

Bio express

Diplômée de la faculté belge de philosophie, psychologue clinicienne formée aux différents courants majeurs de la psychologie contemporaine, Bettina de Pauw étudie également depuis trente ans la spiritualité indienne. Elle a travaillé pendant dix ans en soins palliatifs et est aujourd'hui formatrice. Elle rédige des articles sur les liens entre spiritualité et psychologie et donne de nombreuses conférences.

L'INVITÉ
BETTINA DE PAUW

Relier psychologie & spiritualité

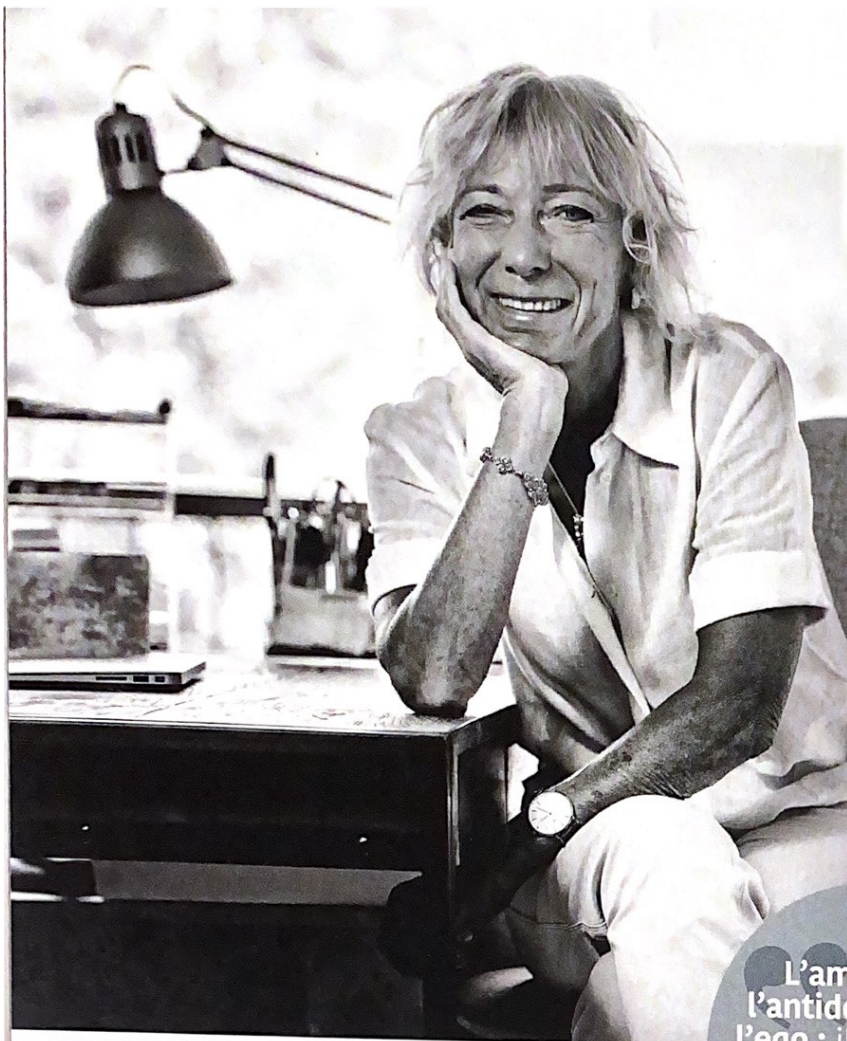
Et si faire un chemin personnel en partant de la psychologie pour arriver au spirituel permettait de dépasser l'expérience du « petit soi » pour arriver à la plénitude du cœur ? Rencontre avec une praticienne singulière... **Par Melanie Chereau. Photos Johan Faure**

Votre particularité en tant que thérapeute est d'associer la psychologie à la spiritualité.

Comment cela se passe-t-il ?

À vrai dire, il n'est pas question de l'une ou de l'autre, il faut les comprendre dans un *continuum*. La voie thérapeutique va essayer d'élever les perspectives de la personne : elle aide à découvrir comment la plupart de nos souffrances résultent de nos interprétations, croyances et défenses inconscientes liées à nos blessures. La personne voit la cohérence de son fonctionnement et cela va l'apaiser de donner du sens. Elle comprend qu'elle n'évolue pas uniquement dans un monde hostile dont elle serait la victime. Elle se réapproprie la lecture du monde et un sentiment de liberté est possible, parce que rien n'est inéluctable de ce fait. La personne peut se dire : « C'est ma projection, donc c'est dans ma tête, c'est ma lecture. » Et là, il y a un espace qui se libère. Mais cela marche jusqu'à un certain point, parce qu'en psychologie, on ne sait pas quoi faire avec cet espace qui se libère. Et le risque, c'est qu'il soit de nouveau

