



Psychologie

Pascal Ide

Des ressources pour guérir

Comprendre et évaluer
quelques nouvelles thérapies :

hypnose éricksonienne, EMDR, cohérence cardiaque,
EFT, Tipi, CNV, kaizen

Des ressources pour guérir

Du même auteur

- Travailler avec méthode, c'est réussir*, coll. « Guide Totus », Paris, Le Sarment-Fayard, 1989. Traduction en italien, en espagnol.
- Construire sa personnalité*, Paris, Le Sarment-Fayard, 1991. Traduction en italien.
- Guide de l'éducation*, en collaboration avec Catherine DEREMBLE et Véronique MAUMUSSON, Paris, Droguet-Arden, 1992.
- L'art de penser*. Guide pratique, Paris, Médialogue, 1992. Traduction en brésilien, vietnamien et roumain.
- Connaître ses blessures*, Paris, L'Emmanuel, 1993.
- Introduction à la métaphysique*. I. *Vers les sommets*, coll. « Les cahiers de l'École Cathédrale » n° 8, Paris, Mame, 1994.
- Est-il possible de pardonner ?*, coll. « Enjeux », Versailles, Saint-Paul, 1994. Traduction en italien, en brésilien et en polonais.
- Être et mystère*. La philosophie de Hans Urs von Balthasar, coll. « Présences » n° 13, Namur, Culture et vérité, 1995.
- Le corps à cœur*. Essai sur le corps, coll. « Enjeux », Versailles, Saint-Paul, 1996.
- Eh bien dites : don !* Petit éloge du don, Paris, L'Emmanuel, 1997.
- Mieux se connaître pour mieux s'aimer*, Paris, Fayard, 1998. Traduction en portugais.
- Les neuf portes de l'âme*. Ennéagramme et péchés capitaux : un chemin psychospirituel, Paris, Fayard, 1999.
- Célibataires : osez le mariage !*, Versailles, Saint-Paul, 1999.
- Les sept péchés capitaux*. Ce mal qui nous tient tête, en collaboration avec Luc ADRIAN, Paris, Édifa-Mame, 2002. Traduction en italien, en slovène, en polonais.
- Regards sur La Passion du Christ*. Lectures du film de Mel Gibson, sous la dir. de Jean-Gabriel RUEG, Philippe RAGUIS et Pascal IDE, Toulouse, éd. du Carmel, 2004.
- Le zygote est-il une personne humaine ?*, coll. « Questions disputées : Saint Thomas et les thomistes », Paris, Téqui, 2004. Traduction en tchèque.
- La rencontre au cinéma*, Paris, L'Emmanuel, 2005.
- Iubirea nefericita [Amour et amitié]*. *Tratarea si vindecarea ei*, trad. Iosif Tiba, Galaxia Gutenberg, 2005.
- « *Le Christ donne tout.* » Benoît XVI, une théologie de l'amour, Paris, L'Emmanuel, 2007.
- Une théologie de l'amour*. L'amour, centre de la *Trilogie* de Hans Urs von Balthasar, Bruxelles, Lessius, 2012.
- Une théo-logique du don*. Le don dans la *Trilogie* de Hans Urs von Balthasar, coll. « Bibliotheca Ephemeridum Theologicarum Lovaniensium », Leuven, Peeters, 2012, à paraître.

Pascal Ide

Des ressources pour guérir

*Comprendre et évaluer quelques nouvelles thérapies :
hypnose éricksonienne, EMDR, cohérence cardiaque,
EFT, Tipi, CNV, kaizen*

Desclée de Brouwer

Archevêché de Paris

Imprimatur, M. Vidal, Vic. Ep., 20 juillet 2012.

Nihil obstat, Fr. de Chaignon, 20 juillet 2012.

www.ddbeditions.com

© Desclée de Brouwer, 2012

10, rue Mercœur, 75011 Paris

ISBN : 978-2-220-06474-1

ISBN pdf : 978-2-220-08121-2

Introduction

*Retrouver à l'intime de soi l'élan premier
où l'on puise le mouvement et la vie¹.*

« C'était la meilleure époque et la pire, c'était l'âge de la sagesse et c'était l'âge de la folie, c'était le temps de la foi et c'était le temps de l'incrédulité, c'était la saison de la lumière et c'était la saison des ténèbres, c'était le printemps de l'espérance et c'était l'hiver du désespoir. » Ainsi débute le second roman historique de Charles Dickens, *Le Conte de deux cités*². Le diagnostic paradoxal que le romancier anglais fait de l'état de la France à l'aube de la Révolution française me paraît encore d'actualité. Parce que nous serions à la veille d'une autre révolution ? Quoi qu'il en soit, il ouvre au premier constat qui a conduit à l'écriture de cet ouvrage.

Thérapies nouvelles, bonne nouvelle

De fait, notre monde est dans un état paradoxal. D'un côté, grande est sa souffrance : physique (surtout dans les pays en voie de développement) et psychique (surtout dans les pays industrialisés). De l'autre, grande est l'espérance.

1. Philippe MAC LEOD, *Sens et Beauté*, Paris, Ad Solem, 2011, p. 19.

2. Charles DICKENS, *A Tale of Two Cities*, Garden City (NY), Nelson Doubleday, 1859.
Le texte se trouve sur <http://etext.virginia.edu/toc/modeng/public/DicTale.html>

Entre souffrance et espérance

En effet, une autre observation ne cesse de me surprendre : la multiplication des nouvelles thérapies psychologiques. Presque chaque mois, j'apprends l'existence d'un chemin inédit et efficace pour rejoindre nos traumatismes intérieurs. « À mesure que le stress augmente dans le monde, des gens cherchent des façons de trouver un plus grand équilibre mental et émotionnel dans leur vie³. » Précisons ce constat en revenant un peu plus d'un siècle en arrière.

