cette isolation comme une sensation de repos tranquille et agréable. Les deuxième et troisième jours sont, par contre, moins bien supportés. Privé de toute relation avec l'extérieur, il se trouve désarmé, démuné de tous ses moyens de défense, face à lui-même et à sa maladie, à son passé, à son présent et à son futur. Le malade doit supporter la situation inattendue que provoque cette thérapeutique qui, de fait, le met face à son angoisse; l'angoisse, dit Morita, devient énorme, doublée par l'imagination quand on la perçoit avec le regard fuyant; quand on la regarde bien en face, c'est plutôt l'angoisse qui fuit. Il faut que le sujet l'accepte comme un phénomène naturel.

Vers le quatrième ou cinquième jour, le sujet entre dans une période d'ennui, il souffre moins de son angoisse mais, alité toute la journée, il commence plutôt à souffrir de son oisiveté. C'est après cette phase qu'on entre dans le deuxième stade d'ergothérapie légère. Le malade est autorisé à quitter le lit, à se lever, à se coucher à heures fixes, à avoir des activités qui n'ont aucune valeur utilitaire ou à lire des livres difficiles. Pendant cette période, il ne doit pas parler avec qui que ce soit. Au cours du troisième stade, il doit produire un travail plus efficace, plus utilitaire, demandant plus de dépense physique. Le quatrième stade est celui de la socialisation et de la préparation à la sortie.

Cette thérapeutique, qui s'adresse à des cas de phobies, d'obsessions, de névroses d'angoisse, est fondée sur des points de vue qui sont loin d'être ceux de la pensée occidentale mais, hors des problèmes philosophiques, on ne doit pas oublier que les psychiatres japonais en font grand cas.

Des essais de traitements par l'isolation sociale chez les adolescents ont été tentés par Glynn ainsi que par Morse et Wineman.

À la suite des travaux de Chonen *et al.*, Charny a cherché à obtenir par l'isolation, une régression, afin de faciliter une réorganisation constructive des ressources les plus profondes de l'individu. La privation qui s'adresse aux enfants n'est pas totale: elle consiste à les isoler dans une chambre, loin de tout contact avec leurs pareils, sans possibilité de jeu, avec seulement des visites du corps médical et des séances de psychothérapie; les relations avec

les parents sont soigneusement planifiées. L'isolation n'est pas limitée dans le temps car elle dépend de la réaction des sujets. La première réaction est une anxiété extrêmement intense, puis progressivement l'enfant reconstruit ses mécanismes de défense personnels suivant ses propres possibilités. Mais il se produit souvent soit une désorganisation presque psychotique de la personnalité soit, après des phénomènes de type régressif, une organisation de mécanismes de résistance différents de leurs défenses antérieures contre la régression et qui sont en fait des réactions de la personnalité aux phénomènes de régression sous la forme réorganisatrice. C'est à ce moment-là qu'on utilise le mécanisme transférentiel et qu'on peut entrer dans une phase de thérapeutique active. Le but à obtenir, c'est l'accession à une régression au service de l'Ego dans le sens de Kris.

La décompensation ou la possibilité de réorganisation résultant de cette privation dépend d'après Charny 1° de l'extension de la privation, 2<sup>a</sup> de la capacité émotionnelle inhérente à l'individu face à ses expériences présentes, 3° du sens que l'individu donne à cette expérience et de la signification qu'il lui attribue au cours de celle-ci ou de la valeur qu'il lui donne par rapport au futur.

### **3. PRIVATION SENSORIELLE PLUS OU MOINS COMPLETE**

Azima *et al.* ont utilisé la situation expérimentale de privation sensorielle au cours de divers syndromes mentaux. Leur méthode d'isolation se rapproche de celle qui a été utilisée par Bexton, Heron et Scott. Cependant, leur technique diffère sur deux points importants. Le premier a trait à la motivation, c'est-à-dire que l'isolement est exposé d'emblée aux malades comme un procédé d'investigation et de traitement ayant pour but de diminuer leur stimulation externe. Le second concerne la diminution relative des communications verbales; chaque patient est vu toutes les heures par la garde-malade, mais aucune communication verbale n'est établie entre elle et le patient si ce n'est en cas de nécessité absolue. Cependant, une ou deux fois par jour, une entrevue non directive d'une durée d'une demi-heure environ a lieu entre le médecin et le malade. Le résultat semble avoir été thérapeutiquement valable dans certains cas de dépression, dans des cas de névroses d'angoisse, mais psychotisant dans certains cas de névroses obsessionnelles. Gibby, Adams et Carrera ont montré que lorsqu'on place des malades en isolation dans une chambre, couchés, avec les yeux fermés et les oreilles bouchées pendant vingt-quatre heures, ils présentent par la suite un accroissement du désir de contacts sociaux. Ceci ouvrirait donc la voie à des possibilités psychothérapeutiques.

### **4. PRIVATION PROPRIOCEPTIVE ET TECHNIQUES AUTOSUGGESTIVES**

On peut admettre qu'en agissant par des moyens pharmacologiques sur des mécanismes qui président au contrôle de l'activité musculaire on inter-

vient sur les processus intellectuels, émotionnels et affectifs liés à cette activité. L'action des médications relaxantes sur d'excessives résonances affectives a maintes fois été signalée. La méthode de relaxation progressive de Jacobson a pour but la réduction progressive et volontaire de la contraction (tonus, activité de la musculature), soit complète, soit locale et différentielle. La technique du training autogène de Schultz a essentiellement pour objet de permettre au patient d'accomplir la déconnexion suggestive spécifique du type hypnotique par un mécanisme d'autosuggestion et de conduire à certains états par l'intermédiaire d'une authentique concentration. Le point commun à ces deux techniques est de faire du sujet son propre relaxateur. Toutes deux aboutissent à un état d'apaisement, mais celle de Jacobson tend à écarter tout élément de suggestion alors que celle de Schultz, partie de l'hypnose, est dès le début une technique autoconcentrative qui aboutit à un certain type de désafférentation permettant de garder un contrôle fonctionnel.

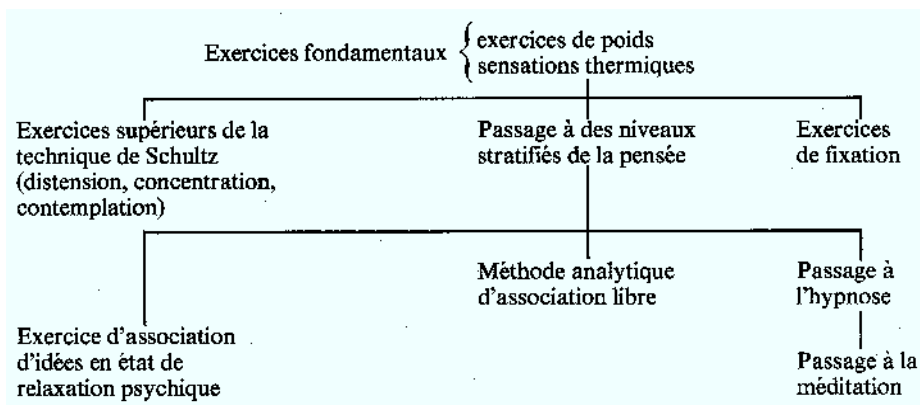
Les exercices de la méthode de Schultz doivent se dérouler dans des conditions d'isolation particulière: diminution des bruits extérieurs, luminosité faible, température modérée, position passive avec un minimum de contractions musculaires, fermeture des yeux. C'est après une phase d'induction au calme que les sujets vont expérimenter les phases de pesanteur, de chaleur et ensuite passer aux exercices complémentaires (contrôle du cœur, contrôle respiratoire, contrôle de l'abdomen, fraîcheur du front). Ce n'est qu'après trois mois de ces exercices que certains sujets pourront aborder ce que Schultz appelle les cycles supérieurs et qui se rapprochent des techniques de psychothérapie profonde. Il est évident que la méthode de Schultz dépasse le problème de la simple désafférentation proprioceptive.

Nous ne pouvons pas discuter ici le problème de la suggestion mais nous dirons quelques mots sur l'hypnose dont l'étude s'est approfondie aussi bien du point de vue physiologique, à partir de travaux de l'école pavlovienne, que du point de vue psychodynamique par les apports de la psychanalyse. Parler d'inhibition corticale par stimulation ne va pas à l'encontre des notions d'isolation sensorielle. En effet, les techniques utilisées par les Soviétiques se rapprochent des stimulations informelles monotones utilisées par certains auteurs nord-américains afin de produire l'isolation. Gill et Brenman, en rappelant le processus régressif qui s'installe à la suite de la restriction de l'apport sensoriel, considèrent que l'hypnose est une sorte de processus régressif qui peut être déclenché par une réduction de l'activité idéationnelle et sensori-motrice et par la création d'une relation archaïque avec l'hypnotiseur.

