

PAR-DELÀ LES THÉRAPIES PAR LES MÉDICAMENTS ET LA PAROLE

RAMENER L'ÂME DANS LA PSYCHOTHÉRAPIE

Une interview entre Fabiana Fondevila et le Dr Jean-Marc Mantel,

à paraître prochainement dans Viva, le magazine dominical de Clarín,
l'un des principaux quotidiens argentins de langue espagnole

Juillet 2003

Traduit de l'anglais avec l'aide d'André Bianchino

Fabiana Fondevita - Je suis particulièrement intéressée par quelques-uns de vos commentaires que j'ai trouvés sur internet, dans lesquels vous mentionnez combien il est important que le psychothérapeute prenne en compte les qualités vers lesquelles il essaie d'amener ses patients, en particulier la paix et le bonheur. Ma question est la suivante : pensez-vous que tous les thérapeutes devraient s'engager, en quelque sorte, dans la recherche de techniques de relaxation orientales ou de pratiques spirituelles comme le yoga ou la méditation, ou voulez-vous simplement dire qu'il ne devrait y avoir que des individus suffisamment matures qui auraient déjà atteint une sorte de paix à l'intérieur d'eux-mêmes ? De même, est-ce suffisant qu'ils concrétisent et rayonnent eux-mêmes ces qualités, ou pensez-vous qu'ils devraient plutôt travailler, avec leurs patients, sur les qualités spirituelles, les proposant comme une sorte de thérapie venant compléter les traitements conventionnels ?

Jean-Marc Mantel - Une pratique ou une technique n'est rien d'autre qu'un outil qui exprime une qualité d'être. Sans cet arrière-plan, la technique n'est qu'une coquille vide. Différents chemins mènent vers la même dimension, celle d'une présence impersonnelle. C'est la présence qui donne vie à une technique.

La technique apparaît alors comme une continuité de l'être et peut aider à goûter ce qui n'appartient pas à la technique, l'être lui-même.

En fait, les qualités de rayonnement, de paix et de présence sont en elles-mêmes suffisantes pour induire chez le patient une profonde transformation, pendant une conversation ou une session thérapeutique. Mais parfois, les outils pratiques peuvent aussi aider, par exemple pour expérimenter l'ouverture et la transparence à un niveau physique. L'expérience du silence et de la quiétude devrait aussi profondément transformer, non seulement l'esprit, mais aussi le corps. Celui-ci devient alors une extension de la présence silencieuse sans forme.

Les thérapies occidentales aident à développer une puissante capacité de discrimination, alors que les approches orientales sont davantage contemplatives et facilitent la prise de conscience que vous, en tant que témoin conscient, n'êtes pas la structure corps-mental observée, et que le regard qui contemple le corps n'appartient pas à ce corps.

En pratique, le thérapeute doit éviter de rester fixé dans une approche stéréotypée. C'est sa sensibilité qui doit guider son approche. La situation lui dira alors comment éveiller une compréhension, une conscience que la souffrance est créée par notre propre esprit, et que la libération de la souffrance nécessite une vision claire et une écoute approfondie aux niveaux mentaux, émotionnels et corporels. Ce que vous cherchez n'est pas éloigné, c'est le plus proche, si proche que vous ne pouvez pas le regarder, mais juste l'être.

FF - Compte tenu que cette qualité dont nous parlons - cette présence, ce rayonnement, - n'est pas fréquente, n'y a-t-il pas une formation particulière que les thérapeutes pourraient ou devraient recevoir, afin d'être capables de concrétiser et d'émaner ces qualités ? En d'autres termes, les gens – et les thérapeutes en particulier – peuvent-ils être instruits spirituellement aussi bien que mentalement ?

JMM - Au-delà d'un intérêt professionnel, une motivation réelle devrait venir d'un profond désir de vérité. C'est ce désir de vérité qui amène la maturité. La maturité s'épanouit avec la compréhension claire que vous êtes ce que vous cherchez, que la beauté et la vérité sont les expressions de ce que vous êtes, et que la séparation n'est rien d'autre qu'une création mentale. Mais, en effet, la formation des thérapeutes devrait leur enseigner comment voir et écouter, plus que leur dire ce qu'ils doivent voir et écouter. L'art de la vision et de l'écoute est un art de percevoir sans interpréter, sans conclure. Lorsque la perception est libérée de la mémoire, il y a ouverture. Cette ouverture s'accompagne du sens de la liberté que vous recherchez. La liberté ne peut être trouvée au niveau de la personnalité, qui est entièrement conditionnée, mais désigne une liberté par rapport à vous-même, une liberté par rapport à ce que vous pensez être, une liberté par rapport à votre propre esprit.

