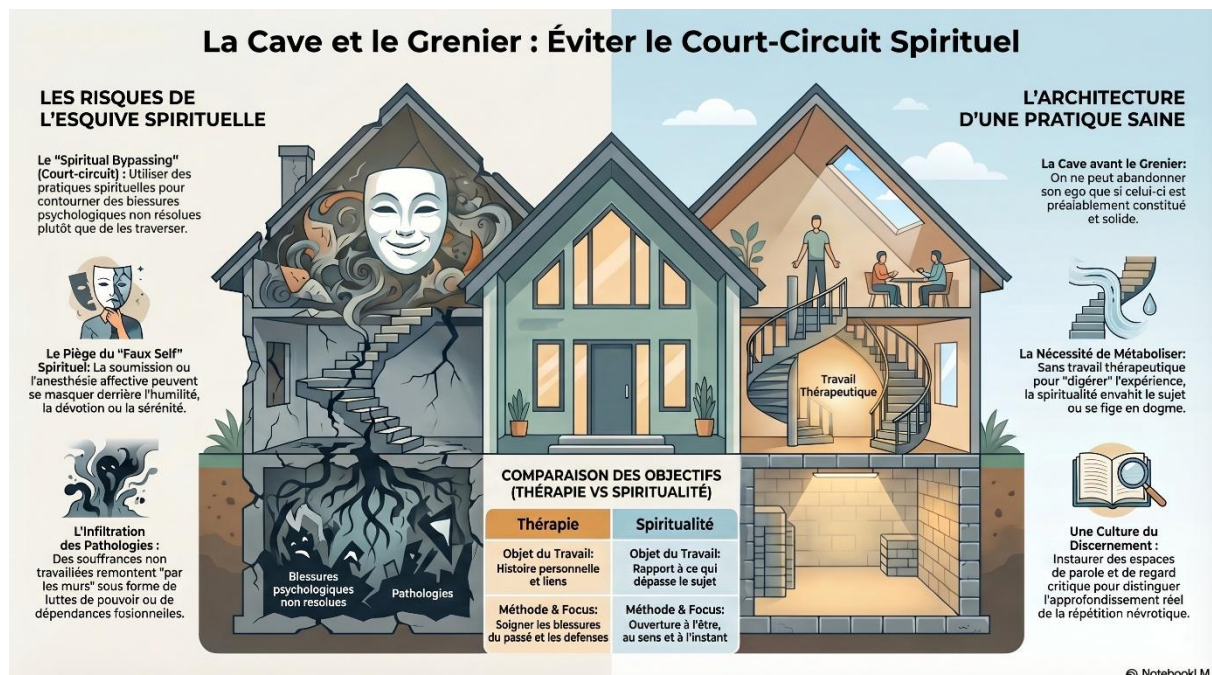


LA CAVE ET LE GRENIER

THERAPIE, TRAVAIL SPIRITUEL ET LA TENTATION DU COURT-CIRCUIT



« Soyez votre propre lumière, soyez votre propre refuge. »

Bouddha

TABLE DES MATIERES

I. Une confusion redoutable	1
II. Le court-circuit spirituel – nommer le phénomène	3
III. Ce que la pratique ne peut pas métaboliser seule	4
IV Le verrou du langage	6
V. L'extrême orient : une autre architecture du sujet ?	7
VI. Ce que le corps n'oublie pas	10
VII. Vers une articulation éthique – ni fusion ni séparation	12

I. UNE CONFUSION REDOUTABLE

Parmi les dernières paroles que le Bouddha aurait adressées à ses disciples, le *Mahāparinibbāna Sutta* conserve celle-ci, d'une sobriété déconcertante : « **Soyez votre propre lumière, soyez votre propre refuge.** » La formule est belle — et dangereuse. Belle parce qu'elle rappelle que nulle transmission, nul maître, nulle institution ne peut faire à la place du sujet le chemin qui lui revient. Dangereuse parce qu'elle peut être entendue à rebours : comme une invitation à s'élever directement vers la lumière, sans s'attarder dans les étages inférieurs de la maison intérieure — sans descendre à la cave.

C'est de cette cave qu'il sera question ici.

Pendant quinze ans, j'ai pratiqué le Zen dans des conditions qui m'ont donné à voir, de l'intérieur, ce que cette tradition peut produire de plus juste et de plus dévastateur. Assises tenues, silence, présence du maître, vie de la sangha : le dispositif est d'une cohérence remarquable parfois jusqu'à la prise en masse. Et pourtant, ce que j'ai été amené à observer — non sans inquiétude — c'est la manière dont des souffrances psychologiques non travaillées trouvaient dans la pratique spirituelle non pas un terrain de transformation, mais une forteresse.² Parfois même un amplificateur. Des colères qui ne s'appellent pas colères, des dépendances qui se déguisent en dévotion, des effondrements narcissiques qui prennent les habits de la dissolution du moi — et que la communauté, faute d'outils et parfois faute de courage, contribue à reconduire sous couvert d'accompagnement spirituel.

