

A l'écoute du symbole



Comment le symbole nous aide-t-il à nous comprendre par la rencontre de son altérité ?
Un questionnement que nous poursuivons chaque mois, dans cet espace ouvert par Réel, tour à tour au travers de la relecture de Jung, et de la contemplation des rêves de nos contemporains, des expériences de synchronicité, des œuvres d'art, des mythes et textes sacrés... Les responsables de "à l'écoute du symbole" sont Pierre Trigano et Agnès Vincent, co-directeurs de l'école du rêve et des profondeurs à Montpellier et à Paris, co-directeurs, avec Georges Didier, de l'école de l'accompagnement symbolique et spirituel à Lyon, et co-auteurs du livre "Le sel des rêves, une refondation spirituelle de la psychothérapie par une lecture nouvelle de C.G.Jung."

Par Alain Juvenon

La dimension symbolique du changement individuel

Alain Juvenon, psychothérapeute jungien, nous montre l'importance de l'approche symbolique de la vie pour accéder au changement thérapeutique.

Le changement est l'enjeu-même d'une psychothérapie : sans désir de changer, l'échange dans le cabinet devient pur bavardage. Souvent, nous rencontrons d'abord un "patient" qui vient soigner son âme auprès de nous, psychothérapeutes. Ensuite, la relation doit se transformer pour accéder à une collaboration entre deux volontés, d'abord pour construire un sens nouveau, ensuite pour mettre en place un projet de vie novateur.

Un curieux symptôme...

Un ami me confie qu'il a mal à ses deux talons. Il traverse depuis quelques mois une passe difficile : il a peu de goût pour son travail et, à son bureau, il s'évade dans des jeux informatiques. De plus, ses clients lui paraissent de plus en plus négliger la valeur de ses prestations en ergotant sur leur durée ou leur coût. Et ses animations de formation ressemblent plus à du surf sur les vagues des préoccupations du public qu'à une démarche de résolution des problèmes concrets. Bref, il déprime.

Nous nous interrogeons sur le talon comme support symbolique. Nous en arrivons à l'idée que la plante du pied nous met en contact avec le sol : c'est notre "prise de terre" la plus courante. Et la Terre nous renvoie au monde réel, à ses exigences et ses ressources...

Mon ami a surtout envie d'être ailleurs en ce moment, de fuir cette réalité contraignante, pesante. Il rêve d'une île déserte et ensoleillée, où il pourrait s'étendre sur le sable et ne plus penser, ne plus se préoccuper du lendemain... "Être ailleurs" : c'est un paradoxe. Peut-on être ici et ailleurs à la fois ? L'ubiquité nous est interdite, à nous les hommes. Être ailleurs signifie donc ne pas être, ou être mal, partagé entre un ici indéniable et un ailleurs idéalisé.

De l'enracinement à l'arbre...