rapidement rempli par une nouvelle identification. Car c'est la seule chose que l'on connaît ! On reste dans « moi » et « mes films »... Alors, le spirituel peut commencer là. Il va mettre le curseur plus loin, vers la source de notre mental. Parce qu'au-delà de notre conscience ordinaire, il existe un niveau de conscience suprême, extrêmement intelligent. C'est la conscience sans aucun objet, qui traverse tout, se manifeste sous différentes formes, sans jamais perdre sa nature profonde. C'est un espace de liberté totale, où nous goûtons à une paix et un amour infinis. Cela est le fondement même de notre être et de tout ce qui existe. Nous souffrons à cause de l'ignorance de notre nature profonde. Par défaut, nous nous identifions avec notre ego – rôles, identité, histoire –, et courons ensuite derrière un bonheur toujours inatteignable. Faire une psychothérapie peut être très utile pour calmer le mental. Les outils thérapeutiques sont très pointus pour éclairer les rouages de l'ego et ainsi le diminuer. Dans ce sens, la thérapie est très spirituelle, même à son insu !



L'amour est l'antidote contre l'ego : il lui permet de s'abandonner et de se dissoudre.

Quelles sont les étapes de cette observation ?

Premièrement, le mental va ralentir, car le fait de l'étudier, de voir comment il fonctionne, de l'observer, a pour effet de le calmer. En ralentissant, il commence à se dissoudre, car il n'existe que parce qu'il bouge et qu'il est sans arrêt en train de « fabriquer » quelque chose. Et c'est là qu'un espace va pouvoir se libérer. Ensuite, l'esprit rejoint le cœur... Parce que la racine de l'esprit, c'est le soi, le cœur, c'est ce qu'on va découvrir. Le tout, c'est de ne plus le conceptualiser, de ne plus se séparer de cet espace, mais plutôt de se dissoudre dans l'espace ! Ça a l'air compliqué, mais cela arrive souvent : à chaque fois qu'on est vraiment heureux, amoureux, le moi, comme identité, n'existe plus. On est complètement dans la sensation de bien-être, d'amour, à ce moment-là on est cet amour, ce bonheur, il n'y a plus de séparation. Dès qu'on se dit « ah oui je suis heureuse », on est déjà un peu séparé... On commente... Mais quand on est dans la sensation, on ne réfléchit pas, le cœur s'ouvre. Elle est toujours là, cette extase de liberté, mais on ne la voit pas, tellement on est entraîné à la contracter tout le temps, à l'emprisonner.

Il faut lâcher le mental à un moment.

La compréhension, c'est une chose, mais il faut aller au-delà, non ?

Oui et paradoxalement on a besoin du mental pour aller au-delà ! On commence avec le mental, surtout en Occident, où on est identifié à notre mental. On l'utilise pour comprendre ce qu'on ressent et mettre des mots sur ce ressenti. Les mots sont importants pour enraciner l'expérience, mais le travail consiste à aller au-delà des mots. Pour cela, on a différentes pratiques, dont la méditation, qui permet de goûter à une autre réalité. C'est l'outil par excellence et il est difficile... C'est le plus héroïque. Ensuite, on se rend compte que le mental, ce n'est pas grand-chose et qu'on lui donne beaucoup d'importance ! C'est un chemin intuitif et personnel de trouver cette ouverture vers « ce ciel », mais cela « pousse » en nous... L'un de mes buts est de donner envie aux gens de le faire. Le pire, c'est qu'on ne veut pas, on se dit : « Ma vie va bien... Je ronronne dans une soupe qui n'est pas vraiment bien,

mais comme je ne connais rien d'autre... » C'est s'endormir, comme disent les sages. Mais si on a l'intention d'y aller, le divin répond toujours. Après, il faut faire l'effort... et puis lâcher prise, recevoir... Avec l'effort, il y a des plages de « non-mental » qui s'élèvent et qui tiennent de plus en plus longtemps. Ainsi, nous déplaçons graduellement le centre de gravité de notre être du mental vers le cœur. Ce sont des vases communicants : plus le cœur se manifeste, plus le mental s'affine, jusqu'à ce que les deux soient un.

Vous racontez que c'est en pratiquant la méditation que vous avez découvert que l'amour inconditionnel était aussi en vous.

Comment le relier au divin ?

Il y a longtemps, j'ai été soudainement en contact avec ce que je sentais être le fond de moi-même, le vrai moi, en dessous de toutes mes représentations ; et ce vrai moi était complètement aimé, totalement, il n'y avait aucun doute. Quand j'ai senti cet amour-là et que j'étais si digne d'être aimée, j'ai ressenti un bonheur total qui m'a fait prendre conscience que telle était la quête de ma vie : que j'avais toujours recherché cet espace-là. En plus, je sentais que j'étais parfaitement aimable, car j'étais moi-même ce pur amour. Cet amour-là est la seule chose qui compte vraiment, c'est comme revenir à la maison. On est déjà aimé, mais on ne le sait pas ! Du coup, on erre et on fait toutes ces tentatives pour arriver à un semblant