En 1900, un neurologue viennois presque inconnu, Sigmund Freud (1856-1939), écrit un ouvrage révolutionnaire, *L'interprétation des rêves*, livre programmatique d'une nouvelle compréhension des blessures de l'âme. Sous l'impulsion de son génie fondateur, la première génération de psychanalystes a décrit avec toujours plus de précisions nombre de mécanismes commandant ces souffrances et proposé une méthode qui, elle-même, ira en se perfectionnant.

Que nombre des autres découvreurs du psychisme et de sa souffrance aient éprouvé le besoin de se positionner par rapport à la psychanalyse – en complément ou, plus souvent, en réaction – en dit assez l'importance. Mais, si génial soit Freud, il ne pouvait tout voir, tout comprendre, tout guérir. Ces explorateurs de la *psyché* se penchèrent sur les champs qui avaient été laissés en friche concernant le mécanisme du trauma, le diagnostic, le remède, l'attitude du thérapeute, etc. :

- les processus cognitifs et les comportements qui en découlent (les thérapies cognitives et comportementales ou TCC) ;
- la suggestion (l'hypnose éricksonienne) ;
- le paradoxe (la thérapie stratégique brève) ;
- la famille (les psychothérapies familiales) ;
- le besoin de sens (la logothérapie de Viktor Frankl) ;
- les sensations (la méthode Vittoz) ;

3. Howard MARTIN, introduction de Doc CHILDRE et Howard MARTIN avec Donna BEECH, *L'intelligence intuitive du cœur. La solution Heartmath*, trad. Michel Saint-Germain, Outremont (Québec), éd. Ariane, 2005, p. XXIII.

- la construction de la réalité (la programmation neurolinguistique);
- les scénarios réglant les échanges de la vie quotidienne (l'analyse transactionnelle);
- l'écoute active et empathique (la thérapie centrée sur la personne de Carl Rogers); etc.

On a regroupé ces thérapies sous le terme générique de thérapies *brèves*⁴. Le qualificatif pourrait sembler malheureux car il caractérise la psychothérapie par l'une de ses propriétés les plus extrinsèques et les plus aléatoires, la durée du traitement. Il a le mérite néanmoins de pointer une caractéristique commune à ces méthodes – le souci premier d'efficacité – et la motivation la plus profonde du patient : sortir le plus vite possible de sa souffrance. Plus encore, nées en grande partie sur le sol américain, ces méthodes ont hérité d'un des traits de la mentalité anglo-saxonne : le pragmatisme.

Continente et ayant connu l'un de ses plus grands succès en France, la psychanalyse freudienne, initialement pratique, fut de plus en plus portée vers la compréhension des processus psychiques, voire l'élaboration d'une anthropologie totale de la culture. D'autre part, le médecin autrichien élaborait une conception de l'homme toujours plus sombre⁵. Cette ambition

4. Parmi bon nombre d'ouvrages, cf. particulièrement le collectif de l'école nantaise de psychothérapie, *Les psychothérapies : approche plurielle* (Alain DENEUX, François-Xavier POUDAT, Thierry SERVILLAT et Jean-Luc VENISSE [éd.], Paris, Masson, 2009), qui présente psychanalyse, TCC, systémique-stratégique et Gestalt; cf. aussi l'ouvrage de Dominique MEGGLÉ, *Les thérapies brèves* (Paris, Retz, 1990, Bruxelles, Sats, 2011) qui organise de manière suggestive et vivante les thérapies brèves autour de deux pôles qui sont leurs deux fondateurs : Freud (thérapies analytiques brèves, TCC et thérapies humanistes, notamment AT et Gestalt) et Erickson (hypnose, thérapies familiales, thérapie stratégique brève, thérapie solutionniste, thérapie narrative, PNL et EMDR).

5. À l'instar des grands penseurs germaniques (de Böhm à Heidegger en passant par Schelling et Hegel), Freud fut fasciné par l'abîme obscur qu'il croit entrevoir en l'homme. Parmi les traits caractéristiques de la psychanalyse, à côté de ce souci de comprendre et de ce pessimisme, la fin du chapitre et le chapitre VIII en ajouteront deux autres : le primat de l'acte sur la puissance; la matrice scientiste, donc matérialiste athée.

d'une anthropologie totale et cette conviction pessimiste se retrouvent, accentuées, dans l'œuvre d'un des continuateurs les plus controversés de Freud : Jacques Lacan.

En regard, quelle que soit leur diversité, les thérapies brèves se caractérisent par leur souci du résultat doublé d'une moindre attention aux mécanismes, et par une anthropologie optimiste. Et elles continuent à se multiplier. Que l'on songe par exemple aux outils que ce livre explore : EMDR, EFT, cohérence cardiaque, Tipi⁶.

Ces méthodes présentent toujours les mêmes traits communs :

- une efficacité spectaculaire, c'est-à-dire parfois très rapide ;
- une efficacité indéniable, c'est-à-dire durable et attestée par des observations scientifiquement validées ;
- une fréquente ignorance des mécanismes curatifs en jeu ;
- la réaction contre la psychanalyse.

On pourrait peut-être discerner également deux caractéristiques particulières : le recours fréquent à des modèles explicatifs plus physiologiques que psychologiques ; derrière la critique de la psychanalyse, en filigrane, une dévalorisation plus générale de la raison occidentale, voire de la raison elle-même (le « mental »), considérée comme linéaire, cloisonnée et cloisonnante, dominatrice⁷.