Ce phénomène n'est pas propre au Zen. Cinquante ans de pratique de l'Aïkido m'ont offert le même spectacle, sous des formes différentes : l'infiltration des pathologies dans la vie relationnelle et institutionnelle du dojo, la reproduction de liens de domination enveloppés dans le langage de la transmission, des pratiquants qui avancent en technique tout en régressant en humanité. Le corps travaille. Quelque chose d'autre, en dessous, refuse de bouger.

Mais c'est dans ma pratique Zen que j'ai observé les formes les plus saisissantes de ce retour du refoulé. Des rivalités d'une violence sourde — d'autant plus dévastatrices qu'elles ne peuvent pas se nommer dans un espace censé cultiver le non-attachement. Une pratiquante qui tombe littéralement en pâmoison dès que le maître lui adresse la parole, élevant la moindre remarque ordinaire au rang de révélation — régression aussi complète qu'invisible, puisque le cadre spirituel lui

fournit un cadre de légitimation. Et surtout — car c'est là que la question devient vraiment sérieuse — des Godots eux-mêmes, dont la position institutionnelle sert précisément de protection à ce qui n'a pas été travaillé. L'un d'entre eux m'avait explicitement demandé de préparer une intervention sur bouddhisme et neurosciences. Lorsque le moment venu, il confia le travail à quelqu'un d'autre sans m'en avoir informé, ce qui aurait pu être résolu en un mot — le simple aveu d'un changement de cap, d'un malentendu — ne vint jamais. Ce refus de reconnaître, n'est pas anecdotique, il est en réalité le signe d'une fragilité que la position de maître ne pouvait pas se permettre de montrer sans remise en question. Le sacré servait de bouclier. La vérité — cette vérité toute petite, relationnelle, ordinaire — était précisément ce qui ne pouvait pas s'avouer.

Ce sont ces trois figures — la haine qui ne dit pas son nom, la dévotion qui régresse, et le maître qui ne peut pas reconnaître — qui m'ont convaincu que la question n'est pas celle de la valeur des voies spirituelles. C'est une question d'ordre et d'architecture.

La métaphore s'impose d'elle-même : **on ne s'occupe pas du grenier avant de s'être assuré que les fondements sont solides et que la cave est habitable.** On peut tenter l'échelle, certes. Mais alors tout bascule— par les murs branlants, par les fissures, par le comportement en séance, par la relation au Godot et aux pairs. La spiritualité ne supprime pas ce qui est enfoui. Elle le met en mouvement. Et ce mouvement peut être libérateur ou catastrophique selon que le sol psychologique est suffisamment tenu.

Cette confusion entre thérapie et travail spirituel est aujourd'hui redoutable — et largement sous-évaluée. Non que les deux soient sans rapport : l'un et l'autre visent une transformation du sujet, l'un et l'autre mobilisent un tiers, un cadre, une forme d'attention à ce qui se passe dans l'intérieur et s'actualise dans les relations. Mais leurs objets, leurs méthodes et leurs présupposés diffèrent profondément. La thérapie travaille le sujet dans son histoire, dans l'épaisseur de ses liens, dans les formations défensives que l'existence a construites pour rendre la souffrance vivable. Le travail spirituel travaille le sujet dans son rapport à ce qui le dépasse — à l'être, au sens, à ce qui ne se laisse pas réduire à l'histoire personnelle. Ce ne sont pas les mêmes étages. Et vouloir habiter le dernier sans avoir habité le premier n'est pas une audace — c'est une esquive.

II. LE COURT-CIRCUIT SPIRITUEL – NOMMER LE PHENOMENE

En 1984, le psychothérapeute américain John Welwood forge un concept qui va faire son chemin dans les milieux cliniques et contemplatifs : le *spiritual bypassing*. Il désigne par là l'usage des pratiques et des idées spirituelles pour **contourner** des blessures psychologiques non résolues — plutôt que de les traverser. La formulation est chirurgicale : il ne s'agit pas de mettre en cause la validité des voies spirituelles, mais d'identifier un usage particulier, défensif, détourné. La spiritualité devient alors non pas le lieu d'une transformation, mais celui d'une esquive sophistiquée — d'autant plus efficace qu'elle se présente comme son contraire.