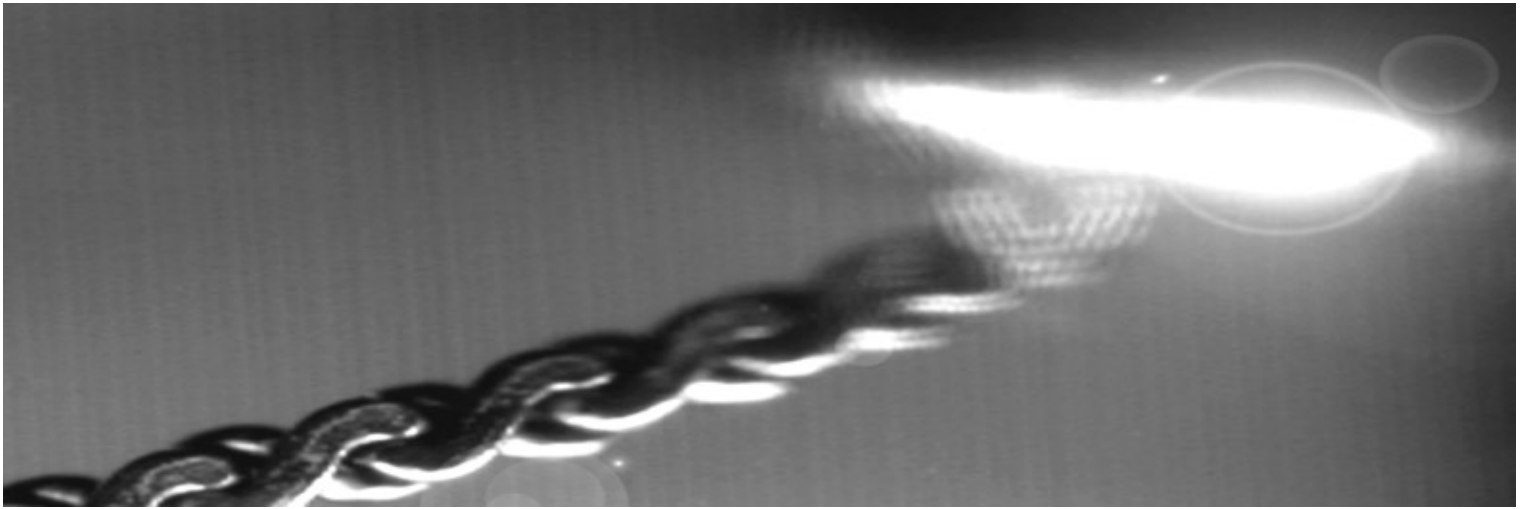
Le contact avec cette terre trop réelle lui est donc douloureux. Il lui faudrait s'enraciner, s'engager plus, arrêter de fuir... L'enracinement nous évoque l'Arbre, notre dimension végétale. C'est un archétype puissant, un thème répété dans la tradition judéo-chrétienne : au Paradis, il y avait l'Arbre de Vie et l'Arbre de la Connaissance du Bien et du Mal. C'était peut-être le même arbre vu sous deux angles différents : un angle vital et un angle mental. Dans les livres d'alchimie, l'arbre est lié aux chakras comme étages de l'être entre la Terre et le Ciel.

Contrairement à l'animal, l'arbre ne bouge pas : il pousse. Il ne peut fuir les variations brusques de son environnement ; il ne peut que s'y adapter ou mourir. Un arbre a besoin d'autant de racines que de branches pour supporter la force des vents. En s'enracinant, il permet son élévation. La sève descend en automne et monte au printemps. C'est un cycle annuel de croissance, en profondeur et en hauteur.

S'enraciner revient donc à accepter son environnement tel qu'il est, à s'installer en son centre et à plonger ses racines dans le sol. Cette "fixité", cette immobilité peut nous angoisser ; elle est vécue par mon ami comme une prison. Lui qui s'est toujours battu pour son indépendance, notamment en refusant tout engagement durable, aujourd'hui un "destin supérieur" lui demande d'y renoncer...

En fait, il a initié son enracinement il y a quelques années : en se mariant et en ayant un fils. Mais il a accompli ces actes sans en peser totalement l'influence sur ses habitudes de vie. De plus, il y a quelques mois, il a démarré une psychothérapie : il la considère comme un moyen de se mettre au pied du mur, de se confronter à son identité profonde.





Accepter nos conflits intérieurs...

Notre multiplicité intérieure crée des conflits, que nous ressentons comme des malaises, des indécisions, des inhibitions. Une partie de notre âme peut décider dans un sens, et une autre lui opposer une résistance. Ainsi, la dimension "végétale" de mon ami exige qu'il s'enracine et s'engage dans une nouvelle vie ; sa dimension "animale" défend l'ancienne indépendance qu'il confondait avec la Liberté. Cette douleur aux talons pourrait donc marquer le conflit entre l'animal et le végétal, le début d'un deuil de son indépendance, l'acceptation en cours d'un enracinement et d'un engagement dans le monde tel qu'il est.

Cet exemple montre la complexité des enjeux individuels du changement et la force des conflits inconscients. Nous comprenons mieux dès lors comment l'énergie peut nous manquer pour sortir de la dépression : les tensions internes la consomment intégralement tant que les parties contraires ne sont pas réconciliées autour de l'axe existentiel que symbolise le tronc de l'Arbre. Notre Moi semble impuissant à accélérer le phénomène ; il peut seulement aligner de petits actes symboliques au quotidien, de petites étapes sur le long chemin du changement, d'humbles rituels évoquant la mise en ordre à l'œuvre, ailleurs, dans le tréfonds de la psyché.