Si certaines de ces méthodes existent depuis plus de vingt ans, leur introduction en France est récente. Et on ne peut sous-estimer le rôle déclencheur singulier que joua l'ouvrage publié par David Servan-Schreiber en 2003, *Guérir*. Vendu à plus de 1,3 million d'exemplaires et traduit en vingt-huit langues, ce best-seller contribua

6. Les deux autres méthodes explorées, la CNV et le kaizen, entrent dans un cadre différent et complémentaire qui sera exposé au terme de ce chapitre et, plus encore, dans les chapitres VI et VII.

7. En fait, nous verrons plus loin que la critique du mental relève plutôt de l'interprétation (c'est-à-dire le modèle explicatif, aujourd'hui très influencé par ce que j'appellerai la gnose) accompagnant la méthode que de la méthode elle-même.

beaucoup à la découverte et à la diffusion de thérapies comme l'EMDR ou la cohérence cardiaque, voire d'un outil de développement personnel et interpersonnel comme la CNV⁸. Ce professeur de psychiatrie, directeur du service de la même discipline à l'université de Pittsburgh, fonda le premier laboratoire de sciences neurocognitives appliquées à la psychiatrie à l'université Carnegie Mellon (où il passa son doctorat sous la direction du prix Nobel Herbert Simon). Après avoir passé vingt-deux ans aux États-Unis, le psychiatre français revint dans l'Hexagone où il présida l'association EMDR-France et chercha à diffuser les nouvelles méthodes qu'il avait découvertes mais aussi développées outre-Atlantique. Il est mort, à cinquante ans, le 24 juillet 2011, après vingt ans de lutte contre son cancer du cerveau – reconnaissant dans un dernier ouvrage autobiographique qu'il n'avait pas appliqué toutes les techniques qu'il préconisait dans *Anticancer*⁹.

L'évolution brièvement esquissée joint l'histoire et la géographie, car elle est aussi celle d'un dialogue (et, pour une part, une rencontre) fécond(e) des cultures et des formes d'esprit. Il n'a échappé à personne, et le chapitre sur l'hypnose reviendra sur ce fait, que l'histoire des psychothérapies fait alterner les chants des muses d'Europe, singulièrement de la France, et d'Amérique, singulièrement des États-Unis¹⁰. Les premières psychothérapies proprement dites sont en effet nées sur le continent européen, débutant en France avec l'hypnotisme (notamment l'école de Nancy, qui en souligne la dimension relationnelle), pour être

8. Cf. David SERVAN-SCHREIBER, *Guérir*, Paris, Robert Laffont, coll. « Réponses », 2003, p. 212-213. La CNV sera analysée au chapitre VI.

9. Cf. ID., *Anticancer. Prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles*, coll. « Réponses », Paris, Robert Laffont, 2007 ; ID., *On peut se dire au revoir plusieurs fois*, Paris, Robert Laffont, 2011.

10. Comme autrefois, à l'aurore de la pensée occidentale, ont alterné les chants des « Muses d'Ionie et de Sicile » (PLATON, *Sophiste*, 242 d, in *Œuvres complètes*, trad. Léon Robin, coll. « Bibliothèque de la Pléiade », Paris, Gallimard, 1950, 2 vol., tome 2, p. 296).

supplantées par la psychanalyse qui recevra l'accueil que l'on sait dans notre pays. L'inventivité s'est ensuite manifestée outre-Atlantique. Or, même si les recherches et les outils développés vont alors se multiplier, même si les inventeurs, parfois très créatifs, sont nombreux, ils présentent des affinités, sinon même une filiation directe, avec l'hypnose éricksonienne¹¹. De fait, Milton Erickson est comparable à Freud non seulement par son génie sans cesse en mouvement, mais par la similitude de parcours : comme beaucoup d'explorateurs du psychisme humain, ils furent les premiers laboratoires de leur méthode, et leurs premiers bénéficiaires. Mais l'histoire ne s'arrête pas aux États-Unis, principalement la côte Ouest. Un observateur averti comme Dominique Megglé en décrit ainsi le nouvel épisode : « La grande époque [californienne] est terminée. [...] Les Européens, surtout francophones, ont repris l'héritage américain et l'ont complètement retravaillé. Ils ont la chance d'être moins "corsetés" de contraintes financières [...]. Depuis vingt ans, c'est donc en Europe que se situe l'essentiel du développement continu des thérapies brèves¹². »

Ajoutons une dernière observation. Le renouvellement des théories psychologiques obéirait-il à une périodicité similaire à celle des théories biologiques : environ tous les cinquante ans, ou un peu plus ? Le coup d'envoi de la psychanalyse est 1900, celui des thérapies brèves est 1954. Cette année-là, Sifneos reçut son « premier patient » qui guérit en six séances¹³ : tel fut le « lever de rideau pour la thérapie analytique brève¹⁴ », la première des *short-term therapies*. En ce début de XXI^e siècle, le double mouvement

11. Dominique Megglé s'attache particulièrement à montrer ce point dans son ouvrage *Les thérapies brèves*, dont on a vu que le plan pivote sur deux axes, Freud et Erickson.

12. Dominique MEGGLÉ, *Les thérapies brèves*, op. cit., p. 44. L'auteur explique qu'il est « sensible aux allers et retours entre les cultures américaine et européenne », de par sa « formation d'ethnopsychiatre » (*ibid.*, p. 11).