Parmi les techniques d'autohypnoses, certaines font suite à l'hétérohypnose mais d'autres, comme l'entraînement autodidacte de Rhodes, se rapprochent de la méthode de Schultz ou de ses dérivés.

Kretschmer décrit une méthode d'hypnose active fractionnée. Après un entraînement aux deux premiers exercices du training autogène, la pesanteur et la chaleur, le sujet, par des exercices de fixation, arrive à un état hypnoïde. Par ailleurs, il est possible d'associer l'hypnose active progressive avec le

processus psychanalytique. Langen a développé ce procédé intitulé “méthode standard à double voie”.



Schultz intitule “méthodes apparentées” soit des techniques qui l’ont, dans une certaine mesure, inspiré, soit d’autres dont le rapprochement semble avoir été fait *a posteriori*.

S’il paraît évident que le yoga a joué un rôle dans l’élaboration de son système, les relations avec d’autres manifestations ethnologiques ou religieuses restent dans le cadre d’une discussion plus générale. Les rapprochements entre l’hésychiasme et le training autogène qui ont fait l’objet d’un travail de Zacharias, et ceux faits entre les méthodes de la tradition bouddhique et les exercices spirituels, discutés par Schumacher, sont plus proches des problèmes techniques.

Schultz, qui fait grand cas des travaux de James et de Leuba, admet que si le training autogène se déroule suivant des rapports psychologiques généralement connus, il en est de même des “phénomènes d’absorption religieuse” dont le déroulement peut s’effectuer suivant un ordonnancement normal. Il rapporte à ce propos les travaux de Gruehn qui décrit une série d’étapes dans l’épanouissement et le déclin progressif de l’expérience religieuse fondamentale. Cet auteur distingue ainsi huit étapes dans l’évolution du contenu intellectuel du vécu religieux et trois types d’état de conscience se développant également par étapes (état hypovigile, état de veille normal, état hypervigile de lucidité, de ravissement, de transport et d’extase). Nous croyons avec Heiler, que cite également Schultz, que les échelles de prières sont légitimées à des points de vue différents: ou bien seuls les états psychiques sont validés, dans la mesure où l’expérience mystique trouve en eux son accomplissement, ou bien une lumière purement philosophique est recherchée par description ou analyse d’états particuliers, par le mystique lui-même ou son observateur, ou enfin une description précise du processus est tentée pour, grâce à elle, donner à d’autres hommes le moyen d’avoir de telles expériences et d’atteindre par la prière l’union complète avec Dieu. Il est évident que suivant le point de vue où l’on se place le jugement dit scientifique sera différent. Comme le dit Girgensohn, les expériences religieuses peuvent être

classées différemment selon que l'attention des expérimentateurs est dirigée plus particulièrement vers le Moi, vers l'objet de la relation ou vers la relation elle-même; de même la part qui revient à l'activité et à la passivité est très variable d'un cas à l'autre.

Cependant, Schultz oppose jusqu'à un certain point les expériences mystiques à celles obtenues par le training autogène. Il relève le côté négatif ou passif des expériences religieuses, fait que nous discutons par ailleurs, et le rôle que joue dans ces expériences un comportement fondé sur la conception que l'on se fait du monde. Les états d'absorption autogène ont par contre comme but, pour Schultz, de conduire les patients à leur *autoréalisation* et de les faire arriver par un approfondissement et un élargissement de leur vie intérieure au degré supérieur, par *autodétermination*, élevant leur personnalité par un travail approprié, l'enrichissant, opérant surtout par formulation. Il reconnaît qu'au cours de l'autoréalisation peuvent apparaître des expériences religieuses authentiques.

De nombreuses variantes de la méthode de Schultz ont été décrites. Leur classification est malaisée car le plus souvent leur analyse est fondée sur les caractéristiques de ces exercices au lieu de l'être sur le but ultime qu'ils essaient d'atteindre.

Nous serions incapable de distinguer nettement dans ces techniques la désafférentation sensorielle de la désafférentation sociale. Les deux sont plus ou moins associées ou, sinon, l'absence de l'une produit par contrecoup la modification de l'autre. En tout cas, le sujet se retrouve face à lui-même, c'est-à-dire à un être historiquement fondé à partir des apports sensoriels et sociaux d'un monde animé et inanimé. Devant cette situation, le sujet peut réagir différemment suivant son organisation propre et suivant le plan de déroulement de la technique proprement dite. Il peut soit se sentir présent et indépendant dans sa solitude, se sentir soi-même et découvrir son corps, soit sentir le vide comme une déchirure de sa dépendance indispensable, accompagnée d'une désagrégation de la personnalité et du schéma corporel et d'une anxiété qui est la conséquence de cette déroute.

On n'a pas suffisamment insisté à notre avis, dans le cas de la désafférentation, sur l'importance du silence non seulement sensoriel mais verbal qui dépasse, par les significations qu'il évoque, le champ purement sensoriel.

Le silence n'est pas en soi négativité. Il est, lorsqu'il s'efforce de se nier sans y arriver, réticence; il ne prend son sens que lorsqu'on se tait, car dès qu'on en parle il se nie. Le silence est souvent dans sa propre contradiction une recontre, il est plein d'absence et de présence. Il peut être dialogue narcissique avec soi ou même récit avec un autrui fantasmatisé.

Il ne faut pas uniquement s'arrêter sur la valeur thérapeutique de ces techniques mais également tenir compte de leur valeur diagnostique. Racamier dans une revue critique a relevé avec raison l'importance, à ce point de vue, des travaux de Miller. D'après ce dernier, les sujets qui disposent de la



liberté d'accès à leur monde intérieur supportent la situation d'isolement et peuvent même y trouver une occasion d'enrichissement et d'approfondissement personnel. Au contraire, celui qui se défend contre ce qui est en lui et qui dans cette défense s'appuie sur l'extérieur et s'en est rendu l'esclave, comme c'est le cas de l'obsessionnel, celui-là, quand il est privé de monde extérieur, ne peut que tomber dans la régression psychotique.

Dans le premier cas il s'opère, comme le dit Racamier, une régression au service du Moi qu'on peut qualifier de régression égosyntonique et que nous pourrions également qualifier d'isolation prospective, alors que dans le deuxième cas on obtient de véritables régressions régressives.

Il y aurait intérêt à étudier du point de vue de la désafférentation du langage en tant que tel, les différentes réactions suivant les sujets: ceux qui parlent pour dire quelque chose et qui peuvent au besoin se taire ou faire de leur monologue intérieur un dialogue, ceux qui emploient un langage inauthentique dont le but dans la vie normale est de créer sans cesse un pseudo-contact rassurant qui se détruit dans le vide de l'isolation.

Les techniques elles-mêmes aboutissent à des mondes différents suivant qu'au cours de la régression ou à la sortie de celle-ci on utilise plus ou moins implicitement ou explicitement la relation transférentielle ou la position anacritique. Il ne faut pas oublier d'ailleurs que chez certains c'est au cours de l'absence qu'autrui est le plus présent et que c'est dans l'isolation qu'on retrouve dans toute sa vérité profonde le partenaire réel ou imaginaire.

## II

### L'ISOLATION, REGLE DE VIE, VOIE DE PERFECTIONNEMENT

Notre but dans cet exposé n'est pas de faire l'analyse de l'isolation comme système explicatif de voies de perfectionnement, mais d'essayer d'extraire, artificiellement il est vrai, le fait de l'isolation, cherchée ou trouvée, dans certains comportements ou vécus au cours d'expériences ayant des implications religieuses. Il nous semble que ces expériences, dont la science est spectatrice, ne doivent pas être psychiatrisées comme elles l'ont été par certains auteurs tels que Leuba, ou être confondues avec des états psychopathologiques. Ce serait là leur enlever toute originalité. Malgré notre ignorance de chacun de ces systèmes qui en soi est un monde, et quitte à nous tromper, nous croyons utile d'aborder ces problèmes car même de l'irrationnel — ce qui ne veut pas dire déraison, comme le fait remarquer Godel — la raison peut tirer ses fruits. Nous apporterons ici à votre réflexion des faits que nous avons simplement groupés et qui doivent, nous semble-t-il, retenir l'attention des cliniciens. Nous désirons aborder surtout les problèmes posés par les techniques et nous serons en conséquence très bref sur les modes de vie fondés sur une dialectique de la négation-affirmation.

L'initiation au Tao est, du point de vue occidental, toute négative puis-

que le but est d'arriver, par un découplage de toutes les facultés, à l'absolue simplicité primordiale. Le Taoïste ne cherche ni le bonheur ni l'amour. Sans révélation qui le soutienne, sans histoire sur laquelle il puisse se fonder, sans but défini, il trouve sa réponse par lui-même dans l'indifférence et le non-agir\*.