Deux dimensions pour notre existence.

Quand nous agissons, nous sommes concentrés sur l'objectif à atteindre ; nous enchaînons acte sur acte en mesurant les conséquences concrètes. Nous ne voyons ainsi que la dimension "pragmatique" de notre comportement ; la dimension "symbolique" nous échappe. Or, ces deux dimensions co-existent et se complètent en permanence : elles sont "quasi-géométriques", en ce sens qu'elles constituent un monde bi-dimensionnel, à la fois conscient et inconscient. La dimension pragmatique, la plus consciente, serait plutôt "horizontale", partant des causes pour aboutir aux buts en passant par les effets et les moyens ; et la dimension symbolique, la plus inconsciente, serait plutôt "verticale", hiérarchisant les significations partielles à partir des niveaux de sens. De fait, leurs logiques de construction diffèrent. Le Savant et le Manager sont branchés évidemment sur la dimension pragmatique, le premier s'intéressant surtout aux causes-effets, le deuxième aux moyens-buts. Quant au Poète et au Musicien, ils créent dans la dimension symbolique des univers où les lois de l'analogie et de l'allusion dominent.

Mais, pour chacun de nous, ces dimensions tissent un réseau complexe associant les raisons pragmatiques et les motivations symboliques. Par exemple, si je constitue, année après année, une collection de timbres, j'aurai du mal à justifier ce goût par une spéculation sur la valeur future de cette collection : le temps passé est difficilement rentabilisé de cette façon.

Ma motivation n'est donc pas d'ordre pragmatique. Alors, que "symbolise"-t-elle ? Peut-être ma fidélité à mon père qui a commencé cette collection.

Peut-être un voyage permanent à travers le monde, les timbres provenant de multiples pays étrangers. Peut-être un petit livre d'images me rappelant mon enfance enchantée par les vignettes logées dans les tablettes de chocolat... La même analyse peut être pratiquée quant à mon goût pour l'électronique dont j'ai fait mon métier, ou pour celui des grosses voitures, signes à mes yeux des niveaux de la réussite sociale.

Permettons-nous de rêver...

Il est donc important d'intégrer dans notre vision du changement une dimension symbolique qui va nous permettre de mieux appréhender les enjeux cachés dont nous parlent nos rêves. Car, si nous les interprétons dans le cadre large d'une pensée de type jungien et si nous acceptons leurs messages, ceux-ci nous poussent indéniablement vers des changements touchant tous les domaines de notre vie. Quand nous sommes confrontés à leur discours, une fois l'interprétation achevée et ramenée aux faits de notre vie concrète, la question de leur origine devient secondaire : c'est la pertinence des symboles qui nous interpelle, l'absence de jugements qui nous émeut, l'humour des perspectives qui nous confond. En un mot, le "sens" est là, manifeste, indéniable. Les alchimistes disaient qu'ainsi nous avons effectué une transmutation des métaux : nous avons extrait un or brillant de conscience à partir du lourd plomb de l'inconscient.

Après la compréhension, vient le passage à l'acte : nous changeons ainsi de dimension et nous traduisons le symbolique en pragmatique. Ainsi le verbe se fait chair. L'or est ré-investi dans des objets ou services utiles. Une conscience nouvelle guide mon action vers plus de lucidité et d'efficacité.

La morale de notre histoire.

Suite à notre interprétation commune de ses symptômes (ou "symboles") physiques, mon ami a décidé de procéder à une mise en ordre de son bureau : éliminer d'abord tous les papiers obsolètes, fixer de nouveaux rayonnages, ranger les livres sur ces rayonnages selon leurs thèmes, etc. et ainsi créer un espace plaisant d'enracinement. Evidemment, les dimensions symbolique et pragmatique se mêlent dans cette démarche de changement qui devrait éclaircir sa vision de l'avenir.