13. La description de ce cas ouvre le livre de Peter SIFNEOS (l'original date de 1972), *Psychothérapie brève et crise émotionnelle*, Bruxelles, Margada, 1977.

14. Dominique MEGGLÉ, *Les thérapies brèves*, op. cit., p. 11.

de multiplication et de convergence se dessine toujours plus nettement. Quelle sera la prochaine étape ? La mondialisation, non pas subie mais déchiffrée dans sa logique heureuse, nous indique une direction : non plus l'opposition, mais la mise en connexion, ici notamment des formes d'esprit, anglo-saxonne et européenne¹⁵.

Les psychothérapies sont donc parties d'une origine unique, la psychanalyse freudienne, puis se sont multipliées sous la forme des thérapies brèves, et semblent converger vers un fondement commun – la puissance ou la ressource – dont nous verrons qu'il se diversifie et se démultiplie. Nous venons de dire que, antérieurement à la psychanalyse, le premier outil dont disposèrent les médecins pour traiter les souffrances de l'âme fut l'hypnose – Freud lui-même non seulement s'y initia, mais ne l'a jamais perdue de vue. Or cette méthode puise son efficacité dans les ressources autocuratives présentes dans notre psychisme et révèle cette puissance. N'est-il pas piquant que, dans une inclusion significative, l'hypnose, après avoir souffert d'un long discrédit, se retrouve aujourd'hui à nouveau au centre ?

Mon attention s'est portée sur ces cinq outils pour deux raisons qui seront exposées ci-après (l'expérience personnelle et l'ignorance qui rime avec méfiance), mais surtout pour une autre raison qu'il faut maintenant préciser. Ces nouvelles méthodes paraissent converger vers un point commun, un centre secret encore mal connu et peu exploré, mais qui se dessine de plus en plus nettement. Il affleura discrètement mais souvent dans les analyses des différents outils ; mais il ne sera étudié pour lui-même que dans le chapitre final. D'un mot, ce noyau est ce que j'appellerai la *ressource* ou la capacité d'autoguérison. Il rejoint ce que François Roustang, transfuge de la psychanalyse venu à l'hypnose

15. Le chapitre sur l'hypnose en offrira une illustration exemplaire dans le travail de François Roustang qui se situe à la suture entre ces deux *forma mentis*.

et l'un des penseurs les plus pertinents et les plus profonds de cette dernière, appelle la « puissance ». Voilà pourquoi je propose d'appeler ces outils, *thérapies de la ressource*.

Le choix que j'ai opéré, et que la suite du chapitre continuera à expliquer, n'est pas exclusif. Par exemple, je n'ai pas traité de la méthode Vittoz ; or, celle-ci me semble rentrer dans le cadre des thérapies de la ressource¹⁶. Il en est de même des TCC¹⁷. L'approche, tout aussi féconde, qu'est la logothérapie, quant à elle, ressortirait plutôt au deuxième groupe de méthodes qui sera exploré (Tipi et kaizen) et qualifié d'« éthique ».

Entre ignorance et méfiance

Même si la vague-vogue des années 1970 est passée et si se multiplient les critiques, voire les règlements de comptes contre le maître viennois, plus personne, dans le grand public n'ignore la psychanalyse. Ses concepts clés, comme l'inconscient, le transfert, le complexe, la fusion, l'Œdipe, etc., sont passés dans le langage courant, voire façonnent, souvent à notre insu, la culture. Les thérapies brèves sont aussi largement connues. Elles bénéficient d'un terrain et d'un public que la psychanalyse n'a pas conquis : l'entreprise. Nombre de formations professionnelles, de coaches, de responsables des ressources humaines font appel à ces outils. Un signe ne trompe pas : il y a une vingtaine d'années, l'immense majorité des ouvrages en kiosque (de gare ou d'aéroport) étaient des romans et ceux-ci bénéficiaient haut la main des records de vente. Aujourd'hui, ils ont largement été détrônés par les livres de développement personnel, de connaissance de soi. Or ces ouvrages font surtout appel aux outils des thérapies brèves. Toutefois, ils

16. De ce point de vue, il serait précieux de montrer ses affinités avec l'hypnose.

17. J'en propose une évaluation partielle dans Pascal IDE, « La psychologie à la recherche de l'homme », Congrès pour les quarante ans de l'IPC, samedi 17 avril 2010, Palais des Congrès d'Issy-les-Moulineaux, *Cahiers de l'IPC*, 72-73 (janvier 2010), p. 101-142.

ignorent encore souvent ces nouvelles approches. Ainsi, un ouvrage paru cette année classifie les principaux courants de psychothérapies en cinq genres : thérapies psychodynamiques (au premier rang desquelles la psychanalyse), les TCC, la thérapie interpersonnelle, les psychothérapies humanistes (Rogers, etc.), les psychothérapies familiales. En revanche, des thérapies que ce livre va étudier, il n'est point question¹⁸.

En fait, cette ignorance n'est pas liée à un désintérêt ou simplement un manque de temps. Elle est aussi engendrée par une ou plutôt des craintes. Et nous touchons ici la seconde attitude : la méfiance ou suspicion. À une époque où se multiplient les ouvrages sur la manipulation, où le gouvernement a lui-même créé un observatoire des sectes dont on sait qu'elles emploient certains outils psychologiques, le grand public peut parfois regarder ces derniers avec quelque défiance. En outre, les chrétiens¹⁹ – pas tous, bien entendu, loin de là – avancent des raisons autres, et parfois très prégnantes, d'être sur leur mégarde, comme disait Claudel.