FF - Voyez-vous une quelconque contradiction entre l'importante dépendance de la psychiatrie concernant l'utilisation des médicaments pour traiter les maladies mentales, et la dimension spirituelle que vous cherchez à inculquer à la profession ? Ces deux dimensions (thérapie médicamenteuse et éveil spirituel) sont-elles d'égale importance, ou bien l'une est-elle vraiment thérapeutique et l'autre purement instrumentale ?

JMM - L'usage dominant des médicaments, de nos jours, en psychiatrie est le reflet d'une perspective à court terme. En fait, la prise d'un médicament entraîne une diminution temporaire de la souffrance. Mais le médicament ne guérit pas. Il aide seulement à un niveau symptomatique, comme prendre de l'aspirine pour un mal de tête n'en guérit pas sa cause. Les gens utilisent des médicaments car ils ne sont pas conscients que la souffrance débute dans leur propre esprit, et que seule une transformation de leur perspective intérieure pourra améliorer leur qualité de vie et d'être. Croire qu'une anomalie dans la neuro-transmission est la cause d'une crise psychique revient à penser que la cause de la souffrance se situe dans le cerveau. Mais il apparaît comme évident qu'une relaxation profonde peut modifier la neuro-transmission cérébrale, et que les anomalies de cette neuro-transmission peuvent être transformées par un changement de notre attitude intérieure. Par exemple, lorsque vous commencez à vous accepter vous-même, à accepter votre passé tel qu'il a été, et le présent tel qu'il est, vous pouvez expérimenter un apaisement, aux niveaux mental, émotionnel et corporel. Nous pouvons ainsi dire que les médicaments sont le dernier recours, si la maturité n'est pas suffisante pour comprendre les causes réelles de la souffrance, et pour initier un changement dans notre attitude envers nous-mêmes et envers le monde. Une véritable thérapie devrait extraire les racines de la souffrance qui se situent dans les représentations mentales de nous-mêmes, et dans notre tendance prédominante au refus : refus des choses telles qu'elles sont, refus des autres tels qu'ils sont, et refus de nous-mêmes tels que nous sommes.

FF - Quelle est votre principale critique à l'encontre de la psychothérapie conventionnelle ?

JMM - Les différentes sortes de psychothérapies et, plus généralement, de thérapies, sont une réponse à des besoins et niveaux de maturité différents. Elles répondent à un besoin spécifique qui peut se manifester à une certaine époque de votre vie. Il serait ainsi stupide de rejeter ces psychothérapies, si elles conviennent à votre besoin actuel. Un des principaux apports des psychothérapies conventionnelles réside déjà dans le fait de ressentir, parfois pour la première fois de votre vie, que quelqu'un vous écoute vraiment, en vous acceptant tel que vous êtes. Cela peut être une étape importante vers une meilleure acceptation de vous-même.

Mais, un jour, l'approche conventionnelle n'apparaît plus utile, car elle ne remet pas suffisamment en cause la perspective égotique qui a, en premier lieu, créé la souffrance. Je ne parlerai donc pas d'une critique des

psychothérapies conventionnelles, mais de leurs limites. Les patients doivent écouter leur ressenti et leur intuition, lorsqu'une approche thérapeutique ne leur amène pas de clarté dans leur compréhension, et de paix intérieure. Ce peut être alors le temps d'un changement, peut-être le temps d'une approche plus méditative de leur propre fonctionnement, qui améliorera la clarté de vision et de compréhension, les amenant vers l'expérience directe de la vision sans pensée, qui voit les choses telles qu'elles sont et non telles que l'on voudrait qu'elles soient. Lorsqu'il n'y a plus de jugement, il y a liberté, non pas une liberté d'agir, mais une liberté par rapport aux conditionnements anciens de la personnalité, une liberté par rapport à vous-même.

FF - Pensez-vous que la psychiatrie puisse seulement espérer soigner les maladies, ou bien peut-elle aussi aspirer à aider les patients à réaliser le bonheur ?