Ce qui rend le phénomène si difficile à repérer, c'est qu'il emprunte exactement le vocabulaire de l'authenticité. La dissociation est rebaptisée détachement. L'inflation du moi se nomme réalisation. L'isolement devient détachement. L'anesthésie affective prend les traits de la sérénité. Et la soumission — peut-être la plus répandue, la plus insidieuse — se présente comme humilité, abandon de l'ego, disponibilité à l'enseignant. Le pathologique n'a pas disparu : il a changé de costume. Et le costume est précisément celui que le cadre spirituel valorise.

Ken Wilber a tenté de formaliser cette confusion dans ce qu'il appelle le *pre/trans fallacy* — la confusion entre le pré-rationnel et le trans-rationnel. Un état de fusion indifférenciée, de dissolution des frontières du moi, peut provenir de deux sources radicalement opposées : d'une régression vers des stades antérieurs à la constitution du sujet, ou d'un approfondissement qui a traversé et intégré toutes les étapes de cette constitution. Dans les deux cas, l'expérience prend la maque du déni. Mais les deux polarités sont inverses. La dissolution qui vient d'en bas défait ce qui n'était pas solidement construit. Celle qui vient d'en haut présuppose au contraire que le sol a été tenu, travaillé, habité avant d'être dépassé.

Le problème, dès lors, n'est pas la pratique spirituelle en elle-même. C'est ce qu'elle rencontre — ou ne rencontre pas — dans le sujet qui s'y engage. Ici, Bion offre une conceptualisation d'une précision redoutable. La **fonction alpha** — cette capacité à métaboliser l'expérience brute, à transformer les éléments bêta en quelque chose de pensable, de rêvable, de transmissible — est précisément ce que la thérapie cherche à restaurer là où le trauma ou la carence précoce l'ont rendue défaillante. Or, sans cette capacité, l'expérience spirituelle ne peut pas être *digérée*. Elle arrive, intense, déstabilisante, parfois lumineuse — et elle ne trouve pas de contenant. Elle déborde, ou elle est aussitôt recouverte d'une interprétation doctrinale qui la neutralise. Dans les deux cas, elle ne transforme pas : elle envahit ou elle se fige.

Ce que Bion nomme les *pré supposés de base* — ces modes régressifs de fonctionnement groupal que sont la dépendance, le combat-fuite et le couplage — trouvent dans les communautés spirituelles un terrain d'élection. Le groupe en quête d'éveil est particulièrement vulnérable à la dépendance fusionnelle envers le maître, aux rivalités souterraines entre disciples, aux mécanismes de bouc émissaire qui permettent au groupe de ne pas regarder ce qui le travaille. Ces dynamiques ne sont pas des accidents : elles sont la forme que prend la pathologie non travaillée lorsqu'elle rencontre un cadre qui lui fournit à la fois une intensité relationnelle et un vocabulaire de justification/rationalisation.

Ce que Bion nomme groupe de base, c'est justement ces groupes immatures où l'angoisse identitaire rend dangereux d'assumer les tensions d'un groupe adulte

Winnicott, enfin, introduit une distinction qui permet de saisir quelque chose que ni Welwood ni Bion ne formulent aussi clairement. Le **faux self** — cette construction défensive qui se présente au monde à la place du sujet réel, qui sourit, s'adapte, se conforme — peut revêtir avec une aisance troublante les habits du pratiquant spirituel accompli. La douceur affichée, l'effacement de soi, la disponibilité inconditionnelle au maître : tout cela peut n'être que de la soumission — une fixation immature, ancienne, précoce — qui se dissimule comme accomplissement spirituel. Et le dispositif contemplatif, loin de défaire ce faux self, l'instrumentalise et le *renforce* s'il exige précisément une dissolution de soi avant que le self ait été suffisamment constitué pour qu'il y ait quelque chose à dissoudre.

C'est là le paradoxe central : **on ne peut abandonner que ce qu'on possède**. Le détachement authentique présuppose un attachement suffisamment solide à soi-même pour que le lâcher-prise soit un acte et non une perte subie. Celui qui n'a jamais habité sa propre maison ne peut pas en ouvrir librement les portes — il peut seulement les laisser s'envoler.