Certaines raisons valent pour toute approche psychologique et psychothérapeutique. Nos problèmes ne naissent-ils pas de notre complaisance à nous analyser ? Si nous nous donnions au lieu de nous regarder (« Se regarder, c'est se garder deux fois »), ne guéririons-nous pas d'autant plus vite ? Recourir à ces moyens humains, n'est-ce pas manquer de confiance en Dieu ? Le Christ n'est-il pas l'unique médecin ? Avec un peu de bonne volonté et d'effort, surtout avec l'aide de la grâce de Dieu, toute souffrance ne sera-t-elle pas dépassée ? Ignorants tout de la psychologie, mais forts de leur éducation et de leur foi, nos parents (sans parler des saints) ne se portaient-ils pas plutôt mieux que nous aujourd'hui ? Se mettre entre les mains d'un thérapeute, n'est-ce pas entrer dans une relation de dépendance et ouvrir une porte à une infestation (à distinguer de la possession) démoniaque ? Etc.

18. Cf. Jean COTTRAUX, *Choisir une psychothérapie efficace*, Paris, Odile Jacob, 2011. Elles ne sont nommées que dans une liste en annexe, p. 313-320.

D'autres raisons sont propres à ce nouveau courant de thérapies : l'ignorance des mécanismes ne révèle-t-elle pas une possible influence occulte ? Ces méthodes inédites ne font-elles pas appel à des concepts, des interprétations que, pour faire court, l'on qualifiera de New Age ? La course aux outils toujours plus performants en ce domaine n'est-elle pas une recherche du paradis terrestre et donc un déni de la misère qui est l'héritage du péché originel ? En construisant une philosophie de l'histoire orientée vers l'avènement d'une société sans classe, le marxisme a fait rêver toute une génération de lendemains qui chantent. Le souci du collectif caractéristique de la génération précédente a cédé la place au souci de son propre développement et de la *self-esteem*, jusqu'à l'obsession de soi. Les nouvelles thérapies prennent le relais de l'utopie marxiste et rêvent à leur tour à un éden qui ne serait plus reporté au « grand jour » et valable pour toute la société, mais serait déjà disponible, aujourd'hui et pour moi ? Les ouvrages sur le psychospirituel se multiplient²⁰. Ces nouvelles thérapies ne seraient-elles pas la nouvelle religion ? La pensée catholique s'est fourvoyée dans la théologie de la libération ; ne se fourvoie-t-elle pas aujourd'hui dans la théologie de la guérison ?

Le chrétien est-il condamné à la suspicion, sinon systématique, du moins de principe ? Tout au contraire, il a encore plus de raisons de s'intéresser de près à ces nouveaux outils : l'urgence de la compassion qui, loin d'être un prosélytisme caché, s'inscrit dans la continuité de l'attitude de Jésus qui est « passé en faisant le bien²¹ » ; sa présence en ce monde sans être du monde, c'est-à-dire un engagement actif et aimant²² dont la première forme est le service²³ ; des outils de discernement qui lui permettent d'éviter

19. La suspicion ici décrite n'est pas propre au fidèle catholique. Elle se rencontre notamment chez les chrétiens dits évangéliques, pour des raisons parfois communes.

20. On en dénombre aujourd'hui plus de cinq cents en langue française.

21. *Actes des Apôtres*, ch. 10, v. 38.

22. Cf. *Évangile selon saint Jean*, ch. 3, v. 16.

23. « La charité est serviable » (*1 Corinthiens*, ch. 13, v. 4).

tant la suspicion systématique que l'adhésion ingénue ; voire, une attitude première d'ouverture aux ressources présentes dans la création que Dieu a modelée « avec sagesse et par amour²⁴ ».

Thérapies nouvelles, un discernement

Les thérapies nouvelles sont une bonne nouvelle. Si je parle en ce livre de certaines d'entre elles, c'est d'abord d'expérience, comme bénéficiaire : j'ai pu constater leur efficacité sur moi, d'abord par la médiation de psychothérapeutes, puis par moi-même pour quelques-unes d'entre elles (on le dira, un certain nombre peuvent s'apprendre et devenir des outils quotidiens). Elles m'ont invité à m'informer et à entrer en contact avec des spécialistes ainsi qu'avec des patients. Ma conviction enthousiasmée à l'égard de leur performance s'est renforcée. Pour autant, elle s'est rapidement doublée de la certitude qu'un discernement est nécessaire. Comment ignorer, après la lecture de dizaines d'ouvrages, la rencontre de spécialistes ou de patients et le surf sur des sites qui sont consacrés à ces méthodes, que, parfois, ces outils sont accompagnés de visions de l'homme, du monde, voire de Dieu, qui sont insuffisantes, voire incompatibles avec la foi chrétienne et même, pour certaines, me semble-t-il, avec la raison ?

Cet ouvrage ne vise donc pas seulement à répondre aux craintes et aux doutes à l'égard de ces thérapies, il veut aussi proposer un discernement. Sur ce sujet, deux exemples historiques m'ont grandement aidé.

L'hypnose

Le premier est celui de la réception de l'hypnose par l'Église catholique. Je l'exposerai plus en détail dans le premier chapitre qui traite spécifiquement de l'hypnose éricksonienne (*cf.* p. 31) et me

24. Début de la quatrième prière eucharistique.

contenterai ici de résumer certaines conclusions qui peuvent être tirées de cette histoire instructive. D'emblée, les catholiques furent divisés sur l'hypnose et un certain nombre suspectèrent cette nouvelle thérapie. Le principal argument de ce dernier groupe était le suivant : l'hypnose (ou l'hypnotisme, comme on disait à l'époque) marche, on ne saurait en douter ; toutefois, on en ignore les mécanismes ; puisque les lois de l'esprit humain sont connues, il faut suspecter la présence d'un autre esprit, malin ; la seule explication vraisemblable paraît donc démoniaque. L'hypnose n'est alors qu'une forme, prétendument savante, de spiritisme.

