

Mon intérêt pour la Psychologie Transpersonnelle est apparu à l'âge de vingt ans, date à laquelle j'ai expérimenté à mon sens une crise d'émergence spirituelle : expérience de mort symbolique, suivie d'une reviviscence accompagnée de ressentis énergético-corporels et de vertiges... Déferlement d'informations et productions semi-artistiques presque automatiques en lien avec un phénomène de translimalité (porosité entre le conscient et l'inconscient) en phase d'intégration positive (ou en l'occurrence peut-être de désintégration positive). A l'instar de mes multiples lectures, j'explique cet épisode sur le plan physique par une activation soudaine de la glande pinéale (avec sécrétion endogène de diméthyltryptamine corrélée à une émission d'ondes gamma) ; une synchronisation hémisphérale fulgurante ; une forte connexion entre l'épiphyse et la glande pituitaire (censée traduire l'information) ; et une unification chimique et fréquentielle au sein du troisième ventricule cérébral (cf. "La chimie de la conscience" de Ka Ren), que j'assimile personnellement au Troisième Terme dont parle Carl Gustav Jung dans ses théories.

Comme vous pouvez le voir, j'aime étudier la manifestation physique des expériences spirituelles, car c'est bien sur ce terrain que la communauté transpersonnelle est amenée à travailler pour poser les jalons d'une pratique professionnelle en milieu non-ordinaire (notamment psychiatrique), pour des vécus non-ordinaires (états modifiés de conscience, sinon d'expansion de conscience). [...] j'aime à dire que durant ma crise psycho-spirituelle spontanée j'ai vécu un état de "rêve éveillé", comme le versant insoupçonné de l'existence, pour ne pas dire le verso (sans jeu de mots, promis !).

La Psychologie Transpersonnelle est pour moi plus qu'une discipline : c'est un engagement. Trop de gens sont injustement diagnostiqués "bipolaires" ou "schizophrènes" à la suite d'un épisode qui ne relève pas nécessairement d'une pathologie, mais bien au contraire d'un potentiel naturel de guérison (dont parle très bien Stanislav Grof) qui sollicite la "machine alchimique" dans son intégralité, suscitant des phénomènes de synchronicité (exemple type : les heures miroirs) dont le récit est bien trop souvent tourné en dérision par le corps médical qui ne connaît généralement que les bienfaits de la pensée matérialiste dite rationnelle érigée en dogme par la communauté scientifique arriériste (dans le déni des dernières découvertes).

La question que l'on peut se poser, c'est : pourquoi ce pivot heuristique pose-t-il autant problème ? Ma réponse est la suivante : parce que cela remet en question la politique économique et les rapports de pouvoir.

C'est une puissante déception amoureuse à l'âge de quinze ans qui m'a fait prendre conscience de la fragilité de ce qui faisait de moi ce que j'étais socialement. Mon parcours vers l'éveil spirituel s'est brutalement accéléré à partir de ce moment-là. Je n'avais pas un ego surdéveloppé, mais le peu que j'en avais était assailli par tous les reproches que je pouvais me faire : j'étais assiégée, et les murs de ma forteresse psychique ont cédé un jour de janvier 2014, quelques mois suivant l'anniversaire de mes vingt ans. Dans le fond, je n'ai jamais perdu de vue ma conviction première : l'école est une usine à production de main-d'œuvre.

C'est comme cela que j'ai connu ma première hospitalisation en secteur psychiatrique, et que quatre autres sont venus achever l'œuvre de l'hégémonie de la pensée matérialiste dite rationnelle. Enfin "achever"... Mieux vaut faire croire à l'institution psychiatrique qu'elle en a fini avec vous. Ce qui est redoutable dans une expérience spirituelle, c'est qu'elle revient toujours à la charge après vous avoir empli d'une conviction inébranlable. Si on veut définitivement me faire taire, il faudra me tuer... Car jamais je n'accepterai de vivre une vie dénuée de lumière spirituelle ; jamais je n'accepterai de passer ma vie derrière les barreaux

d'une camisole chimique. C'est aussi cela, une expérience spirituelle bouleversante et authentique étiquetée à tort de "phase maniaque", quand bien même il existe des qualificatifs reconnus sur le papier pour cela... Jamais ils ne veulent céder de la place à la spiritualité dans le diagnostic... C'est bien dommage, car je ne suis pas du genre à me laisser piétiner et à délaissier le sens de ma vie pour une existence morne.