III. CE QUE LA PRATIQUE NE PEUT PAS METABOLISER SEULE

Il existe dans la pensée de Henri Maldiney un concept qui touche au cœur de ce que les voies contemplatives cherchent à cultiver — et qui permet, précisément pour cette raison, de formuler le risque avec une netteté particulière. La **transpassibilité** désigne cette ouverture radicale à ce qui vient, à l'événement dans son surgissement imprévisible, à ce qui arrive sans qu'on l'ait anticipé ni préparé. Elle n'est pas une passivité — Maldiney y insiste : c'est une disponibilité active, une capacité à être

traversé sans être défait, à recevoir ce qui dépasse sans se dissoudre dans ce dépassement. On reconnaîtra sans peine, dans cette description, quelque chose de ce que le Zen appelle *mushin* — l'esprit sans fixation — ou ce que l'Aïkido cherche dans la relation au partenaire : une présence totale qui ne se contracte ni ne se laisse emporter.

Mais Maldiney ajoute quelque chose de décisif, et c'est là que son apport devient cliniquement indispensable. Cette ouverture n'est possible que pour un sujet qui dispose d'un **sol existentiel suffisamment consistant**. La transpassibilité n'est pas l'effacement du sujet — elle en est, paradoxalement, l'accomplissement le plus exigeant. Un sujet dont les fondements sont fragiles, dont l'existence n'a pas trouvé son assise, ne peut pas habiter la transpassibilité : il la subit comme effondrement, ou il s'en protège par une rigidité défensive qui prend volontiers les apparences de la maîtrise spirituelle. Dans les deux cas, ce n'est pas l'ouverture — c'est son simulacre ou sa déroute.

L'argument phénoménologique rejoint ici l'argument clinique avec une force particulière : la voie spirituelle authentique ne demande pas la dissolution du sol existentiel — elle en requiert la consolidation préalable. Ce n'est pas un détour. C'est la condition.

Kimura Bin, psychiatre et phénoménologue japonais, offre à cette intuition une formulation qui vient de l'intérieur même de la culture où le modèle du maître spirituel a pris sa forme la plus élaborée. Le concept de *jibun* — 自分, littéralement « sa propre part » — désigne chez Kimura non pas le moi individuel au sens occidental, mais l'espace vivant qui se constitue *entre* soi et l'autre, dans l'entre-deux de la relation. Le *jibun* n'est ni un noyau isolé ni une fusion : c'est le lieu où le sujet se tient dans la relation sans s'y perdre, où il peut être affecté sans être capturé.

Ce que Kimura montre, à travers sa clinique de la schizophrénie et de la dépression, c'est que les pathologies graves se caractérisent précisément par une défaillance de cet espace — soit qu'il soit trop rigide et que la relation ne trouve pas à s'y déployer, soit qu'il soit trop poreux et que le sujet s'y dissolve au contact de l'autre. Or, le modèle traditionnel du rapport maître-disciple en Extrême-Orient présuppose un *jibun* suffisamment constitué pour que la relation soit formatrice et non aliénante. La proximité avec le maître, l'imitation, la remise de soi dans la transmission : tout cela ne peut fonctionner comme voie de formation que si le disciple dispose déjà de cet espace intérieur depuis lequel il peut recevoir sans être englouti.

Lorsque ce n'est pas le cas — et c'est précisément ce qui se produit lorsque le travail psychologique n'a pas été fait — la relation au maître devient le lieu d'une répétition.

Non pas une répétition au sens d'un apprentissage qui s'approfondit, mais au sens freudien du terme : la répétition compulsive d'une configuration relationnelle ancienne, précoce, non résolue, qui trouve dans le cadre spirituel un nouveau théâtre. Le maître devient le parent tout-puissant. La communauté devient la fratrie. Et ce qui se rejoue n'est plus une voie — c'est une histoire.

C'est, transposé dans le langage de Bion, le moment où le groupe de travail — ce mode de fonctionnement collectif orienté vers une tâche réelle — cède la place à la *au présupposé de base* de dépendance : le groupe se réunit non plus pour avancer sur un chemin, mais pour s'assurer que le maître existe, l'aime, qu'il les voit, qu'il les tient. La pratique continue. Le travail, lui, s'est arrêté.

IV LE VERROU DU LANGAGE

Il faut ici faire un sort à l'argument le plus répandu dans ces milieux, et le plus redoutable précisément parce qu'il se présente comme une sagesse. Face à toute mise en question — psychologique, relationnelle, éthique — la réponse est souvent la même : tout cela se passe dans le registre des concepts, du mental discriminant, du langage. Or le travail spirituel authentique opère au-delà du langage. La critique glisse donc sur lui comme l'eau sur la plume d'un canard — non parce qu'elle a été réfutée, mais parce qu'elle a été déclarée hors-jeu avant d'avoir pu parler.

Cet argument mérite d'être pris au sérieux — et précisément pour cette raison, il mérite d'être retourné.