Inversement, les catholiques qui défendaient l'hypnose ne lui demeurèrent pas extérieurs : soit ils la pratiquèrent pour mieux la comprendre, soit ils l'étudièrent avec des outils scientifiques et une anthropologie adéquate (en l'occurrence la doctrine de saint Thomas offrait un cadre peu suspect). Or, de ce double point de vue, la méthode sortait lavée de tout soupçon. L'affaire fut portée jusque devant le Saint-Office, l'institution romaine chargée de déterminer les questions touchant la foi. Au total, après une étude longue et attentive, après avoir entendu de nombreux experts, après avoir évalué les nombreuses critiques qui étaient adressées à l'hypnose, les instances magistérielles conclurent que celle-ci est un processus naturel et que, employée selon les normes présidant à l'usage de tout traitement (respect du patient, etc.), elle n'est en rien blâmable. Le Saint-Siège se refusa donc à condamner, comme d'ailleurs à proposer : il ne relève pas de sa compétence, mais de celle de la médecine, de promouvoir quelque thérapie que ce soit.

Or les questions posées par les autres nouvelles thérapies exposées en ce livre présentent bien des points communs avec l'hypnose. Notamment – nous le disions plus haut –, elles sont aussi efficaces en leurs résultats qu'en grande partie inconnues dans leur mode de fonctionnement. Bien que faisant l'objet de multiples recherches et études en biologie et en psychologie, elles relèvent encore plus de l'art (la technique) que de la science. Encore aujourd'hui, certaines critiques chrétiennes se demandent

si ce vide explicatif ne serait pas le lieu où s'engouffre le Malin. De plus, en faisant appel aux ressources de l'inconscient, ces méthodes n'ouvriraient-elles pas subrepticement des portes qu'il sera ensuite bien difficile de refermer? Mêmes questions, mêmes réponses: celles apportées par le magistère de l'Église voici plus d'un siècle me paraissent, quant au principe, toujours d'actualité: ces thérapies se fondent sur des processus naturels sur lesquels seules les sciences biologiques et médicales sont à même de se prononcer; leur usage est régulé par les normes éthiques communes à tout art ayant l'homme pour objet. Il faudrait seulement ajouter aujourd'hui que, loin d'être neutre, leur interprétation requiert une anthropologie, une cosmologie et une théologie adéquates.

La psychanalyse

Le second exemple est celui de la psychanalyse. Là encore, résumons à grands traits l'histoire des premières rencontres entre celle-ci et le catholicisme²⁵. La réaction spontanée fut celle de la suspicion et, pour un bon nombre, du rejet. Les raisons ne manquaient pas: le matérialisme affiché de Freud et de nombre de ses disciples; le déterminisme; la déconstruction archéologique non seulement de la religion, mais de toutes les activités supérieures de l'homme (art, culture, morale, etc.) reconduites à un jeu de pulsions inconscientes... Tout était-il donc à rejeter dans la psychanalyse freudienne?

25. Sur la réception catholique, longue et nuancée, de la psychanalyse, cf. la thèse tout récemment publiée de Agnès DESMAZIÈRES, *L'inconscient au paradis. Comment les catholiques ont reçu la psychanalyse*, Paris, Payot, 2011. Auparavant, le développement le plus substantiel est sans doute celui de Michel DAVID, *La psicoanalisi nella cultura italiana*, Turin, Boringhieri, 1966. Un chapitre est consacré à l'Église catholique. Cf. aussi les développements, moins riches, d'Élisabeth ROUDINESCO, *La bataille de cent ans. Histoire de la psychanalyse en France*, 2. 1925-1985, Paris, Seuil, 1986, p. 206-218. Cf. Laurent LEMOINE, *Psychanalyse et relation pastorale*. Études de théologie morale autour du frère Albert Plé, o.p., de 1950 à 1980, coll. « Recherches morales », Paris, Le Cerf, 2010: avec l'œuvre du père dominicain Albert Plé, cet ouvrage parle des travaux d'autres chercheurs chrétiens, Louis Beirnaert, André Godin, Maurice Bellet, Charles-Henri Nodet.

Son accueil dans le monde catholique fut grandement aidé par le travail décisif opéré par un professeur de philosophie, Roland Dalbiez, qui aboutit à une thèse de doctorat publiée en 1936, considérable non seulement par la taille monumentale (mille deux cents pages), mais aussi par le sérieux de l'information, la rigueur de l'écriture. L'hypothèse décisive est résumée dans son titre : *La méthode psychanalytique et la doctrine freudienne*²⁶. Pour éviter le double écueil symétrique du rejet et de l'accueil inconditionnels, le philosophe de Rennes distingue la *méthode*, qu'il accueille avec grand intérêt, et la *doctrine* – englobant les relectures déconstructrices proposées par Freud de la culture, de l'art, de la morale et de la religion –, qu'il critique au nom de son scientisme²⁷ et de son réductionnisme. Ce fin travail de discernement marqua durablement la réception de Freud dans le public chrétien au point que, presque trente ans plus tard, tout en critiquant ce maître qu'il admire²⁸, un autre philosophe français, Paul Ricoeur, accueillit lui aussi la psychanalyse dans le champ de la philosophie en opérant une distinction entre, pour faire court, les pulsions qu'elle révèle et l'esprit qu'elle refuse²⁹.