En janvier 2014 donc, j'ai brutalement lâcher-prise suite aux partiels du troisième semestre de ma Licence 2 de science politique, ma remise en question étant déjà sérieusement bien entamée depuis ma deuxième année de lycée. Je ne pouvais pas continuer à vivre sans espoir d'expérimenter un jour l'amour dont j'avais toujours rêvé, ce qui explique pourquoi je me suis rasée les cheveux sans savoir que ce n'était que pour mieux renaître à moi-même, à un point que je ne pouvais imaginer.

Je me suis simplement dit : "la vie ne vaut pas la peine d'être vécue telle qu'elle m'est présentée", et plutôt que de me donner la mort, j'ai préféré laisser la mort venir cueillir mon âme, le corps nu de la tête aux pieds, étendu comme un cadavre rigidifié dans mon lit. Comment pouvais-je imaginer une seule seconde que mon désinvestissement total pour la vie suffirait à me la faire quitter ? Pourtant, c'est à ce moment-là que j'ai commencé à ressentir de sérieux mouvements énergétiques dans mon corps : surtout dans les jambes. J'essayais, par ma seule volonté, de quitter la vie, ce qui signifiait sur un plan physique de quitter mon corps ; et plutôt que d'exaucer ce vœu, j'ai surtout provoqué un chamboulement énergético-corporel : tout mon désespoir commençait à transmuter en énergie d'amour inconditionnel, ce dont je me suis rendue compte immédiatement. C'était la grande lessive. C'est aussi à cette occasion que j'ai pris conscience que nous n'avions pas qu'un corps fait de matière, mais aussi un corps énergétique, vaisseau de notre volonté-conscience ; et c'est de cette manière que j'ai appris à faire la distinction entre mes ressentis énergétiques et corporels, et à en mesurer l'interaction (plus ou moins forte selon notre état de conscience et le degré de détoxination de notre organisme).

Après ce premier épisode, je n'ai pas trouvé le courage et la volonté suffisante de reprendre mes études. J'avais besoin de prendre le temps de me remettre de mes émotions et de faire le bilan de ma première hospitalisation en secteur psychiatrique (qui a vraiment eu des conséquences dommageables pour la suite, l'ayant avant tout vécu comme un traumatisme, moi qui commençais à me faire à l'idée que la réalité était bien plus complexe qu'on ne le croyait) ; mais je ressentais plus encore le besoin de comprendre, d'un point de vue physique, ce qui m'était arrivé ; car pour moi il était clair qu'il ne s'agissait pas que d'une envolée lyrique ne se situant que sur le plan mental, sans phénomène singulier ou peu courant sur le plan physique. Ce serait être dans le déni que de ne pas admettre cette réalité après un tel bouleversement. Le fait qu'il y avait un extraordinaire agencement entre mes deux hémisphères cérébraux s'était présenté à moi comme une évidence au moment où cela m'est arrivé, et les phénomènes de synchronicité devaient bien s'expliquer par une disposition particulière de mes réseaux neuronaux à ce moment-là... Véritables curseurs magnétiques de l'intentionnalité.

D'autres expériences similaires se sont présentées à moi suite à plusieurs ruptures de traitement (comment pouvais-je laisser passer une telle occasion de mieux comprendre la vie et me réaliser pleinement ?).