L'art de l'oubli de soi se trouve également dans le bouddhisme Zen et permet la communion directe avec la nature intime des choses. Mais la vie Zen commence où il n'y a plus rien à poursuivre, plus rien à convoiter. L'expérience Zen implique la spontanéité, "aller de l'avant sans hésitation", "le fait d'être sans but", "l'absence d'intention", "l'absence d'artifice" (Watts). La différence entre le Zen et tous les autres enseignements religieux réside dans le fait que sans jamais sortir de la vie quotidienne, le Zen a quelque chose en lui qui le fait entrer à l'écart de la scène où se déroule tout ce que le monde a de sordide et d'agité (Suzuki)\*\*.

Dans le cadre de ce Symposium sur la désaffectation, il nous paraît beaucoup plus intéressant d'aborder le problème posé par les techniques et les méthodes qu'on retrouve aussi bien dans les religions primitives que dans les religions hindoues, musulmanes et chrétiennes dont les motivations et les valeurs sont par ailleurs tout à fait différentes. D'une manière schématique, nous décrirons :

- 1.° les hyperstimulations isolantes;
- 2.° les techniques d'autoconcentration isolante;
- 3.° les techniques d'oraison ou de contemplation dans le monde chrétien.

## 1. LES HYPERSTIMULATIONS ISOLANTES

C'est par des méthodes telles que la danse, le tam-tam, les activités itératives, les récitatifs rythmés, une exaltation croissante, que certains sujets arrivent à un état de transe. Les sentiments de possession qui en sont la conséquence se retrouvent dans les populations les plus variées et ont fait l'objet d'études très approfondies à propos du Vaudou (Mettraux), du Candomblé (Bastide), de phénomènes s'en rapprochant chez les Ethiopiens du Gondar (Leris). On considère généralement que ces phénomènes sont négatifs ("ils dissocient et appauvrissent sans compensation d'ordre psychologique ou religieux", dit Mareschal) ou d'ordre hystérique. Ceci est vrai si l'on ne tient pas compte du cadre sociologique dans lequel ils se déroulent. Nous avons, pour notre part, une opinion toute différente, sur ces phénomènes d'auto-hypnose dans un cadre collectif. Nous pensons, en effet, que certains peuples

---

\* Si l'on veut être sans nom, rien ne vaut le silence. Par le silence et le vide on atteint ses demeures. Mais celui qui prend et qui donne perd ses demeures. (Lie Tseu, *Le vrai classique du vide parfait*.)

\*\* Le vide est tout-puissant parce qu'il peut tout contenir. Dans le vide seul le mouvement devient possible. Celui qui pourrait faire de soi-même un vide où les autres pourraient librement pénétrer deviendrait maître de toutes les situations. Le tout peut toujours dominer la partie. (Lao-Tseu cité par Okakura Kakuso — *Le livre du thé*.)

ont trouvé leur moment de catharsis sur un mode ritualiste et leurs propres mécanismes de guérison dans certaines expressions se rapprochant de nos phénomènes pathologiques. Par rapport à nous, ils semblent avoir trouvé dans notre "maladie" leur thérapeutique. Leurs manifestations sont sources de satisfactions et non d'amoindrissement comme c'est le cas dans nos manifestations hystériques.

Nous pourrions dire que les phénomènes de possession tels que le Vaudou sont une théâtrothérapie de type psychodramatique contrôlée par un rituel qui a une valeur de protection contre les écueils de la diffusion dangereuse d'un inconscient en liberté. Le rituel est exploité dans un cadre magique; il donne et il est en même temps le cadre dans lequel se déroule l'expérience; il est le décor et la mise en scène. La cérémonie porte en elle à la fois la libération et ses limites.

## 2. LES TECHNIQUES D'AUTOCONCENTRATION ISOLANTE

Ces techniques utilisent l'autoconcentration aboutissant à une isolation qui peut être considérée comme une fin en soi, comme la voie vers "l'extase", comme la voie vers "l'enstase" dans le sens de Mircea Eliade, c'est-à-dire la concentration ultime, le repli sur soi intégral, l'acte suprême d'abolition de tout acte, l'état dans lequel l'objet est vide de lui-même et où il existe une coïncidence réelle entre la connaissance de l'objet et l'objet de la connaissance. Nous décrivons schématiquement:

- a) les techniques yogiques;
- b) les techniques d'invocation ou de représentation du Nom ou du son.

### a) *Les techniques yogiques*

Le point de départ de la méditation yogique est la concentration sur un seul objet, lequel peut être indifféremment un objet physique, une pensée (une vérité métaphysique) ou Dieu. Cette méthode permet d'arriver à la maîtrise absolue du corps.

Si dans certains systèmes hindous la seule voie de salut est celle de la connaissance métaphysique, le yoga par contre est un système qui accorde une importance considérable aux techniques physiologiques qui permettent de contrôler des fonctions vitales, d'atteindre le connaître dans son état propre afin de traverser les frontières de sa prison corporelle; la conscience, se retirant en elle-même, pourra atteindre l'unité, dépasser notre vision multiple et fragmentée, dépasser le monde des apparences. Le yogi "tourne son attention vers l'intérieur et expérimente en lui-même tous les stades de la réintégration qui part de la multiplicité pour atteindre l'unité" (Daniélou). Le but du yoga est de supprimer la conscience normale au profit d'une conscience qualitativement autre qui puisse comprendre exhaustivement la vérité métaphysique. Le but ultime est la concentration suprême; on a décrit un certain

nombre d'étapes pour y accéder: 1° le refrènement et les disciplines, 2° les attitudes et les positions du corps, 3° le rythme de la respiration, 4° l'émancipation de l'activité sensorielle de l'emprise des objets extérieurs, 5° la concentration, 6° la méditation yogique et enfin 7° le Samâdhi. La première étape, appelée également pratique d'abstinence et d'observance, n'a rien de particulièrement yogique. Elle consiste en une pratique qui tend à déraciner les maux du corps et de l'esprit et à créer une santé physique et mentale parfaite.

Les postures yogiques sont innombrables et sont incommodes au début; le yogi doit arriver à rester immobile longtemps et sans effort; il doit trouver une posture stable et agréable. A côté des postures qu'il pratique avec l'aide d'un maître, le yogi emploie d'autres procédés psychophysiques appelés "gestes" et accomplit des actes purificateurs.

La psychologie hindoue admet que les divers états de conscience s'accompagnent d'un rythme respiratoire spécifique; la technique du yoga, dont le but est le contrôle des énergies ou rythmes vitaux, donne une grande importance au contrôle du souffle par l'harmonisation de trois périodes: l'inspiration, l'expiration et la conservation de l'air.

Par ces différentes épreuves: le maintien du corps dans une certaine position, la concentration de l'esprit mettant fin aux fluctuations et à la dispersion des états de conscience, la régulation du souffle, le yogi commence à devenir autonome, indépendant du monde extérieur, mais il ne peut atteindre le but suprême sans contrôler ses sens; en effet, le cinquième degré est le retrait des sens\*.

Les trois derniers degrés sont intitulés le "stade intérieur" et comprennent la concentration, la contemplation et l'identification; ces exercices sont qualifiés de "subtils" car en fait ils n'impliquent aucune nouvelle technique physiologique.

Telles sont les voies du Hatha Yoga. Le Râja-Yoga ou voie royale de la réintégration est la forme la plus haute du yoga. Par elle le yogi, maître de ses sens, devient maître de l'univers mobile ou monde physique. Il apprend à distinguer le soi du non-soi et au-delà de toute distinction se lie à la divinité même. Le Hatha-Yoga revivifie la conception du corps humain qui peut être divinisé. Comme le dit Eliade, il implique, outre la maîtrise du corps, sa transmutation en "corps divin" par une connaissance et une expérience de la "physiologie mystique", c'est-à-dire le contrôle des différents éléments corporels non identifiables anatomiquement et qui constituent un "corps mystique" superposé au corps physique. Il existe en fait de nombreuses formes de yoga et encore davantage de pseudo-yogas. Cependant, toute technique qui tend à la maîtrise du corps ne doit pas être pour cela confondue avec le yoga. Un moine bénédictin, Dechanet, nous propose un yoga chrétien qui sans accepter l'esprit du yoga royal utilise ses disciplines afin de servir au christia-

---

\* *L'adepte du yoga s'adonne à la suppression des perceptions et arrête le commerce des sens avec leurs objets qui sont les mots, les visions, etc. et auxquels ils sont invariablement attachés. Il fait alors travailler ses sens pour sa conscience et les sens toujours agités sont maîtrisés. (Vishnu Purâna cité par Daniélou.)*

nisme, à la vie chrétienne (spécialement à celle qui se voue à la contemplation). Maryse Choisy s'élève contre ces types de rapprochements et en particulier ceux qui ont été faits entre le yoga et la méthode de Schultz. Elle considère qu'entre le training autogène de Schultz et le yoga il y a la même différence qu'entre l'hypnotisme et la psychanalyse, "la détente pour le yogi n'est qu'un *moment* du processus dynamique. C'est la diastole, l'expiration, la nuit de Brahma au sein d'un vaste balancement binaire". Maryse Choisy propose une méthode combinée de psychanalyse la plus orthodoxe et de Râja-Yoga pour le dernier tiers de la cure.