"Alain Juvenon, psychothérapeute jungien et praticien du Coaching, exerce ces activités depuis plus de 10 ans à Boisset-les-Prévanches dans l'Eure près d'Evreux. Il est l'un des auteurs de "Se connaître pour Entreprendre" chez Dunod sur la base des Types Psychologiques de C.G. Jung."



Quand le bol devient symbole...

Un bol tibétain,
en bronze, et son
petit bâton de bois.
Imaginez-le en plus grand,
version saladier. Dans sa
métamorphose, il passe du
bronze à la terre cuite. Le bâton
est posé dedans, son manche
cassé à la moitié. Une voix – est-
ce la mienne ? Une autre ? Je
ne sais – dit : “ La question
est de savoir comment
mettre le spirituel dans
la matière. ”*

J'attends la réponse la nuit suivante par le prochain train de songes. Mais elle ne vient pas. C'est probablement à moi de trouver... Ou plutôt d'ébaucher une trouvaille qui sera celle du jour. En effet ce type de rêve – et d'ailleurs n'est-ce pas le cas de tous les rêves ?- me fait l'effet d'un cadeau d'images que je pourrai re-contempler souvent sans en épuiser le sens.

Du bol tibétain au saladier : le raccourci me semble explicite. La proposition est de transformer un élément de prière en instrument quotidien qui sert à nourrir. Bref, se nourrir de la prière ou, dans un sens plus large, du spirituel. Ou/et s'en servir pour nourrir les autres, car le saladier est de bonne taille. Je suis touchée par la précision du message : il n'y a pas plus concret, utile et journalier qu'un ustensile de cuisine et, dans le même temps, on reste dans la notion d'alimentation : passer de ce qui symbolise, par sa forme et sa résonance, l'aliment spirituel, à ce qui accueille l'aliment matériel...et faire que ce soit la même aventure.

Il y a d'abord le bol, puis le saladier... : de deux choses l'une, ou le rêve me propose de mettre davantage l'accent sur le spirituel comme source de tous les actes, même très quotidiens : *Ne fais pas ta salade avant de la bénir. Bénis, puis fais ta salade...* A moins qu'il ne m'invite à incarner davantage ce spirituel-source : *Laisse le principe divin entrer dans ton quotidien. Pas dans les grands projets ou grandes démonstrations qui font rêver ton ego, mais dans la "tambouille" de chaque jour...*

Comment cela résonne-t-il dans ma vie aujourd'hui ? "Poser" la prière avant toute chose est mon désir. Je m'y essaie. J'en parle beaucoup, y réussis moins. Je ne crois sûrement pas assez que je ne suis jamais seule, qu'il n'y a pas de meilleure source pour l'action que l'écoute de Celui qui crée avec moi et pour moi. Mon cœur le sait, mes cellules transigent... Sitôt mon âme se laisse convaincre de laisser ses travaux pour "se relier" ... sitôt je la tire par l'épaule pour l'emmener "agir"... Sur ce plan là, c'est tranquille, j'ai du pain sur la planche... jusqu'à la fin de mes jours.

Descendre le bol de l'étagère...

Quant à incarner davantage la vie spirituelle dans la matérialité...c'est aussi un problème ! Un cousin proche du précédent. Mon danger ne serait-il pas de garder mes prières dans un jardin secret, aussi volatile que le son du bol tibétain, sans le confronter vraiment aux réalités du quotidien, du genre "comment faire une salade" ? C'est peut-être cette deuxième interprétation que le rêve choisit de mettre en évidence, puisqu'elle est relayée par la question : "*comment mettre le spirituel dans la matière ?*". Ce que l'image réalise facilement - en transformant un bol en saladier - est formulé comme une question, signe que ce n'est pas intégré et que le symbole est là pour interpeller.

Si je me réfère aux bols tibétains sis dans ma maison, ils sont la plupart du temps relégués sur une étagère, peu utilisés. Il s'agirait donc bien de passer de ce qui est à part, dédié au culte et le plus souvent intouché - comme de la trop belle vaisselle - à ce qui est quotidien et inévitable.