JMM - La seule maladie est de nous prendre pour ce que nous ne sommes pas : un concept, une représentation mentale. La psychiatrie devrait pleinement considérer que le bonheur et la paix sont les buts ultimes de chacun d'entre nous, y compris du psychiatre. Considérer l'autre comme séparé de nous-mêmes n'est qu'une défense. Nous devons, avant tout, bien nous comprendre nous-mêmes, voir, en nous, les mécanismes qui maintiennent aussi bien la souffrance qu'une perspective immature, afin de reconnaître ces mêmes mécanismes en actions chez nos patients. En fait, le patient et le thérapeute sont un, mais ils ignorent cette unité essentielle. Révéler l'unité, c'est révéler l'objet unique de la quête intérieure, la découverte de qui nous sommes, et la réalisation complète de la paix intérieure et de la joie dans notre vie quotidienne.

FF - Il semble que de plus en plus de gens prennent des médicaments psychiatriques aujourd'hui, et pas toujours sur la prescription d'un médecin. Par exemple, tous ceux qui souffrent de cette maladie moderne connue sous le nom "d'attaque de panique" utilisent facilement des tranquillisants, et même de manière habituelle. La même chose peut être dite au sujet des personnes qui ont des troubles du sommeil. Pensez-vous que les gens qui souffrent de ces symptômes (anxiété, panique et même dépression...), mais sans une maladie clairement identifiable, feraient mieux de suivre des cours de yoga ou de méditation, au lieu d'utiliser des médicaments psychiatriques ?

JMM - Dans la plupart des cas, prendre un médicament est une échappatoire. La souffrance ne peut être résolue par la fuite. Elle ne peut disparaître que lorsqu'on y fait complètement face et qu'on l'accepte. Habituellement, nous n'acceptons pas nos sensations, nos pensées et nos actes. Nous sommes, la plupart du temps, dans une attitude de refus, sans être conscient que cette habitude du refus maintient et renforce la souffrance. L'acceptation n'est pas une résignation. Elle pointe vers une présence aux choses telles qu'elles sont, une simplicité d'être, libre de conflits intérieurs. Les médecins sont aussi responsables, en transmettant à leurs patients la croyance qu'un médicament

peut guérir, et en maintenant une dépendance, tant à l'égard des médicaments que d'eux-mêmes. Mais ce processus n'est pas réellement conscient. Ils ne connaissent pas d'autres outils. Ils doivent encore explorer en eux-mêmes la racine de la souffrance, et ne peuvent proposer ce qu'ils n'ont pas expérimenté. Vous ne pouvez voir chez les autres que ce que vous avez déjà vu en vous-même. Vous ne pouvez aider les autres à se libérer que de ce dont vous êtes déjà libre vous-même. Si vous ne croyez plus au "hasard", vous savez que les gens iront chez le thérapeute dont ils ont besoin en ce moment précis. Lorsque leur sensibilité s'affine, ils trouvent naturellement des thérapeutes plus sensibles, qui savent, à travers leur propre expérience, que la source de la souffrance est en eux-mêmes, et que l'éveil à ce qu'est la réalité et à ce que la réalité n'est pas, est un pas essentiel dans le processus de maturation. En fait, la plupart des troubles anxieux et dépressifs peuvent être transformés et améliorés par une meilleure connaissance de nous-mêmes, et par la pratique d'une approche corporelle et mentale, telles que le yoga ou la méditation, sans avoir besoin du recours à un quelconque médicament. Un médicament, tel que la morphine dans le cas d'un cancer en phase terminale, peut être utilisé pour soulager la douleur, mais ne doit pas altérer la qualité d'attention nécessaire à une mort consciente.

FF - Voyez-vous une quelconque évidence d'une place laissée à la spiritualité dans la psychiatrie moderne, ou voyez-vous cela venir dans le futur, et pourquoi ?

JMM - Tôt ou tard, la psychiatrie comprendra que vous ne pouvez aborder un être sans considérer sa dimension verticale, une conscience de la présence intemporelle qui réside en nous-mêmes. Guérir nécessite une vision globale. Comment pouvons-nous traiter un organe, par exemple un foie, si l'on ne considère pas tous les éléments qui lui sont reliés, y compris les émotions, les frustrations et l'aspiration spirituelle ? Un organe n'est pas séparé du tout. De même, un esprit ne peut être séparé du besoin intérieur de vérité et de liberté. Lorsque la psychiatrie verra, dans leur unité, les divers aspects de l'être, elle deviendra un prolongement de la sagesse que nous cherchons, une sagesse de vivre, d'agir et d'être.