Wittgenstein l'a montré avec une économie de moyens dont il avait le secret : on ne peut parler des limites du langage que dans le langage. La proposition « le langage est un leurre » est elle-même une proposition — elle emprunte le chemin qu'elle prétend dénoncer. Le *Tractatus* le sait mieux que quiconque : « Ce dont on ne peut parler, il faut le taire » est la dernière *phrase* du livre. Le silence ne peut se recommander qu'en parlant. Ce n'est pas une contradiction accidentelle — c'est la structure même de la condition langagière : on ne sort pas du langage par le langage, mais on ne sort pas non plus sans lui.

Nāgārjuna, que l'on convoque souvent dans ces milieux comme garant de la dissolution de toute conceptualité, n'enseigne pas du tout le mépris du langage. Il travaille à *l'intérieur* du langage, avec une rigueur logique qui ferait honneur à n'importe quelle école analytique, pour montrer que toute position fixée — y compris

la position « tout est vide » — se retourne contre elle-même dès qu'on la tient comme une thèse. Le *prasāṅga* — la réduction à l'absurde, ce croche-pied logique qu'il tend à chaque affirmation — est un instrument qui opère *dans* le langage, pas au-delà. La *śūnyatā* n'est pas une vérité que le silence seul pourrait atteindre : c'est ce que le langage montre de lui-même quand on le pousse jusqu'au bout de ses propres implications.

Ce détour par la philosophie du langage n'est pas une digression. Il désigne quelque chose de cliniquement décisif : le refus du langage dans ces milieux n'est pas une position philosophique — il est le plus souvent une position défensive. Car le langage, c'est aussi le lieu de la reconnaissance, de l'adresse, de la responsabilité. C'est le lieu où l'on peut dire : j'ai demandé cela, j'ai fait cela, je me suis trompé. Refuter le langage, c'est parfois refuser cette éclair de vérité, ce frémissement relationnel

, ce mot qui touche et ouvre justement parce qu'il est juste à la reconnaissance de deux êtres vivants. Et c'est souvent cette vérité-là, la plus humble, qui manque le plus cruellement.

Il y a dans tout cela une leçon que les traditions elles-mêmes, lorsqu'elles sont honnêtes, n'ont pas ignorée. Le Rōshi Shunryu Suzuki, fondateur du San Francisco Zen Center, disait à ses étudiants que la méditation n'est pas une thérapie et ne doit pas en tenir lieu. Ce discernement n'était pas une dévaluation du Zen : c'était au contraire sa condition de sérieux. Car prétendre que la voie suffit à tout — qu'elle peut contenir l'histoire personnelle, les traumatismes, les défaillances précoces du lien — c'est lui faire porter un poids qu'elle n'a pas été conçue pour porter. Et sous ce poids, elle se perd.

V. L'EXTREME ORIENT : UNE AUTRE ARCHITECTURE DU SUJET ?

La question se pose inévitablement : et si le problème était occidental ? Et si la séparation que nous diagnostiquons entre thérapie et travail spirituel relevait d'un découpage propre à notre modernité, à notre individualisme, à notre façon de cloisonner les dimensions de l'existence humaine ? Les traditions d'Extrême-Orient semblent en effet avoir pensé autrement l'articulation entre formation psychologique, éthique relationnelle et approfondissement spirituel — non comme trois domaines juxtaposés qu'il faudrait coordonner, mais comme les dimensions inséparables d'une seule et même voie.

Le concept japonais de *shugyō* (修行) en est peut-être l'expression la plus dense. Traduit approximativement par « discipline », « pratique ascétique » ou « voie de formation », il désigne en réalité quelque chose qui excède chacune de ces traductions : un engagement total de la personne dans un processus de transformation qui ne laisse rien hors de son champ. Le corps, le caractère, les relations, le rapport au maître, la place dans la communauté, l'attention à ce qui se passe dans l'instant — tout cela est simultanément en jeu, simultanément travaillé. Le *shugyō* ne distingue pas entre un travail sur soi qui serait psychologique et un travail sur soi qui serait spirituel : il présuppose que ces dimensions sont co-originaires, qu'elles se conditionnent mutuellement, et que négliger l'une au profit de l'autre n'est pas une spécialisation mais une mutilation.

Watsuji Tetsurō, dans son concept d'*aidagara* (間柄) — cet entre-deux relationnel constitutif de l'existence humaine —, fournit le fondement philosophique de cette intuition. L'être humain n'est pas d'abord un individu qui entrerait ensuite en relation : il est, dès l'origine, constitué par ses relations, traversé par elles, indissociable du réseau d'interdépendances dans lequel il prend forme. La formation du sujet ne peut donc pas être une affaire privée, intérieure, séparable de la qualité des liens dans lesquels elle se déploie. Le maître, dans ce cadre, n'est pas seulement un transmetteur de techniques ou de doctrines : il est un élément constitutif du processus de formation lui-même, au sens le plus fort du terme — il forme en étant présent d'une certaine manière, en incarnant quelque chose, en tenant un espace relationnel particulier.