Cette pratique n'est pas à inventer : le saladier ne date pas d'hier, il est même légèrement ébréché. Son style évoque celui des poteries traditionnelles très rustiques, ou l'argile rouge se devine sous l'émail : proposition d'incarner la résonance du bol tibétain dans la simplicité du quotidien, sa convivialité "sans chichis" ? Ce saladier renvoie presque brutalement au jour le jour, à l'horizon des repas qui constitue un des incontournables des êtres humains, à la réunion de quelques personnes affamées autour d'un plat de tomates-basilic pour lequel on a pris le temps de piler un peu d'ail et de hacher les feuilles odorantes qui nous emportent à nouveau dans l'univers du volatile...et voilà, la boucle est bouclée : cette allégresse parfumée est voisine du son intense et fluide du bol tibétain...

Je m'é gare...ou plutôt, j'y suis, car il est possible que ce genre de rêve ne se laisse attraper que par la contemplation. Et que je ne puisse partager avec vous autre chose que cela : une infusion d'images et ses effluves.

Jusqu'à maintenant j'accueille le message du rêve comme un surlignage particulièrement créatif de questionnements qui sont déjà les miens. J'ai l'intuition qu'il contient une interpellation plus vive...un "poil à gratter" pour le Moi...mais où ? C'est le bâton cassé qui montre la voie...

Le secret du bâton cassé

Tiens...pourquoi le bâton, intact dans le premier bol, arrive-t-il cassé dans le second ?

Usé, comme le saladier. On passe du monde de l'intact, qui ne sert pas souvent, à ce que les ans ont marqué. Donc d'une spiritualité qui reste "sur l'étagère", pas remise en cause car peu confrontée au quotidien, à une autre, moins sonore, moins "impec", mais qui se cherche dans la pâte du quotidien. Le symbole du bâton peut aussi être associé à un principe masculin. Pourquoi ne pas y voir alors une faillite du Moi et de sa volonté, une zone d'impuissance...nécessaire à l'intervention divine ? Eh oui, comment mettre la spiritualité dans le quotidien ? En acceptant mon "bâton cassé", c'est-à-dire mes faiblesses, mes erreurs, mes blessures mal réparées, puisque c'est grâce à elles que je puis Lui laisser la place. Cet ensemble ancien et un peu abîmé...c'est moi ! Moi telle que je n'ai pas envie de me voir, moi porteuse des blessures générationnelles dont j'aimerais bien me débarrasser définitivement, moi prenant de l'âge, moi n'ayant pas tout réussi. C'est dans cet univers qui ne cache pas ses failles que le spirituel peut trouver sa place. Le désir de perfection la lui ôte. Je réalise alors que je fais des efforts quotidiens pour être "quelqu'un de bien" et que c'est exactement ce qui me sépare de Dieu. Faire les choses bien est louable, mais il y a un petit "plus", subtil, qui devient contrôle, verrouillage, désir de toute-puissance. En fait, je fais tout pour ne pas avoir besoin de Dieu, pour l'aimer tout en le laissant sur l'étagère.

La voilà, l'entrée du spirituel dans la matière...Elle est superbe, elle est juste là où je cherche toujours à fermer la porte, où je fuis la faillibilité... Le divin, le Soi, la Vie, le Seigneur (barrez les mentions qui ne vous conviennent pas et il peut y en avoir bien d'autres...) attend derrière, que je veuille bien lui laisser un peu de travail. Merci le rêve : j'espère remplir de nombreuses thermos avec cette infusion d'images-là et ne pas oublier de les boire...

* L'analyse de ce rêve s'est déroulée à la fois en méditation individuelle, et collective avec Agnès Vincent.

Appel à signature – appel à contribution

Vos propositions d'articles, ainsi que vos appréciations, critiques, suggestions, sont les bienvenues. Vous pouvez vous procurer notre manifeste : "*Ouvrir une nouvelle ère de la relation à la psyché*" (Réel n°85 octobre 2005) pour le signer ou le faire signer en vous adressant à :

ecoutedusymbole@club-internet.fr ;

Pierre Trigano et Agnès Vincent 12 rue Mareschal 34000 Montpellier