Peu importe ici le détail³⁰. Ce qui m'importe est *le geste* posé par Roland Dalbiez qui est riche d'enseignement pour l'attitude que je souhaiterais proposer vis-à-vis des nouvelles thérapies : *distinguer la*

26. Paris, Desclée de Brouwer, 1936, 2 tomes.

27. Le scientisme est la doctrine philosophique qui réduit la vérité à ce que la science peut démontrer.

28. Cf. Paul RICŒUR, « Mon premier maître en philosophie », *Honneur aux maîtres*, sous la dir. de Marguerite LÉNA, Paris, Critérion, 1991, p. 221-225. Lisible sur <http://www.fondsriceur.fr>

29. Paul RICŒUR parle d'archéologie et de téléologie : *De l'interprétation. Essai sur Freud*, coll. « L'ordre philosophique », Paris, Seuil, 1965, p. 444-475. Sur la continuité (et la rupture) entre Ricoeur et Dalbiez, cf. p. 8 et note 1.

30. Je parle ici d'un discernement entre la méthode et son interprétation. Aujourd'hui, l'efficacité de la psychanalyse est âprement discutée notamment par l'apport de nouveaux outils psychothérapeutiques particulièrement intéressants comme les TCC. Mais cette discussion est interne à la seule méthode. Elle est normale au vu de l'évolution des thérapies comme de la médecine. La visée première est le bien des patients, ainsi que le redira le chapitre VIII.

méthode (les outils) qui est bonne *et la doctrine* (*l'interprétation*) qui requiert un discernement. Dalbiez s'est refusé à une triple solution de facilité : l'opposition (la suspicion vis-à-vis de la psychanalyse conduisant à son rejet), la fusion (l'adhésion massive et acritique à la même psychanalyse) et la juxtaposition (plaçant côte à côte psychanalyse et foi chrétienne, déclarant ces deux discours hétérogènes et indifférents l'un à l'autre, donc chacun légitime dans son ordre). Contre la première attitude, le philosophe adopta l'accueil généreux, contre la deuxième, le discernement, contre la troisième, l'appel à la régulation opérée par la sagesse philosophique. En elles se cristallise la juste posture que cet ouvrage souhaiterait adopter : l'accueil et le *discernement* – celui-ci faisant appel à la distinction entre *méthode* et *doctrine*, ou mieux, *interprétation*.

Il faut ajouter un troisième élément : l'*intégration*. Il ne suffit pas de découpler l'outil de son interprétation. Encore faut-il le recoudre à, l'insérer dans une vision ajustée de l'homme. Le discernement doit donc être doublé d'une intégration. En effet, quand il s'agit de l'homme, jamais le discours scientifique ne suffit. Ce grand thérapeute et observateur de l'homme qu'était Viktor Frankl observait que la psychologie non seulement a besoin d'une philosophie, mais, de fait, en a une : « Toute psychothérapie repose sur des prémisses anthropologiques ou, si elles ne sont pas conscientes, sur des présupposés anthropologiques. Si les implications anthropologiques d'une psychothérapie sont inconscientes, ce n'en est que plus grave. » Et le psychiatre viennois assigne une raison originale et décisive à ces prémisses ou présupposés : « Ce n'est pas nous, les médecins, qui introduisons la philosophie dans la médecine : ce sont nos patients³¹. » Voilà pourquoi les chapitres proposeront une relecture philosophique des outils.

31. Viktor E. FRANKL, *La logothérapie et son image de l'homme*, trad. Joseph Feisthauer, Resma, 1970, p. 89 s ; cf. p. 159.

Un nouveau défi

Ces deux histoires de réception (celle de l'hypnose et celle de la psychanalyse) sont, pour moi, davantage que des exemples; elles m'apparaissent de plus en plus comme des matrices à partir desquelles penser la situation présente. En effet, celle-ci est à la fois très différente et très semblable vis-à-vis des psychothérapies qui se sont développées tout au long du XX^e siècle.

Partons à nouveau de l'origine. Nous avons laissé de côté un autre trait caractéristique de la vision freudienne: elle s'est développée dans un contexte massivement matérialiste et athée. Si génial fût-il, le fondateur de la psychanalyse ne s'est jamais démarqué et dégagé du scientisme de son temps. La pensée catholique a donc dû montrer que l'on pouvait distinguer la méthode de la doctrine et sauvegarder le cœur de celle-ci sans la dénaturer, en refusant son interprétation idéologique.

Aujourd'hui, l'athéisme n'est pas mort, mais il se présente sous la forme plus larvée de l'agnosticisme théorique (« Je ne sais pas si Dieu existe ») qui est un athéisme pratique (on vit comme si Dieu n'existait pas; or on finit par penser comme on vit³²). Cet agnosticisme pratique se double d'un triomphe omniprésent et redoutablement efficace de la raison utilitaire et calculatrice: notre raison ne sert plus à contempler, mais seulement à mesurer les avantages et les inconvénients, jusque dans les domaines les plus gratuits comme la relation avec nos amis ou avec Dieu (*cf.* encadré).

32. « En tant que théorie, l'agnosticisme semble extrêmement brillant, mais il est par nature plus qu'une théorie: la pratique de la vie y est en cause. [...] L'homme ne peut rester neutre devant la question de l'existence de Dieu. Il ne peut répondre que par oui ou par non, et en tirant dans chaque cas toutes les conséquences de ce choix jusque dans les plus petits détails de la vie » (Joseph RATZINGER, *Regarder le Christ. Exercices de foi, d'espérance et d'amour*, trad. Bruno Guillaume, Paris, Fayard, 1992, p. 22).