de bonheur qui va toujours nous échapper. C'est de là que j'ai voulu joindre la psychologie et le spirituel. La psychologie amène à un premier amour de soi, parce que, fondamentalement, l'humain ne se sent jamais aimé... Il ne se sent jamais digne ou à la hauteur, à cause de ses blessures, de ses croyances, de ses compensations et de ses défenses, il s'emprisonne... Le thérapeute va amener vers ce respect de soi et on va pouvoir développer de la compassion pour cette partie de nous. Lâcher ses croyances, voir que l'origine n'est pas ontologique, que ce n'est pas vraiment nous. L'amour est l'antidote contre l'égo : il lui permet de s'abandonner et de se dissoudre. Il est à la fois le moyen et le but. C'est l'énergie qui nous appelle constamment à la maison, à l'état d'unité, non divisé. Car au niveau le plus profond, l'amour et la conscience sont un. C'est cela, le divin en nous. Faire comprendre et ressentir que cet amour est à l'intérieur de nous, disponible à tout moment, est ce qui m'importe.

Est-ce cela que vous enseignez dans les cycles « *Vivre dans le cœur* » ?

Oui, j'ai animé pendant onze ans des cycles intensifs de deux ans intitulés *Vivre dans le cœur*. Aujourd'hui, je condense ces expériences dans des cycles annuels. Mon travail, c'est de donner un nom à cet espace et donner confiance en son existence. Il faudrait oser habiter cet espace qui n'est pas « le petit moi » et cela demande du courage. Car ce à quoi on pense, on le devient. Plus on appelle cet « innommable », cet espace qu'on expérimente, plus cela va se révéler. En cela, l'intention est déterminante et, pour cela, le groupe est une aide précieuse. J'attache une grande importance à la dynamique de groupe car elle a un rôle primordial. L'intention commune du groupe crée un champ vibratoire qui, comme un socle, porte chacun. Savoir qu'on veut tous la même chose donne une grande paix et sécurité qui remplit déjà le cœur. Le groupe est aussi le terrain où le cœur se manifeste de façon tangible. Voir comment le même cœur se dévoile d'une façon unique chez chacun aide à reconnaître son propre cœur, par effet miroir. Graduellement, le cœur englobe tout le groupe. Le silence se fait plus dense, les mots ne sont plus nécessaires... Le groupe incarne le cœur.

Pourquoi est-ce important, dans nos sociétés occidentales, d'envisager la souffrance autrement, d'après votre grande expérience des soins palliatifs ?

La souffrance, qu'est-ce que c'est ? C'est résister à ce qui est. Une société qui refuse la souffrance en crée davantage, parce qu'elle ne veut pas de quelque chose

“
Au-delà de notre conscience ordinaire, il existe un niveau de conscience suprême, extrêmement intelligent.
”

qui fait partie de la vie. Cela étant, c'est légitime de ne pas vouloir souffrir, mais il faut comprendre d'où vient la souffrance. Par exemple, à quoi l'on résiste beaucoup dans nos sociétés ? À nos émotions... qu'on appelle « négatives » : la colère, la peur, la tristesse... Si nous leur résistons, comme c'est souvent le cas, nous verrouillons le cœur. Le travail, c'est d'accepter. Les souffrances ont l'avantage de nous défaire de nos certitudes et de nos attentes. On rencontre les 4 étapes de l'acceptation : la colère, la recherche de solutions et le marchandage, la tristesse et enfin on accepte, on rend les armes. Au début, cela fait mal, mais après, il y a un soulagement. Les larmes versées ont un effet de cicatrisation, car la vie ne s'arrête jamais, même au moment de la mort. S'il y a une vraie acceptation, il y a une vraie liberté. On peut ainsi se rendre compte que le bonheur est à l'intérieur et être moins dépendant des conditions extérieures. La souffrance, c'est un indice de là où je ne suis pas libre. Et quand je surfe avec elle, elle va m'amener à cette liberté, donc elle est indispensable. « *La profondeur de mes peines sera à la hauteur de mes joies* », disait Khalil Gibran. Notre société veut aussi mettre un tabou sur la mort, qui est finalement la plus grande souffrance que l'on craint. Mon expérience en soins palliatifs m'a appris que si l'on regarde la mort en face, l'angoisse diminue. Car au fond, la mort peut être très vivifiante, si on accepte le lâcher-prise, de lâcher tout le connu, il y a ce moment où les gens touchent à un amour et à une profondeur qu'ils n'ont jamais touchés de leur vie et je l'ai maintes fois vu en soins palliatifs. Ce sont les moments les plus précieux de leur vie, parce qu'ils goûtent chaque instant, ils n'ont rien à perdre, ils sont là dans ce « je suis là » éternel. Apprendre à mourir dans la vie, c'est, en fait, apprendre que toute la vie, c'est mourir. On perd toutes les secondes quelque chose... ! C'est l'impermanence dont parlent les bouddhistes... Vie, mort et amour sont indissociables. Prenez un tabouret à trois pieds, si on en enlève un, tout s'écroule. Mais l'amour, ce socle du divin, ne meurt jamais. ●

SITE
WEB

bettinadepauw.com