Ce modèle a une cohérence remarquable. Et il a produit, dans son contexte d'origine, des formes de transmission d'une profondeur et d'une efficacité que notre modernité occidentale observe souvent avec une admiration mêlée d'envie. La question est de savoir ce qui rend ce modèle possible — et si ce qui le rend possible est exportable.

Car ce modèle ne flotte pas dans l'abstraction : il repose sur un substrat culturel précis, sans lequel il se déforme ou s'inverse. La notion japonaise de *haji* (恥) — la honte, non pas au sens pathologique occidental d'une humiliation intériorisée, mais au sens d'une sensibilité aiguë à ce que l'on doit à la relation, à la communauté, à la transmission reçue — constitue un régulateur moral puissant qui tient le maître autant que le disciple. La conscience que chacun est inscrit dans une lignée, redevable à ceux qui ont précédé et responsable de ceux qui suivront, crée une structure de responsabilité qui n'est pas individuelle mais proprement communautaire et intergénérationnelle. Le maître n'est pas seulement face à son disciple : il est face à sa lignée entière.

C'est précisément cette structure qui fait défaut lorsque le modèle est transplanté en Occident — et ce manque est rarement mesuré à sa juste profondeur. Un maître oriental enseignant en Europe ou en Amérique du Nord quitte non seulement son pays mais le tissu entier de régulations sociales, symboliques et institutionnelles qui contenait son autorité et en limitait les dérives possibles. Arraché à ce tissu, le même homme — avec les mêmes qualités, la même réalisation, le même sérieux — se retrouve dans une position où son autorité n'est plus régulée de l'extérieur. Il devient, presque malgré lui, un absolu. Et les disciples occidentaux, qui n'ont pas été formés dans une culture de la transmission intergénérationnelle mais dans celle de l'individu souverain et de l'authenticité personnelle, vivent cette rencontre avec d'autant plus d'intensité qu'elle comble quelque chose qui manque : un père symbolique, une appartenance, une certitude.

Le résultat est souvent l'inverse exact de ce que le modèle promettait. Ce qui devait former produit de la dépendance. Ce qui devait libérer capture. Ce qui devait transmettre une voie devient culte d'une personne. Les scandales qui ont éclaté dans les grandes sanghas bouddhistes occidentales depuis les années 1980 — abus sexuels, dérives financières, manipulation psychologique — ne sont pas des accidents isolés imputables à quelques individus défaillants. Ils révèlent structurellement ce qui se produit lorsqu'une autorité spirituelle est transplantée sans son écosystème de régulation.

Mais il serait trop simple — et finalement trop commode — d'en rester à cette explication culturelle. Car elle risque d'idéaliser le modèle d'origine en reportant toute la responsabilité sur la transplantation. Or les mêmes dynamiques se retrouvent en Asie, dans les sociétés qui n'ont jamais perdu le substrat culturel en question. Les scandales d'abus dans les monastères zen japonais, dans les communautés tibétaines, dans les écoles d'arts martiaux coréens ou japonais, montrent que le substrat culturel n'est pas une garantie suffisante. Il peut contenir, réguler, limiter — mais il ne supprime pas ce qui, dans le maître lui-même, n'a pas été travaillé.

Et c'est là que la question revient, irréductible, sur le maître lui-même. La position institutionnelle de maître — avec l'autorité qu'elle confère, la déférence qu'elle suscite, l'idéalisation qu'elle génère presque mécaniquement — constitue un environnement particulièrement propice à la non-remise en question. Elle fournit une protection redoutable contre ce qui, dans la vie ordinaire, contraindrait le sujet à se confronter à ses propres zones d'ombre : les résistances des autres, le conflit, le désaccord, la nécessité de rendre compte. Un maître entouré de disciples dévoués vit dans un monde où les feedbacks correctifs ont disparu.

Ce n'est pas une raison de renoncer aux traditions — ni au modèle du maître, ni à la transmission, ni à la pratique communautaire. C'est une raison de ne pas en faire des absolus, et de ne pas attendre d'elles ce qu'elles ne peuvent pas donner seules. La lucidité de certains maîtres sur ce point est elle-même une forme de transmission : reconnaître les limites de ce qu'on peut tenir est peut-être la marque la plus sûre de celui qui mérite d'être suivi.

