

# *Des psychothérapeutes français auprès du Bouddha*

*par le docteur Jacques Vigne*

Nietzsche disait que le Bouddha avait fondé la seule région rationnelle de l'humanité. En effet, celui-ci parle de la souffrance et des moyens de s'en sortir de façon directement psychologique, sans recourir a priori à toutes sortes de mythes et de croyances. Il se peut que ce soit cela qui ait attiré une trentaine de Français, certains médecins et pour la plupart thérapeutes d'une façon ou d'une autre, pour répondre à une proposition que j'avais faite : celle d'un séminaire à Sarnath dans le cadre d'un voyage sur le thème *psychologie et spiritualité* en Inde durant la première quinzaine de novembre 2005. En tant que psychiatre de formation chercheur en Inde depuis 20 ans, on peut dire que cela faisait longtemps que je me préparais à guider un périple de ce genre.

Nous avons donc passé une semaine à Bénarès, dont trois jours de séminaire intensif aux environs de la ville, juste derrière le parc aux daims de Sarnath. La tradition nous dit que c'est là que le Bouddha a effectué sa première prédication à ces cinq anciens compagnons ascètes. Il leur a présenté son explication psychologique du lien inexorable entre le désir, l'attachement, la souffrance et la renaissance. Les cinq disciples ont aussi un sens symbolique, ils correspondent aux cinq sens qu'il ne s'agit pas de maîtriser par la force, mais de comprendre grâce à la lumière de la *bouddhi*, l'intuition supérieure, ici incarnée dans le Bouddha. Sarnath est l'abréviation de *Saranganath*, littéralement "le maître des daims". La racine *sar* signifie "cours d'eau, rivière," et pour le Yoga évoque ces courants de sensations et d'énergie sont aussi mobiles et craintifs que des daims. Celui qui peut les rassembler et maîtriser devient lui-même *Sar-nath*, le "maître des courants". Par ailleurs, *sar* signifie « l'essentiel » et Sarnath désigne dans ce sens tous ceux qui ont atteint l'état de Bouddha, le « Seigneur de l'Essentiel ».

Le séminaire s'est déroulé dans l'hôtellerie du *Vajra Vidya Mandir*, "temple de la connaissance de diamant". Il s'agit de la nouvelle école du jeune Karmapa ; il s'est échappé au risque de sa vie dans les années 90 à l'âge de quatorze ans des griffes des chinois, car il a compris que le rôle qu'ils lui faisaient jouer au Tibet revenait à détruire la culture ancestrale du pays. Le temple de Sarnath lui-même a été construit selon les règles traditionnelles tibétaines, il est de loin le plus beau de ce centre de pèlerinage. En décembre 1999 a eu lieu son inauguration présidée par le dalaï-lama, et j'ai eu la chance d'y avoir été présent. Ce qui m'a impressionné le plus pendant les trois ou quatre heures de cérémonies a été un *guéshé* (professeur tibétain) qui nous a chanté des soutras pendant une bonne heure de mémoire sans aucune trace d'hésitation. Le dalaï-lama suivait attentivement la récitation en se balançant sur son trône surélevé, et s'exclamait par moments quand il entendait un verset qui le frappait particulièrement. Tout ceci était le signe une tradition vivante, il y a maintenant quatre-vingt-dix étudiants entre environ quinze et trente ans, qui sont là pour un cycle de neuf années d'études. Nous avons pu assister à leurs débats qui sont on ne peut plus animés, à la fois passionnés et ludiques :

une dizaine de lamas en formation se bousculent et sautent sur place avant que l'un d'eux ne trouve la bonne question pour répondre à leurs opposants; ils ponctuent celle-ci d'un grand claquement de mains tous ensemble dirigé vers leurs interlocuteurs, parfois juste sous leur nez... Visiblement, il y a là un aspect de dévouement physique et de jeu chez des jeunes à l'issue d'une journée d'assise immobile et studieuse. Après tout, cette forme d'activité physico-spirituelle plutôt intense est certainement plus utile pour l'esprit que de courir après un ballon de football.