L'utilitarisme religieux

La mentalité utilitaire envahit même le domaine religieux : « L'homme rationnel contemporain est habitué à calculer la *rentabilité* de toute action – observe finement le jésuite belge Bernard Pottier. Il se fait ainsi un raisonnement de type *qualité/prix* – tâche à laquelle il est hautement exercé. Trancher ces questions radicales sur l'existence de Dieu et la dignité ultime de l'homme exigerait beaucoup d'efforts et de prises de décision. Se convertir à quelque chose de plus élevé, se décider profondément pour l'homme et sa dignité, même si l'on en a parfois la noble intention, imposerait des remaniements de la vie tranquille, exigerait des renoncements déchirants. Tant qu'on n'y est pas forcé, *on attend... c'est le meilleur calcul qualité/prix*³³. »

Quoi qu'il en soit, fait nouveau en notre Occident postmoderne, à côté de cette négation de Dieu, et en réaction contre elle, grandit une nouvelle forme de pensée. Pour faire court et par symétrie avec l'athéisme, je qualifierai celle-ci de *panthéiste*³⁴. En particulier, selon cette théorie, notre Moi profond est d'essence divine ou une parcelle du divin ; or on se doit de le découvrir au terme d'un chemin menant à l'éveil ou à la connaissance, autrement dit, une *gnose*³⁵.

33. « L'agnosticisme, choix évident pour l'homme contemporain », *Nouvelle revue théologique*, 129 (2007), p. 4-16, ici p. 11. Souligné dans le texte.

34. Le panthéisme est la doctrine affirmant que tout (*pan*) est Dieu (*théos*). Pour une approche nuancée, cf. la distinction des différents types de panthéisme dans Joseph-Marie VERLINDE, *Les impostures antichrétiennes. Des apocryphes au Da Vinci Code*, Paris, Presses de la Renaissance, 2006, p. 386.

35. Du grec *gnôsis*, « connaissance ». Cf. Heinrich SCHLIER, *Essais sur le Nouveau Testament*, trad. Arthur Liefoghe, coll. « Lectio divina » n° 46, Paris, Le Cerf, 1968, ch. 6 : « L'homme dans le gnosticisme. » Si la gnose est interprétée positivement par Clément d'Alexandrie qui voyait dans le vrai « gnostique » le chrétien accompli, le terme est pris ici dans le sens négatif que lui accordent la plupart des Pères, à commencer par saint Irénée dans son *Contre les hérésies*.

Le noyau de la gnose peut se décrire brièvement en trois notes³⁶.

La toute-puissance de la connaissance

La gnose se présente comme un chemin de salut par la connaissance³⁷. Elle s'oppose donc à la foi, elle se refuse à recevoir la lumière pour la capter de manière possessive. Ainsi, ce qui importe, pour la gnose, c'est non pas « que je sois dans la lumière », autrement dit que je l'accueille humblement, en l'occurrence de Dieu, « mais que j'aie en moi la lumière, c'est-à-dire la force d'immortalité³⁸ ».

Le monisme

Du grec *monos*, « seul » (et sur lequel on a forgé le terme « moine »), le monisme « désigne toute doctrine qui considère que l'Être est explicable par un principe unique : la matière ou l'esprit ». La signification de ce mot s'étend à Dieu. Le monisme efface alors la différence entre le Créateur et la créature : « Dans cette acception, le monisme est nommé panthéisme³⁹. » Aujourd'hui, nous allons le redire, ce principe est la matière mais sous sa forme subtile, énergétique. Le monisme présente aussi une

36. Je m'aiderai notamment des fines déterminations qu'opère le père Joseph-Marie VERLINDE dans ses différents ouvrages et leur emprunterai quelques citations : *L'expérience interdite. De l'ashram au monastère*, Versailles, Saint-Paul, 1998 ; *Quand le voile se déchire. Le défi de l'ésotérisme au christianisme* 1, Versailles, Saint-Paul, 2000 ; *La déité sans nom et sans visage. Le défi de l'ésotérisme au christianisme* 2, Versailles, Saint-Paul, 2001 ; *Les impostures antichrétiennes. Des apocryphes au Da Vinci Code*, op. cit.

37. Heinrich SCHLIER dit que « la gnose trouve son expression la plus pure » (art., « Gnose », *Encyclopédie de la foi*, Heinrich FRIES (éd.), trad., Paris, Le Cerf, 1965, 4 vol., tome II, p. 172-184, ici p. 183) dans un texte d'inspiration valentinienne rapporté par saint Irénée de Lyon qui, de fait, identifie purement et simplement salut à connaissance : « La pure connaissance de la grandeur ineffable est la rédemption parfaite » (*Adversus hæreses*, L. I, 21, 4).

38. Rudolf BULTMANN, « Zur Geschichte der Lichtsymbolik im Altertum », *Philologus*, 97 (1948), p. 25. Cf. le remarquable article de Joseph RATZINGER, « Licht und Erleuchtung », *Stud. Gen.*, 13 (1960), p. 368-378. ID., « Lumière », *Encyclopédie de la foi*, tome II, p. 520-530.

39. Alain BILLECOQ, art. « Monisme », *Encyclopédie philosophique universelle*. 2. *Les notions philosophiques*. Dictionnaire, Paris, PUF, 1990, 2 tomes, vol. 2, p. 1680.