Sous neuroleptiques, j'avais toujours la capacité de me concentrer sur des lectures bien que ma mémoire de travail fût fortement entravée. J'ai alors continué à plonger mon nez dans des livres qui pouvaient m'apprendre toujours davantage sur l'état des connaissances en neurosciences en lien avec la psychologie transpersonnelle. Être arrivé jusque-là est une fierté

pour moi, la parole des expérienceurs étant bien trop souvent reléguée au second plan par les professionnels de santé : on n'est pas pris au sérieux, et les faits rapportés soulèvent chez les personnes qualifiées un sarcasme tout à fait inapproprié. Qualifiées jusqu'à quel point ?

J'ai fait cinq séjours en structure de soin : le premier d'une durée d'un mois et demi ; le second d'une durée similaire ; le troisième d'une durée approximative de trois mois ; le quatrième d'une durée de sept mois ; et le cinquième d'une durée de deux semaines. Tous ont succédé à une période de doute quant à la nature de la réalité commune ; aucun de ces épisodes n'a duré suffisamment longtemps pour démontrer une quelconque alternance entre une phase maniaque et une phase dépressive... Et à chaque fois, je n'ai pas pu aller jusqu'au dénouement de l'expérience, ce qui est à mon sens fort regrettable (autant d'un point de vue médical qu'existential). Je n'ai pourtant jamais été physiquement violente avec mon entourage ; mais j'étais révoltée, c'est sûr. Faire face à une telle incompréhension... Et le refus de mes parents d'y voir autre chose qu'une "crise" m'a sidéré. Après une première hospitalisation, il suffit de peu d'observations du proche entourage pour se retrouver de nouveau hospitalisé, et généralement pas sans parti pris.

J'ai déjà fait une tentative de suicide quand j'étais à l'hôpital, à vingt-trois ans je crois. Le traitement interférait trop avec mon corps énergétique à un niveau neurochimique ; c'était comme deux aimants de même polarité que l'on cherchait à faire cohabiter dans le même corps... Une véritable torture électrochimique.

Quand je suis en rupture de traitement, généralement le corps énergétique (ou l'âme) se réaligne avec le corps physique par paliers, comme lorsque l'on remonte à la surface en plongée sous-marine (autrement la pression serait trop importante...). Ce réajustement a lieu la nuit le plus souvent : il arrive qu'il y ait comme un sursaut lors du sommeil paradoxal, de puissantes vibrations qui s'emparent du corps tout entier, corrélées à des bourdonnements ou sifflements d'oreille très intenses (en réalité un genre d'effet Larsen "quantique"), avec une impression d'être en suspens et de bénéficier d'une nourriture toute particulière. Souvent, la conscience est profondément témoin à ce moment-là, et il peut y avoir des sensations de picotement dans le corps (plutôt douces et agréables). Il arrive parfois que le corps astral se meuve hors du corps physique, sans volonté sous-jacente : simplement comme une contorsion, comme des spasmes dans un muscle. Cela doit faire partie de la procédure de réajustement. C'est un moment très délicat car, bien entendu, comme nous sommes dans un entre-deux, nous sommes en proie au peuple de l'astral... Mais le lien avec le corps physique à ce moment-là est tellement puissant qu'il n'y a jamais de débordement. Justement, c'est un réalignement...

Alors quand je ressens ces vagues énergétiques je suis dans une profonde gratitude et je le formule ainsi mentalement : "Merci !".

Cette remontée en surface par paliers m'a permis d'acquérir une certaine dextérité de conscience dans les états intermédiaires. Il m'est arrivé une ou deux fois, en position allongée, de sentir comme une main chaleureuse posée sur mon dos au niveau du chakra du cœur, et cette présence rassurante sait à priori faire le ménage... Ce sont comme des séances de soin énergétique importées de l'au-delà qui, pour nettoyer les mémoires, appuient avant tout sur les blessures... Et d'une façon totalement bienveillante. Ce sont des expériences imprégnées de bonté qui m'ont marquée.

Le 1er mars 2021
Andréa Cabanes