Nous avons donc pendant trois jours écouté ce que la médecine tibétaine, ayur-védique, le Yoga et un *ojha*, c'est-à-dire un chaman traditionnel de l'Inde avaient à nous dire à propos de l'équilibre mental et de la folie. Il faut se rendre compte qu'il y a deux pôles, celui de la grande tradition de l'hindouisme et du bouddhisme qui s'adresse à des disciples *adhikari-s*, c'est-à-dire prêtres, et celui de la tradition populaire des guérisseurs, qui consiste en une forme de shamanisme encore bien dynamique de nos jours. On estime à environ 80% le nombre de patients psychiatriques en Inde qui vont consulter ce genre de thérapeutes ou fréquenter des lieux où l'on opère des traitements spirituels. Si l'on estime approximativement à 10% la proportion de la population qui a une forme ou une autre de problèmes psychiques, cela fait environ 80 millions de personnes, une bonne base de clientèle... Ils le font en général en plus des traitements médicamenteux. Quant au traitement psychothérapique à proprement parler, il est très peu développé dans le pays. Ce n'est pas simplement une question de manque de ressources financières, cela est dû aussi au fait que les principes de la psychanalyse si important pour l'Occident ne parlent ni aux paysans indiens de base, ni non plus aux *sâdhakas* dans une voie régulière de dévotion ou de *védanta* traditionnel comme le sont la plupart chercheurs spirituels en Inde.

Pour être très bref, nous pourrions dire qu'ils sentent intuitivement cinq manques dans la psychanalyse, l'absence de relations au corps, à l'Absolu, à la tradition, à l'altruisme concret, et aussi le peu d'insistance sur la concentration pour aller loin dans les profondeurs de l'esprit. Nous avons d'ailleurs rencontrés lors de notre avant-dernière soirée à Delhi Ashok Nagpal, le principal disciple de Sudhir Kakar (dont les livres *Moksha* et *Chamans, mystiques et docteurs* ont été traduits en français) : il a un petit centre de psychanalyse et enseigne à l'Université de Delhi. La grande majorité de ses patients sont en fait ses étudiants en psychologie et il reconnaît que la psychanalyse en Inde représente un instrument intellectuel de compréhension et de réflexion dans quelques universités plutôt qu'un moyen de thérapie. Après une soixantaine d'années d'évolution, il n'y avait en 1986 que trente-six psychanalystes pour toute l'Inde. L'école jungienne dont les principes pourraient paraître plus adaptés à ce monde saturé de symboles et d'archétypes qu'est l'hindouisme, se trouve être en fait très peu représentée. D'après Ashok Nagpal, il semblerait que ce soit dû au fait que les indiens pensent au fond qu'ils n'ont pas besoin d'un occidental pour interpréter leurs propres mythes.

Le professeur de médecine de l'Institut tibétain qui nous a parlé n'a guère eu le temps de développer en détail les traitements des cas psychiatriques selon les pathologies. Il a par contre beaucoup insisté sur la base même du bouddhisme qui met ces traitements en perspective, c'est-à-dire que notre nature est fondamentalement pure et sans tache; c'est notre mental qui la recouvre de toutes sortes d'impuretés et de complications. Cette perspective globale correspond à mon sens à beaucoup plus qu'à une philosophie, elle

représente une base pratique auquel le patient peut revenir de façon régulière malgré ses tourments et tempêtes intérieures.

Nous avons eu d'autres rencontres pendant ces quinze jours bien remplis : le chef d'un lieu de guérison musulman autour de la tombe d'un saint fréquenté en grande partie par des hindous, l'équipe d'une université jaïn ayant développé un enseignement pratique de yoga et de vipassana basé sur leurs propre spécificité traditionnelle, des disciples proches de Mâ Anandamayî et de Shivânanda à Hardwar et Rishikesh au nord de Delhi, Nous avons également visité un temple de guérison très connu, niché au milieu des collines semi-désertiques du Rajasthan, Balaji. Il s'agit d'un gros village où ceux qui ont des problèmes psychiques viennent prier pour leur guérison Hanuman, le grand fidèle de Râm, et qui est de plus connu comme celui qui incarne les valeurs du célibat et du service. Il y a dans ce simple fait déjà toute une compréhension des origines de la maladie mentale : tout d'abord, une difficulté à transformer l'énergie sexuelle de façon spirituelle et ensuite, une incapacité à sortir des filets de son propre ego pour être capable de donner réellement aux autres.