Tout en se méfiant des analogies extérieures des diverses techniques, Eliade admet que phénoménologiquement il existe des ressemblances entre les méthodes de l'hésychiasme et du Yoga Sutra.

#### b) *Les techniques d'invocation ou de représentation du nom ou du son*

Nous devons à Gardet d'importantes recherches sur l'Invocation du Nom, techniques qu'on retrouve aussi bien dans le soufisme que dans le bouddhisme Zen, le tantrisme ou le christianisme byzantin.

Le soufisme connut deux méthodes d'oraison: la réflexion ou méditation discursive (*fikr*) et la répétition inlassable d'une même formule jaculatoire qui culmine en la remémoration incessante du Nom divin (*dhikr*). Les notions d'anéantissement, de renoncement, d'abandon à Dieu pour arriver aux états d'esseulement se retrouvent dans les textes soufistes. La voie d'accès la plus sûre pour la plupart des soufis est la voie du *dhikr*. Comme le dit Gardet, les formules choisies et les attitudes corporelles qui accompagnent le *dhikr* varieront selon les confréries et prendront volontiers un caractère initiatique\*.

Le *dhikr* peut être considéré comme une méthode préparatoire ou concomitante mais peut devenir volontiers une technique considérée, d'après Gardet, comme une garantie efficace de l'obtention d'états spirituels. Les mystiques proches du christianisme, comme Al-Hallaj, ne font pas un choix entre le *dhikr* et le *fikr*, reconnaissant comme également normales, nous dit Massignon, la route qui passe par les "jardins du *dhikr*" et celle qui emprunte le "périple du *fikr*".

Des techniques équivalentes à celle du *dhikr* se retrouvent dans le bouddhisme Zen, dans le *nemboutsou*\*\*.

---

\* Voici la description du *dhikr* telle que la fait Ghazzâli (In Gardet): "Après s'être assis dans la solitude, il ne cesse de dire par sa langue Allâh, Allâh, continuellement, et avec la présence du cœur. Et cela jusqu'à ce qu'il parvienne à un état où il abandonne le mouvement de la langue, et voie le mot comme coulant sur celle-ci. Puis il en vient au point de effacer la trace du mot sur sa langue, et il trouve son cœur continuellement appliqué au *dhikr*;...

...Mais par ce qu'il fait, lui, il se met en mesure de recevoir les souffles de la Miséricorde divine, et il ne lui reste plus qu'à attendre ce que Dieu Très Haut lui révélera de la Miséricorde, comme il l'a révélé, par cette voie, aux prophètes et aux saints."

\*\* "Quand on pratique cette invocation, l'esprit doit être rigoureusement maîtrisé afin qu'il ne divague pas; que votre pensée se fixe sans interruption sur le nom du Bouddha, répétez audiblement O-mi-

Le tantrisme a élevé les “syllabes mystiques” —Mantra et Dhâranî— à la dignité d'un véhicule de salut. La valeur pratique et l'importance philosophique de Mantra tiennent à deux ordres de faits: c'est d'abord la fonction yogique des phonèmes utilisés comme des “supports” pour la concentration; c'est ensuite l'apport proprement tantrique: l'élaboration d'un système gnostique et d'une liturgie intériorisée (Eliade).

La syllabe mystique OM (A U M en sanscrit) incarne d'après Eliade l'essence mystique du Cosmos tout entier. Elle n'est rien d'autre, dit-il, que la théophanie elle-même réduite à l'état de phonème mais peut en outre être personnifiée iconographiquement. On doit de plus noter que dans certains milieux yogiques on obtient l'extase par la concentration sur certains sons; des sons entendus dans certaines postures rendent le yogi sourd à tout bruit venant de l'extérieur et lui permettent d'arriver à l'état cataleptique.

### 3. METHODES ET TECHNIQUES DE DEVOTION ET DE CONTEMPLATION DANS LE MONDE CHRETIEN

Sans aucun doute, nous devons distinguer dans ce chapitre les méthodes ascétiques, corporelles ou spirituelles, décrites avec extrême précision et minutie par les maîtres de la mystique orthodoxe et qui se rapprochent par certains traits des techniques psychophysiques rapportées précédemment, des méthodes ou exercices d'oraison et de contemplation de la chrétienté occidentale.

#### a) *Technique de l'hesychiasme byzantin*

C'est à partir du IV<sup>e</sup> siècle qu'en réaction à une certaine confusion entre l'Eglise et l'Etat les anachorètes fuient la vie sociale et ses facilités afin de mieux se donner à Dieu. Les ermites, les stylites, figés des années durant sur leur colonne, les organisations monastiques s'éloignent du monde afin d'être plus soi-même en présence de Dieu. “La solitude (hesychia) est un culte et un service ininterrompu à Dieu” (Jean le Climaque). On peut difficilement comprendre l'hesychiasme, d'après Bloom, si l'on ne tient pas compte du fait que l'ascèse corporelle, dans la tradition orientale, dérive de la constatation fort simple que toute activité psychique a une répercussion somatique. “L'hesychiaste est celui qui aspire à circonscrire l'incorporel dans une demeure de chair” dit Jean le Climaque. Le corps, d'une façon sensible ou imperceptible, prend part à tout mouvement de l'âme. La réponse de corps est double: 1<sup>o</sup> il prend part à l'effort d'attention du sujet; 2<sup>o</sup> il s'adapte à son thème (sensa-

---

*to-fo. Chaque son doit être distinctement présent à l'esprit. Ne vous souciez pas du nombre de fois que le nom est répété, car la chose principale est d'avoir pensée et volonté, esprit et lèvres, en parfaite union.”*

tion cénesthésique, activité glandulaire et mise en tension motrice). Ce double processus met en œuvre des centres différents de concentration de la tension (Bloom). Ces centres sont: crânien cérébro-frontal, bucolaryngé, pectoral, cardiaque, région des reins et des entrailles. C'est par la concentration au niveau de ces centres que se fixe l'attention; le champ de la conscience se rétrécit et s'ouvre à la contemplation, la dissipation de l'esprit étant l'obstacle majeur pour parvenir à la prière ininterrompue.

Du point de vue de l'anthropologie, la technique de l'hésychiasme pré-suppose que le cœur est le siège de l'âme et par suite l'organe propre de l'union avec Dieu (Wunderlé). "Lorsque la grâce s'empare des pâturages du cœur, dit Macaire,... la grâce pénètre dans tous les membres du corps."

La prière du cœur, la prière de Jésus, le souvenir du Nom reste un centre de la spiritualité hésychiaste. Jean le Climaque montre l'importance de cette invocation du Nom lorsqu'il dit: "La prolixité dans la prière emplit souvent le cœur d'images et il dissipe tandis qu'une seule parole (monologie) a pour effet de le recueillir." Le nom du Verbe incarné s'attache aux fonctions essentielles de l'être: il est présent dans le cœur, il est lié au souffle (Meyendorff). La prière du Nom divin liée à la respiration se trouve dans Nicépore\*.

Nous retrouverons l'importance de cette activité respiratoire dans les psalmodies et dans les méthodes d'oraison telles que celle que saint Ignace de Loyola appela "por compas", c'est-à-dire en mesure ou rythmique.

Il est évident qu'il ne s'agit là que de moyens; Bloom a dit à cet égard: "Le legs le plus précieux de l'hésychiasme, c'est l'union indissoluble d'une technique d'une rigueur extrême à la haute affirmation de la non-valeur foncière de toutes les techniques et de tous les artifices dans le mystère de l'union d'une âme à son Dieu, mystère du don de soi dans l'amour, c'est-à-dire dans la plénitude et dans la liberté."