VI. CE QUE LE CORPS N'OUBLIE PAS

Il y a une expérience que tous ceux qui ont pratiqué sérieusement un art martial, un yoga ou une discipline contemplative corporelle connaissent, et qu'ils ont souvent du mal à formuler : le corps sait ce que la conscience ignore. Non pas au sens mystérieux d'une sagesse corporelle qui échapperait à tout questionnement, mais au sens clinique et précis : le corps est le lieu où se logent les défenses psychologiques les plus anciennes, les plus tenaces, celles qui ont été construites avant le langage et qui résistent précisément parce qu'elles sont antérieures à toute possibilité de les nommer.

Reich l'avait pressenti avec le concept de cuirasse caractérielle. Winnicott l'avait formulé autrement : le holding défaillant de l'environnement précoce se traduit en tensions, en rigidités, en façons d'occuper l'espace et de gérer la proximité qui deviennent, avec le temps, une seconde nature. Ce n'est pas une métaphore. C'est une description de ce que tout praticien attentif peut observer : la façon dont quelqu'un entre dans un dojo, dont il se place par rapport au partenaire, dont il reçoit ou esquive le contact, dont il réagit à la contrainte ou à la douleur — tout cela parle, avec une précision que les mots atteignent rarement, de quelque chose qui s'est constitué très tôt et très profondément.

Les pratiques somatico-spirituelles ont ceci de particulier qu'elles mettent en mouvement ce niveau du sujet avec une intensité que peu d'autres dispositifs atteignent. C'est précisément leur puissance. Et c'est précisément leur risque. Car ce qu'elles mettent en mouvement, elles ne le traitent pas nécessairement. Elles le remuent, elles le font remonter, elles créent les conditions d'une transformation — mais la transformation n'est pas automatique. Elle requiert que ce qui remonte puisse être reçu, nommé, tenu dans une relation suffisamment sûre pour que le sujet

ne soit pas simplement submergé ou, au contraire, contraint de refermer encore plus fort ce qu'il avait entrouvert.

Ce que cinquante ans de pratique de l'Aïkido m'ont appris, c'est que le tatami est un révélateur impitoyable. La relation au partenaire — cette rencontre brève, répétée, codifiée et pourtant irréductiblement vivante — convoque quelque chose qui ne ment pas. La façon dont un pratiquant gère l'attaque, dont il anticipe ou se fige, dont il cherche à contrôler ou à se laisser conduire, dont il traite la défaite technique ou la réussite — tout cela est un matériau psychologique d'une richesse considérable. Et ce matériau, dans la grande majorité des dojos, ne fait l'objet d'aucun travail. Il est produit, rejoué séance après séance, sans être jamais regardé. Les pathologies ne disparaissent pas pour autant : elles s'affinent, elles trouvent des formes plus élaborées, elles investissent la vie institutionnelle du dojo, les hiérarchies, les alliances et les exclusions. Le corps progresse. Le sujet tourne en rond.

Il y a quelques années, j'ai eu la chance de pratiquer avec un professeur de yoga qui avait fait un choix singulier : il demandait à ses élèves d'avoir entrepris, ou d'entreprendre, un travail thérapeutique. Non comme condition rédhibitoire, mais comme invitation explicite — une façon de dire que ce qui allait être mis en mouvement dans la pratique méritait un espace parallèle où le travailler. Cette exigence était vécue par certains comme une défiance, presque une offense. Elle était en réalité un acte d'honnêteté rare : la reconnaissance que la pratique corporelle et spirituelle produit quelque chose que la pratique seule ne peut pas contenir.

Car le corps n'oublie rien. Et quand on le met au travail sans lui avoir préparé un lieu où ce qui remonte peut être reçu, il continue de parler — dans les rivalités entre pratiquants, dans la dévotion excessive au maître, dans les ruptures brutales, dans les douleurs qui reviennent, dans les blocages qui résistent à toute explication technique. Ce sont les murs de la maison qui parlent. Ce qu'ils disent vient de la cave.

VII. VERS UNE ARTICULATION ETHIQUE — NI FUSION NI SEPARATION

La tentation, au terme d'un tel parcours, serait de conclure par une prescription : d'abord la thérapie, ensuite la voie spirituelle. Un seuil, un prérequis, un ordre. Ce serait à la fois trop simple et potentiellement autoritaire — car qui déciderait du seuil, et selon quels critères ? La souffrance psychologique n'est pas un handicap qui disqualifie l'accès au spirituel. Certains ont trouvé dans une pratique contemplative la première occasion de leur vie de s'asseoir avec eux-mêmes. Et l'histoire des traditions est pleine de sujets brisés que la voie a, précisément, aidé à se constituer.