#### b) *Les techniques s'oraison et de contemplation dans la chrétienne occidentale*

C'est au Moyen Age qu'un mouvement vers l'organisation méthodique de l'oraison se fit jour. L'école flamande y joua un rôle important et s'appliqua au perfectionnement de ces méthodes depuis la mort de Groote jusqu'à celle de Mombaer, dont l'œuvre eut une grande influence dans l'extension de ce qu'on a appelé la "devotio moderna". Inspiré de ces auteurs, García de Cisneros publia l'Exercitatorio dans lequel on trouve à plusieurs reprises la

---

\* "Tu sais que notre souffle, Pair de notre inspiration, nous ne l'expirons qu'à cause du cœur... Ainsi que je t'ai dit, assieds-toi, recueille ton esprit, introduis-le -je dis esprit- dans les narines; c'est le chemin qu'emprunte le souffle pour aller au cœur. Pousse-le, force-le de descendre dans ton cœur en même temps que Pair inspiré. Quand il y sera, tu verras la joie qui va suivre: tu n'auras rien à regretter. Mais n'aie d'autre occupation, ni méditation que le cri de: 'Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi? Aucune trêve à aucun prix. Cette pratique, en maintenant ton esprit à l'abri des divagations, le rend imprenable et inaccessible aux suggestions des l'ennemi et, chaque jour, elle l'élève dans l'amour et le désir de Dieu.'" (Trad. J. Gouillard, *Petite Philocalie de la prière du cœur.*)

locution d'“exercice spirituel”. Il est probable que ces œuvres eurent une influence sur saint Ignace de Loyola. Très important fut également le rôle joué par Francisco de Osuna qui rédigea un abécédaire (Abecedario) avec une graduation d'exercices corporels d'abord, intellectuels ensuite et enfin de recueillement et d'actes de volonté et d'amour. L'art du recueillement est pour cet auteur qu'on établisse par sa propre “industrie” le silence en soi-même, et l'une des règles de cet art est de “se rendre aveugle, sourd et muet pour l'univers extérieur”. Ce n'est point par un effort de raisonnement que nous atteindrons cet état, mais au contraire par un certain sentiment “savoureux” et par un effort de non-penser, de “no pensar nada”. Ce “penser à rien” c'est un “tout penser” qui s'adresse au merveilleusement tout qu'est Dieu. Il semble à Osuna que l'on puisse par sa technique arriver relativement facilement à la contemplation de Dieu\*.

C'est bien dans l'esprit militant de saint Ignace d'avoir intitulé son œuvre “Exercices spirituels”, “de même que se promener, marcher et courir sont des exercices corporels...”. Il s'agit de conseils généraux qui orientent le sujet vers une meilleure connaissance de lui-même et de ses rapports avec Dieu. Pour cela, saint Ignace utilise des formules nouvelles telles que celle de la “composition de lieu” ou celle d'“application des sens imaginaires”, c'est-à-dire qui se meuvent dans le monde des images, de l'imagination. Ce qui nous retiendra, c'est surtout un certain nombre de conseils généraux: le besoin de se rendre indifférent à tous les objets créés, de rester dans la position dans laquelle on a trouvé ce qu'on cherche, l'obscurcissement de la lumière, la fermeture des portes et fenêtres, les paupières closes ou la fixation des yeux en un lieu sans changer le regard de place, la prière en mesure\*\*. Ce dernier exercice se rapproche de celui proposé par les hésychiastes, et l'Eglise orthodoxe l'a si bien compris que Nicodème au XIX<sup>e</sup> siècle traduit, sans nom d'auteur, les Exercices spirituels sous le titre de “Gymnasmata Pneumatica”. D'après Olphe-Galliard, le mot est véhicule de grâce, sa valeur de signe s'amenuise sous le sentiment de la présence qu'il évoque; il n'aide pas seulement l'esprit à se concentrer, la pensée à s'intérioriser, il dispose éminemment l'âme à accueillir le don gratuit qui achèvera de la plonger en Dieu. Sans nier la participation de saint Ignace à la vie mystique qui est bien décrite dans son “Journal spirituel”, il faut admettre que certains mystiques flamands et espagnols ont exprimé leur expérience avec une plus grande richesse: la “nuit

---

\* Ainsi il dit: “Fermez à tout la porte de votre mémoire, condamnez les portes de tous vos sens et ne pensez à rien; dans un parfait silence intérieur guettez Dieu, écoutez-le, et attendez en cette paix au moins une demi-heure et durant ce temps ne laissez entrer dans l'âme chose quelconque, mais dans une entière et totale négation restez tranquille en cette familiarité, si vous voulez goûter Dieu. Avant un mois, vous commencerez à le sentir si vous n'êtes pas bryant.”

\*\* Cette prière consiste “à dire de bouche à chaque respiration ou soupir une parole de l'oraison dominicale ou d'une autre prière de manière à ne prononcer qu'une seule parole entre une respiration et l'autre; l'espace de temps qui s'écoule d'une respiration à l'autre doit s'employer à considérer spécialement la signification de cette parole ou l'excellence de la personne à laquelle la prière s'adresse ou l'indignité si accusée de celle qui prie ou la différence entre tant de grandeur d'un côté et de l'autre tant de bassesse.”



des sens” et celle de l’esprit en sont les meilleurs exemples. Tauler considère que pour être capable de recevoir il faut être disponible, libre et dépouillé, “que ton âme en silence m’écoute, mes paroles ne sont claires qu’au silence”. Mais Hadewijch d’Anvers cherche dans cette ligne la nudité de l’“un” au-dessus de l’intelligence\*. C’est avec une admirable simplicité que Henri Suso parle de son expérience et qu’il décrit l’oisiveté, le délaissement, l’abandon\*\*. Il nous apporte, en outre, dans le “Livre de la vie” un certain nombre de notions pratiques, quoiqu’il se méfie de ce côté didactique; ainsi fait-il remarquer que ces images sont loin de l’idée qu’on peut se faire d’une vérité sans image.

Saint Jean de la Croix est le poète et le saint de la nuit mystique. Comme l’indique Baruzi, la nuit des sens correspond à la première partie de la nuit naturelle alors que nous finissons par perdre de vue les choses qui nous entourent. La nuit de la foi correspond au milieu de la nuit alors que tout est profondément obscur. La nuit qui est Dieu correspond à l’aurore qui est déjà proche de la lumière du jour. Pour que le cœur soit consumé par l’amour de Dieu et purifié de tout ce qui est créature, le sujet doit passer par la nuit des sens, par un détachement de l’âme par rapport aux connaissances extérieures. Il y a des degrés de profondeur dans cette nuit, dit Baruzi, et des degrés d’horreur. Calme et apaisée lorsqu’elle est encore en partie notre œuvre, elle devient un tourment, une torture lorsque saint Jean de la Croix y reconnaît l’œuvre de Dieu, car la nuit devient ici strictement la nuit obscure, la nuit sereine traduira symboliquement une obscurité tranquille et dépouillée. De même, la nuit apaisée sera la nuit pacifique qui exprime l’abyssale et obscure intelligence divine.

C’est par l’oraison et le recueillement que sainte Thérèse d’Avila arrive à la contemplation. L’âme recueille ainsi toutes ses puissances et se retire au-dedans d’elle-même avec son Dieu. Sainte Thérèse n’a pas distingué nettement, comme l’indique Lepée, le recueillement de la quiétude. Dans les deux cas il y a une certaine mise au repos des facultés sensibles, mais ce sont pourtant deux moments très différents d’un même processus. Dans le recueillement, l’âme est retirée du monde et à l’appel de Dieu entre en soi-même; dans la quiétude, entrée en soi-même, elle se donne à Dieu. Si les facultés sont apaisées, quoique non complètement absentes dans la quiétude, elles sont suspendues dans l’oraison d’union.

---

\* “Elle est isolée dans l’éternité sans rivage, dilatée, sauvée par l’unité qui l’absorbe, l’intelligence au calme désir vouée à la perte totale dans la totalité de l’immense: et là, chose simple lui est révélée qui ne peut l’être: le Rien pur et nu.”

\*\* “De la silencieuse oisiveté resplendit la vraie liberté sans aucune malice, car elle s’engendre dans un anéantissement qui est une renaissance: là, resplendit la vérité cachée sans aucune fausseté car elle s’engendre dans la découverte de la nudité cachée.”

c) *La notion de technique et le but de l'oraison  
et de la contemplation*

Il existe une gêne avouée ou inavouée, surtout chez les chrétiens, lorsqu'on parle de techniques ou de méthodes à propos de l'oraison et plus particulièrement de la contemplation. Il est vrai, comme le dit Maréchal, qu'il existe dans les écoles mystiques non chrétiennes, chez les musulmans par exemple, des écoles de formation d'aspirants à l'extase, alors que chez les chrétiens il n'existe que des écoles ou méthodes de perfectionnement spirituel. On ne peut évidemment pas confondre une telle technique avec une technique dite scientifique. Les techniques scientifiques tentent de mettre au point une série d'opérations qui permettent d'aboutir à une réalisation ou à la solution d'un problème.

La position que prennent le plus souvent les auteurs valorise la technique dans la mystique dite naturelle et la nie dans la mystique dite surnaturelle. Poser ainsi le problème, c'est également le mal poser. La technique reste technique pure si elle trouve son but dans son propre déroulement. Il est évident qu'il ne peut y avoir d'ouverture vers un dépassement, but des états mystiques, si la technique reste enfermée dans son propre cercle.

La notion du rôle de la technique est niée par de grands mystiques. Hadewijch parle du "chemin obscur non tracé, non indiqué, tout intérieur". Al-Hallaj dit "pour aller à lui aucun des chemins tracés n'est la voie" et saint Jean de la Croix affirme que "le spirituel est au-delà de tout sens et de tout appétit naturel". Cependant, nous savons que Al-Hallaj pratiquait le dhikr tout en disant "c'est toi mon ravisseur et ce n'est pas mon dhikr qui m'a ravi" et saint Jean de la Croix laisse parfois entendre que les sens peuvent servir de moyen éloigné pour la connaissance de Dieu. Rien n'explique dans ces cas, comme le dit Morel, comment ce qui n'a *aucun* rapport peut cependant servir de *médiation*, fût-elle éloignée.

Ce qui importe, c'est de distinguer le terme et les moyens. Saint Jean de la Croix, employant l'image classique de l'escalier, dit "de même que les degrés de l'escalier n'ont rien à voir avec le terme et avec la demeure qui s'y trouve au sommet, à l'égard duquel ils sont comme des moyens". Le terme, saint Jean de la Croix l'exprime dans de magnifiques vers:

<p>“Entréme donde no supe, y quedéme no sabiendo, toda ciencia trascendiendo.” .....</p>	<p>“Estaba tan embebido, tan absorto y ajenado, que se quedó mi sentido de todo sentir privado, y el espíritu dotado de un entender no entendido, toda ciencia trascendiendo.”*</p>
--	---

---

\* *J'ai pénétré où je ne savais / Et j'ai demeuré ne sachant, / toute science dépassant./ ...  
J'étais tant pénétré, / tant absorbé, tant ravi / que mon sens demeura /De tout sentirprivé, / et mon esprit doté / d'un comprendre sans comprendre, / toute science dépassant.*

D'après Morel, le passage à la demeure suprême est un mouvement de conversion qui n'a rien à voir avec les gestes et les mouvements de l'ascension *comme telle*. Mais ceci n'est pas particulier à la mystique chrétienne puisque Eliade définit le Samâdhi comme un "état qui rend possible l'autorévélation de soi grâce à un acte qui n'est pas constitutif de son expérience".

Nous sommes d'accord avec Anawati et Gardet quand ils disent: "L'imagerie physiologique qui sert de base, concourt de son côté, par son emprise sur les fantasmes, à la réalisation de l'expérience. Bien plus, on peut se demander dans quelle mesure la représentation physiologique ne dépendrait pas de la manière *dont est conduite* l'expérience." Mais nous pensons que cette opinion peut s'appliquer tant à la mystique chrétienne qu'à la non chrétienne. Au lieu du terme "technique" dans son ambiguïté, il serait préférable d'intituler ce cheminement "voie mystique", "position mystique", sans que cela présuppose nullement l'activité qui la transcende. Ceci n'élimine pas les problèmes que pose la controverse sur la contemplation acquise et la contemplation infuse.

Lorsqu'on entre dans la voie, la recherche se fait déjà à partir d'un certain état de grâce qui ne peut être séparé de l'état de grâce qu'on cherche. Il est important de savoir ce qu'on cherche et ce qu'on risque lorsque techniques et buts se confondent.

Tous les auteurs se sont posé le problème de savoir s'il existait des relations entre la mystique san juaniste ou thérésienne et celle de l'illuminisme des "alumbrados" poursuivis par les inquisiteurs et souvent confondus avec les Erasmistes. En fait, sous le titre d'alumbrados, on a décrit les adeptes d'un ensemble de tendances dans lesquelles on doit faire un tri. Les unes préconisent l'abandon (*dejamiento*) et les autres le recueillement (*recogimiento*). Les partisans de l'abandon, les illuminés de Tolède en particulier, auraient enseigné que l'homme qui se trouve dans le "dejamiento" ne doit pas agir afin de ne pas faire obstacle à l'action de Dieu, qu'il se doit détacher de toutes les choses créées, que de penser à l'humanité du Christ entrave l'absorption en Dieu, que toutes les pensées, fussent-elles bonnes, doivent être chassées puisque nous devons chercher uniquement Dieu et que dans la quiétude obtenue le souvenir même de Dieu doit être considéré comme une tentation. Si Osuna paraît avoir été influencé par les "dejados", si l'on songe à sa défense d'un état plus passif qu'actif de l'oraison, les partisans du recueillement étaient semble-t-il plus près de l'orthodoxie. Ce sont ces "hommes d'expérience" dont parle si souvent sainte Thérèse d'Avila. Saint Jean de la Croix semble avoir construit un système où tout ce qu'il y a de positif dans l'illuminisme se trouve agrandi, expliqué, soumis à des critères solides et sévères (Baruzi).

Ce sont ces thèses des "abandonados" qu'on retrouvera ultérieurement dans le molinisme et dans le quiétisme condamnés par l'Eglise. Dans la sentence de condamnation de Molinos, il lui est reproché "d'avoir enseigné une forme nouvelle et inédite d'oraison que tu appelles contemplation acquise, repos saint, quiétude, voie intérieure, état passif, résignation totale à la divine volonté, indifférence parfaite et autres expressions de ce genre signifiant que

l'âme est immobile dans son oraison et cela non pendant certaines heures mais pendant toute la durée de la vie, comme morte et complètement résignée, n'émettant aucun acte, ne pensant ou ne sachant rien, ne s'efforçant de rien comprendre ou de rien vouloir de son propre choix ou de sa propre activité".

Bremond trouve avec juste raison que les termes "passif" ou "passivité" prêtent à trop d'équivoques et Delacroix distingue trois formes de passivité: 1.<sup>o</sup> une passivité non sentie, simplement conclue, 2.<sup>o</sup> une passivité dans l'activité même, 3.<sup>o</sup> une passivité sentie sans mélange d'activité, une passivité totale, radicale.

Par rapport à la passivité-activité mystique, nous donnerons encore la parole à Henri Suso: "Un abandon au-dessus de tout abandon est de s'abandonner dans l'abandon." Ailleurs dans le Livre de la sagesse éternelle il dit: "L'activité d'un homme qui sait vraiment renoncer est son renoncement et son opération est la quiétude, car il demeure en paix dans son activité, il demeure inactif dans son opération."

Il y a, il est vrai, des abandons qui aboutissent à un vide qui est le but cherché et valorisé, d'autres qui aboutissent à une destruction et d'autres qui illuminent et aboutissent à une fusion mystique. En fait, l'isolation fructifiante et unifiante est activité.

Le mystique chrétien dans sa recherche se retrouve, dans sa finitude se crée. Création d'autant plus vaste que c'est en se niant qu'il trouve sa complétude, dans l'infini qu'il vit sa grandiose solitude. Expérience individuelle d'un humain qui se dépasse.

Dans certaines expériences non chrétiennes, l'homme se néantise en se mirant. Ce n'est pas dans un miroir que le mystique chrétien se reconnaît, celui-ci ne lui montrant que sa faiblesse et sa laideur; c'est après la traversée du miroir qu'il trouve, s'il se retourne, l'opacité, mais s'il va de l'avant, sa délivrance. Nuit obscure des sens pour ne point se voir, nuit obscure encore de l'opacité, brillante enfin devant une obscure immensité.

L'isolation cherchée ou acquise ne va pas sans difficulté. Les visions des mystiques ont fait couler beaucoup d'encre et ceci moins par leur existence amplement décrite par sainte Thérèse et par Suso que par l'importance qu'on a voulu attribuer à ces faits dans le sens du normal et du pathologique. Sainte Thérèse reconnaît avoir des visions qui tout en n'étant pas naturelles ne sont pas surnaturelles et, conseillée par son confesseur, elle met ses religieuses en garde contre ces illusions: "Le grand nombre seul de ces visions est un motif pour moi de les suspecter; cependant, alors même que quelques-unes se trouveraient véritables, il serait toujours plus sûr d'en faire peu de cas." A cet égard, Ruysbroek signale dans la seconde étape, celle qui précède l'étape transcendante, des extases et ravissements avec visions, etc. et indique que les phénomènes accidentels sont difficiles à séparer des contrefaçons naturelles et diaboliques. Henri Suso (dans le chapitre 51 de son "Livre de la vie") traite des vraies et des fausses visions; il fait une distinction entre la pure vérité et les visions douteuses en matière de connaissance.

Les nombreuses illusions thérésiennes semblent être le fruit d'une imagi-

nation débordante, favorisée par l'isolation; consciente de son état, elle chercha maintes et maintes fois des voies nouvelles de dévotion et semble avoir trouvé un apaisement dans les exercices spirituels de saint Ignace.