Ce n'est donc pas d'un ordre chronologique qu'il s'agit, mais d'une **lucidité sur ce qui est en jeu** — une lucidité qui engage à la fois le pratiquant et celui qui enseigne.

Du côté du pratiquant, la question n'est pas : suis-je suffisamment guéri pour commencer ? Elle est : **suis-je capable de regarder ce que la pratique remue, ou est-ce que je m'en sers pour ne pas regarder** ? Cette distinction est difficile, souvent impossible à faire seul — ce qui est précisément l'un des arguments les plus sérieux en faveur d'un accompagnement thérapeutique parallèle, non comme condition d'accès, mais comme espace de discernement. Non pas pour remplacer la voie, mais pour permettre qu'elle reste une voie et ne devienne pas un abri.

Du côté de l'enseignant, la responsabilité est d'une autre nature et d'une autre intensité. Enseigner une pratique qui met le corps et l'intériorité en mouvement, c'est créer un espace dans lequel quelque chose va remonter. Ce n'est pas une éventualité : c'est une certitude. La question est de savoir si l'enseignant a les ressources pour reconnaître ce qui remonte, pour en tenir compte, pour orienter si nécessaire vers un autre type d'accompagnement — et surtout pour ne pas utiliser ce qui remonte à son propre profit, consciemment ou non.

Cette dernière formulation mérite qu'on s'y arrête. L'utilisation de ce qui remonte dans la relation pédagogique spirituelle n'est pas toujours grossière ni délibérée. Elle peut être subtile, structurelle, quasi invisible : le maître qui laisse l'idéalisation s'installer parce qu'elle lui est agréable, qui ne corrige pas la dépendance parce qu'elle lui confirme son autorité, qui évite le conflit avec un disciple difficile parce que le conflit l'obligerait à se remettre en question. Ces formes silencieuses d'abus — abus n'est pas trop fort, même si le mot choque — sont probablement les plus répandues et les plus difficiles à nommer précisément parce qu'elles ne se voient pas de l'extérieur et que l'institution spirituelle n'a souvent ni les outils ni le désir de les regarder.

Il faut ici nommer quelque chose que les milieux spirituels évitent soigneusement : la formation de l'enseignant lui-même. On parle beaucoup de la réalisation du maître, de son niveau de pratique, de la légitimité de sa lignée. On parle très peu de son rapport à sa propre histoire psychologique, à ses blessures non résolues, à la façon dont il gère l'autorité, la dépendance, l'intimité, le conflit. Ce silence n'est pas anodin. Il est structurel : il est produit par un système dans lequel la réalisation spirituelle est supposée régler, par surcroît, les questions psychologiques. Nous avons vu pourquoi cette supposition est injustifiée. Ce qu'elle produit, dans le meilleur des cas, c'est un enseignant qui a beaucoup travaillé sa pratique et peu travaillé son ombre. Dans le pire des cas, c'est une institution entière organisée autour de la protection de ce qui n'a pas été travaillé.

La proposition que je voudrais avancer ici n'est donc pas celle d'une thérapie obligatoire pour tout pratiquant. C'est quelque chose de plus fondamental et de moins codifiable : une **culture du discernement** — la capacité, cultivée et entretenue, à distinguer ce qui dans la pratique relève d'un approfondissement réel et ce qui relève d'une esquive, ce qui ouvre et ce qui referme, ce qui transforme et ce qui répète. Cette culture ne s'improvise pas. Elle requiert des espaces de parole, des regards extérieurs, une disposition à être contredit — tout ce que les milieux spirituels, précisément, ont souvent du mal à maintenir.

Maldiney, une dernière fois, peut nous aider à tenir la tension sans la résoudre prématurément. La transpassibilité authentique — cette ouverture à l'événement qui est l'horizon de toute pratique contemplative sérieuse — n'est pas l'abolition du sujet mais son accomplissement le plus exigeant. Elle requiert que le sujet soit suffisamment là pour pouvoir s'ouvrir sans disparaître. Ni la thérapie ni la voie spirituelle ne peuvent prétendre, seules, conduire à cela. Mais ensemble — non pas fusionnées, non pas confondues, mais articulées dans une conscience lucide de leurs différences et de leurs limites respectives — elles peuvent créer les conditions d'une transformation qui ne laisse pas la cave inondée pendant qu'on prétend habiter le grenier.

La parole du Bouddha mourant résonne autrement depuis cette perspective. *Soyez votre propre lumière*. Non pas : ignorez votre cave. Non pas : montez directement. Mais : prenez en charge l'ensemble de la maison. C'est la même exigence — et c'est la plus difficile.

Lucien Lemaire

L'Entre Deux — Avril 2026