Il semble démontré, en outre, qu'un grand nombre de visions de Suso survenaient dans le sommeil ou dans un état hypnagogique ou aux moments de détente qui suivent une méditation prolongée (idée émise par Delacroix et acceptée par Ancelet-Hustache). D'ailleurs Suso, dans le chapitre cité ci-dessus, reconnaît que les visions apparaissent plus souvent dans le sommeil que dans la veille "parce que dans le sommeil l'homme a plus d'accoisement (apaisement) de l'activité extérieure multiple que dans la veille."

La grande crainte de certains auteurs réside dans le risque éventuel de voir confondre ces états avec l'aliénation. Ainsi Lepée, à propos de sainte Thérèse, dit: "Il n'y a rien chez la grande mystique qu'on puisse nommer à bon droit désorganisation du moi ou dissolution de la personnalité." Il n'y a rien de péjoratif à admettre chez une personnalité forte et dynamique des modifications du niveau de conscience qui étaient le gage de sa technique de méditation.

Sainte Thérèse s'est complu parfois dans ses visions. Saint Jean de la Croix s'est refusé à ces apports du sensible. Lorsqu'on lit saint Jean de la Croix, on se rend compte de l'effort qu'il a fourni afin de rester dans un cadre au sein duquel le naturel se dépassant arrive à un surnaturel en ayant évité le passage par un sensible imaginaire qui pourrait enlever à sa ligne directrice sa pureté.

A cet égard, saint Jean de la Croix pense, dit Baruzi, que: "Nous n'avons pas à nous demander si telle vision est illusoire ou réelle. En tant qu'elle m'apparaît elle est fausse car elle nous ramène à la sphère des phénomènes."

Mais l'un et l'autre sont arrivés à la même demeure, ils ont suivi des voies différentes avec des personnalités caractériologiquement différentes. L'opposition faite par Morel nous semble extrêmement valable lorsqu'il dépeint saint Jean de la Croix se défiant de sa sensibilité et acceptant l'enseignement scolastique d'alors, ou l'opposition entre l'essentiel et l'accidentel entraînait à considérer les apparences comme des "accidents", des accessoires, alors que sainte Thérèse a un sens plus réel de la chair et du monde; le monde des apparences est pour elle un inessentiel nécessaire, et c'est dans cet inessentiel que l'essentiel se forme et se déploie.

Ils ont sans doute failli tous deux à maintes reprises, mais leurs réactions n'ont pas été semblables. Devant tant de perfection, qu'il n'y ait pas de grâce sans disgrâce nous rappelle à notre humanité.

Nous nous rendons compte de ce qu'il y a d'artificiel dans notre exposé, de par son schématisme d'abord et de par l'isolation des faits qui n'ont de valeur que dans leur contexte. Le chercheur doit se contenter, tout en restant insatisfait, de mettre en évidence et d'étudier les mécanismes des phénomènes

nes à sa portée. Tout en étudiant les techniques, il sait que celles-ci ne sont employées que pour le démarrage mais aussi qu'elles préparent les mécanismes d'autorégulation qui continuent. Et il n'a pas le droit d'oublier qu'aussi bien dans un cas que dans l'autre, le but reste toujours présent et participe à l'homéostasie; le sujet par ce fait trouve, même dans les contradictions du déroulement de l'expérience, sa confirmation; mais il a besoin, et ceci est vrai pour presque toutes les méthodes qui ont été décrites, d'un guide, d'un contrôleur, qui objectivement fait la part des choses tout en tenant compte du but, canalise ou règle l'activité fantasmatique.

Médecin des hommes, nous admettons le concept de l'unité psychophysique et en tant que tel nous lui trouvons un certain écho dans la pensée de saint Grégoire de Palamas qui réhabilite la matière que les tendances spiritualistes de l'hellenisme et beaucoup d'exégètes chrétiens étaient enclins à mépriser. D'après lui, il n'y a pas d'opposition entre le spirituel et la matière, mais entre la surnaturel et l'homme créé, et dans ce sens l'esprit humain est aussi radicalement différent de Dieu que le corps. Il est évident que dans le cadre de notre étude et par rapport à nos connaissances le problème de l'action de Dieu et celui de la transcendance, de "l'expérience fructive de l'absolu" (Maritain), ne sont pas de notre ressort. Comme le dit F. Lucien Marie de Saint-Joseph, il faut laisser aux savants considérer humainement cet humain et examiner son objet propre à la lumière de ses méthodes propres. Nous ne croyons pas que l'expérience mystique, pas plus que la poésie, puisse être appréhendée par les psychologues dans son *esse* substantiel, mais nous ne croyons pas non plus que nos tentatives affadissent, comme le craint Maritain, les êtres qui les ont subies, car dans leurs efforts pour se dépasser ils ont souffert dans leur chair; dans la négation, dans certaines parties de leur "nuit", c'est dans leur chair également qu'ils ont vécu le déroulement de leur expérience et à ce point de vue ils sont à "notre mesure" et c'est pour cela qu'ils nous touchent malgré la froideur de notre recherche.

## BIBLIOGRAPHIE

- AJURIAGUERRA, J. DE: Les problèmes du normal et du pathologique en psychiatrie à partir des apports psychosociologiques. Conférence, Bâle, 28 mai 1962.
- AJURIAGUERRA, J. DE, GARCIA BADARACCO, J.: Les thérapeutiques de relaxation en médecine psychosomatique. La Presse Médicale, 1953, 61, N.° 15, 316-320.
- ANCELET-HUSTACHE, J.: Maître Eckhart et la mystique rhénane. Le Seuil Ed., Paris, 1956.
- ANAWATI, G. C., GARDET, L.: Mystique musulmane. Vrin Ed., Paris, 1961.
- AZIMA, H., LEMIEUX, M., AZIMA, F. J.: Isolement sensoriel. Etude psychopathologique et psychanalytique de la régression et du schéma corporel. Evolut. Psychiat., 1962, XXVII, 2, 259-282.
- BARUZI, J.: Saint Jean de la Croix et le problème de l'expérience mystique. Alcan Ed., Paris, 1931.
- BATAILLON, M.: Erasme et l'Espagne. Recherches sur l'histoire spirituelle du XVI<sup>e</sup> siècle. E. Droz Ed., Paris, 1937.
- BLOOM, A.: Contemplation et ascèse: contribution orthodoxe. In "Technique et contemplation" pp. 49-67. Etudes Carmélitaines, Desclée de Brouwer Ed., Paris, 1949.
- BREMOND, H.: Histoire littéraire du sentiment religieux en France. Tome II. L'invasion mystique 1590-1620. Bloud et Gay Ed., Paris, 1916.
- BRISSET, CH., DURAND, CH.: Les cures de sommeil. Encyclopédie Médico-Chirurgicale, vol. Psychiatrie, tome III, 37840 A 10.
- BROU, A.: Saint Ignace, maître d'oraison. Spes Ed., Paris, 1925.
- BRUNO, P. FR. DE J. M.: Saint Jean de la Croix. Plon Ed., Paris, 1932.
- CHARNY, J. W.: Regression and Reorganization in the "Isolation Treatment" of Children: a Clinical Contribution to Sensory Deprivation Research. J. Child. Psychol. Psychiat. 1963, 4, 47-60.
- CHOISY, MARYSE: Yogas et psychanalyse. Mont Blanc Ed., Genève, 1949.
- CHOISY, MARYSE: Exercices de yoga. Mont Blanc Ed., Genève, 1963.
- CHUZEVILLE, J.: Les mystiques allemands du XIII<sup>e</sup> au XIX<sup>e</sup> siècle. Grasset Ed., Paris, 1935.
- DALBIEZ, R.: La controverse de la contemplation acquise. In "Technique et contemplation", pp. 81-145, Etudes Carmélitaines, Desclée de Brouwer Ed., Paris, 1949.
- DANIELOU, A.: Yoga. Méthode de réintégration. L'Arche Ed., Paris, 1951.
- DECHANET, J. M.: La voie du silence. Union Générale d'Editions, Paris, 1963.

- DELACROIX, H.: Les grands mystiques chrétiens. Alcan Ed., Paris, 1938, nouv. édition.
- ELIADE, M.: Pantanjali et le Yoga. Le Seuil Ed., Paris, 1962.
- ELIADE, M.: Techniques du Yoga. Gallimard Ed., Paris, 1948.
- GARDET, L.: La mention du nom divin (dhikr) dans la mystique musulmane. *Revue thomiste* 1952, 641-679, 177-195.
- GARDET, L.: Thèmes et textes mystiques. Recherches de critères en mystique comparée. Alsatia Ed., Paris, 1958.
- GARDET, L.: Expériences mystiques en terres non chrétiennes. Alsatia Ed., Paris, 1953.
- GIBBY, R. G., ADAMS, H. B., CARRERA, R. N.: Therapeutic Changes in Psychiatric Patients Following Partial Sensory Deprivation (Pilot study). *Arch. Gen. Psych.*, 1960, III, 33-42.
- GILL, M., BRENMAN, M.: Hypnosis and Related States. International Universities Press Inc. Ed., New York, 1959.
- GLYNN, E.: The Therapeutic Use of Seclusion in an Adolescent Pavilion. *J. Hillside Hosp.*, 1957, 6, 156-159 (cité par J. W. Charny).
- GODEL, R.: Essais sur l'expérience libératrice. N.R.F. Ed., Paris, 1952.
- GOUILLARD, J.: Petite philocalie de la prière du cœur. Cahiers du Sud Ed., Paris, 1953.
- GRENIER, J.: L'esprit du Tao. Flammarion Ed., Paris, 1957.
- GROULT, P.: Les mystiques des Pays-Bas et la littérature espagnole du seizième siècle. Librairie Universitaire Ed., Louvain, 1927.
- GUILLERMOU, A.: Saint Ignace de Loyola et la Compagnie de Jésus. Le Seuil Ed., Paris, 1960.
- GRUEHN, W.: Piété de notre temps. Arschorndorff Ed., Münster, 1956 (cité par Schultz).
- HADEWIJCH D'ANVERS: Ecrits mystiques de Béguines. Le Seuil Ed., Paris, 1954.
- HEILER: cité par Schultz.
- HERRIGEL, É.: Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc. Paul Derain Ed., Lyon, 1955.
- HORIUCHI, S.: Autour de la psychothérapie de Morita. Conférence faite en France, 1964, dactylographiée.
- JACOBSON, E.: Progressive relaxation. Univ. of Chicago Press Ed., 1938.
- KAKUSO, OKAKURA: Le livre du thé. Paul Derain Ed., Lyon, 1963, nouvelle édition.
- KORA, T.: Principes et pratique de la thérapie de Morita. *L'Hygiène Mentale*, 1955, 2, 41-53.
- KRETSCHMER, E.: Psychotherapeutische Studien. Thieme Ed., Stuttgart, 1949.
- LACOMBE, O.: Technique et contemplation. In "Technique et Contemplation". Etudes Carmélitaines, Desclée de Brouwer Ed., Paris, 1949.
- LANGEN, D.: Anleitung zur gestuften Aktivhypnose. Thieme Ed., Stuttgart, 1961.
- LEPEE, M.: Sainte Thérèse d'Avila et le réalisme chrétien. Desclée de Brouwer Ed., Paris, 1947.
- LERICHE, R.: Préface de "Réaction organique à l'agression et choc" par Labout, H. Masson & C<sup>ie</sup> Ed Paris 1952
- LEURET, F.: Du traitement moral de la folie. Baillière Ed., Paris, 1840.
- LHERMITTE, J.: Le rêve et l'extase mystique. Etude de psychologie pathologique. Etudes Carmélitaines, 1932, I, 19-40.
- LIE TSEU: Le vrai classique du vide parfait. N.R.F. Ed., Paris, 1961.
- LOTZ, J. B.: Méditation, voie vers l'intérieur, lumière philosophique, méthode d'accomplissement. Knecht Ed., Francfort, 1959. Cité par Schultz.
- LOUIS DE LA TRINITE (PERE): L'obscur nuit du feu d'amour. In "Nuits mystiques, nature et grâce, sainteté et folie". Numéro spécial des Etudes carmélitaines, 1938, II, 7-32.
- LUCIEN-MARIE DE SAINT-JOSEPH, F.: A la recherche d'une structure essentielle de la nuit de l'esprit. In "Nuits mystiques, nature et grâce, sainteté et folie". Numéro spécial des Etudes Carmélitaines, 1938, II, 254-281.
- MAQUART, F. X.: Le rêve et l'extase mystique. Etude philosophique et théologique. Etudes Carmélitaines, 1932, I, 41-71.



- MARITAIN, J.: L'expérience mystique naturelle et le vide. In "Nuits mystiques, nature et grâce, sainteté et folie". Numéro spécial des Etudes Carmélitaines, 1938, II, 116-139.
- MARITAIN, J.: Préface au "Saint Jean de la Croix" du Père Fr. Bruno de J. M. Plon Ed., Paris, 1932.
- MASSIGNON, L.: Al-Hallaj, martyr mystique de l'Islam. Librairie Orientaliste Paul Geuthner Ed., Paris, 1922.
- MEYENDORFF, J.: Saint Grégoire de Palamas et la mystique orthodoxe. Le Seuil Ed., Paris, 1959.
- MILLER, S. C.: Ego-autonomy and Psychological Aspects of Sensory Deprivation, Isolation and Stress. Int. J. Psycho-Anal., 1962, 43, 1, 1-20.
- MONTMORANT, M. DE: Psychologie des mystiques catholiques orthodoxes. Alcan Ed., Paris, 1920.
- MOREL, G.: Le sens de l'existence selon Saint Jean de la Croix. 3 vol. Aubier Ed., Paris, 1960.
- OLPHE-GALLIARD, P. M.: De l'usage et de l'utilité de méthodes contemplatives dans le catholicisme. In "Technique et contemplation". Etudes Carmélitaines, Desclée de Brouwer Ed., Paris, 1949.
- PELLE-DOUEL, Y.: Saint Jean de la Croix et la nuit mystique. Le Seuil Ed., Paris, 1960.
- RACAMIER, P. C.: Sur la privation sensorielle et sur les choses qui nous entourent. La Psychiatrie de l'enfant, 1963, VI, 1, 255-280.
- RHODES, R. H.: Curative hypnosis. Elec Books Ed., London, 1952.
- ROS, PERE F. DE: Le Père François d'Osuna, sa vie, son œuvre, sa doctrine spirituelle, Beauchesne Ed., Paris.
- SAINT IGNACE DE LOYOLA: Obras completas. Biblioteca de Autores Cristianos, Madrid, 1977.
- SAINT IGNACE DE LOYOLA: Journal spirituel. Desclée de Brouwer Ed., 1959.
- SAINT IGNACE DE LOYOLA: Exercices spirituels. Annotés par le R. P. Rotthan. Edition revue et corrigée par le P. Pinard de la Boulaye. J. de Gigord Ed., Paris, 1948.
- SAINT JEAN DE LA CROIX: Oeuvres spirituelles. Traduction par le P. Lucien-Marie de Saint-Joseph. 2 vol. Desclée de Brouwer Ed., 1942.
- SAN JUAN DE LA CRUZ: Obras completas. Apostolado de la Prensa Ed., Madrid, 1954.
- SAINTE THERESE DE JESUS: Oeuvres complètes. Le Seuil Ed., Paris, 1949.
- SCHOLEM, G. G.: Les grands courants de la mystique juive. Payot Ed., Paris, 1960.
- SCHULTZ, J. H.: Das autogene Training. Thieme Ed., Stuttgart, 1950.
- SCHULTZ, J. H.: El entrenamiento autogeno. Editorial Científico-Médica, Barcelona, 1954.
- SCHULTZ, J. H.: Le training autogène. P.U.F. Ed., Paris, 1958.
- SCHULTZ, J. H.: Méthodes apparentées au training autogène. Traduction française du ch. 9 de "Das autogene Training", édition de 1960. Revue de Médecine Psychosomatique, 1964, 6, 2, 175-192.
- SCHUMACKER: cité par Schultz.
- SEN, K. M.: L'Hindouisme. Payot Ed., Paris, 1962.
- SIDDESWARANANDA, SWAMI: Le Raja Yoga de Saint Jean de la Croix. Gretz Ed., Paris, 1951.
- SIDDESWARANANDA, SWAMI: La technique hindoue de la méditation. In "Technique et contemplation", pp. 17-35. Etudes Carmélitaines, Desclée de Brouwer Ed., Paris, 1949.
- SUSO, BIENHEUREUX HENRI: Les maîtres de la spiritualité chrétienne, textes et études. Oeuvres traduites par J. Ancelet-Hustache. Editions Montaigne, Paris, 1943.
- SUSO, BIENHEUREUX HENRI: Oeuvre mystique. Introduction et traduction du Révérend Père Benoît Lavaud. Egloff Ed., Paris, 1946.
- SUZUKI, D. T.: Essai sur le bouddhisme Zen. Adrien-Maisonneuve Ed., Paris et Delachaux et Niestlé, Neuchâtel, vol. 2 et 3, 1944, vol. 4, 1946.
- TRELLAT, U.: Recherches historiques sur la folie. Baillière Ed., Paris, 1839.
- WATTS, A. W.: Le bouddhisme Zen. Payot Ed., Paris, 1960.

WOOD, E. E.: La pratique du Yoga. Payot Ed., Paris, 1962.

WUNDERLE, G.: La technique psychologique de l'Hésychasme byzantin. In "Nuits mystiques, nature et grâce, sainteté et folie". Numéro spécial des Etudes Carmélitaines 1938, II, 61-67.

ZACHARIAS, P.: Prière et relaxation, mystique hésychaste et training autogène. Cité par Schultz.