L'ensemble du lieu est frappant par son mélange de joie et de musique habituel dans les pèlerinages indiens, et de souffrance psychique qui s'exprime dans les trances des patients. Il ne manque pas de rires dans les chants à Hanuman qui mettent en transe, et en même temps à partir d'un certain moment la souffrance psychique ressort, c'est le lieu par excellence où elle peut être entendue par tous, et écoutée au par au moins par certains. Hanuman est le dieu singe un peu simplet, qui a fait un certain nombre de bourdes depuis son enfance, mais a eu bon coeur et a su demander intensément de l'aide à son dieu, Râm. En cela, il est un objet d'identification facile et un modèle encourageant pour les patients. Il faut comprendre qu'une des grandes raisons du développement du mouvement de la bhakti (dévotion) en Inde a été de se libérer de l'emprise de la prêtrise brahmine. Dans ce sens les officiants des rituels à Balaji n'ont que peu de rôle dans le traitement, ils sont là surtout pour organiser et canaliser les foules. Il y a d'ailleurs un petit livret en hindi qui explique clairement les rituels à suivre, et les pèlerins les effectuent dans les différents temples du village sacré. La famille ainsi que certains anciens du village qui connaissent déjà les lieux aident en général les patients à s'y repérer. Le livret expose le programme des pèlerins en dix-huit points, cela rappelle les dix-huit chapitres de la Bhagavad-Gîtâ, c'est-à-dire le grand combat de la lumière contre l'ignorance et les ténèbres.

Ce serait une grosse erreur anthropologique et psychologique de réduire automatiquement les phénomènes de transe à une simple hystérie de conversion. Ceux-ci sont au centre du chamanisme qui est la religion originelle de l'humanité. Ils procurent des moyens d'évolution intérieure qui sont simples et accessibles au plus grand nombre. Je connais un professeur de psychologie à l'université qui a travaillé sur ce temple, et il a constaté que les résultats thérapeutiques y étaient bons. On peut quelque part s'en douter quand on voit les nouveaux bâtiments pour recevoir les pèlerins qui poussent comme des champignons à la périphérie du village, et les nombreux cars qui partent le soir pour ramener en une nuit de transport les habitants de Delhi chez eux après qu'ils aient passé une journée à Balaji. Ceci dit, pour les patients qui souhaitent un véritable traitement, il est conseillé de rester trois semaines ou plus, car on sait bien là-bas qu'une seule transe n'est pas suffisante pour obtenir une guérison stable.

En Occident, les thérapies émotionnelles ont repris à leur compte certains éléments de la transe, et le docteur Donnars à Paris a développé la "terpsychothérapie", en partant du principe qu'il n'y a pas besoin de croire dans les divinités d'un panthéon donné pour avoir les bénéfiques physiques, psychiques et spirituelles de la transe. Des chercheurs comme d'Aquino et Newberg comprennent l'expérience mystique de méditation profonde comme une sorte de transe immobile et silencieuse, où il y a libération à la fois des systèmes parasympathique relaxant et sympathique stimulant. Nous n'en sommes qu'au début de l'établissement de liens intéressants et nouveaux entre des domaines qui jusqu'ici ont été artificiellement trop séparés.

### **Tolérance bouddhiste et missions chrétiennes.**

Il est vrai que le bouddhisme a été la première religion missionnaire, mais son travail d'expansion n'a jamais été par la violence ou en prenant appui sur un support militaire. Les religions plus jeunes devraient prendre exemple de leur ancêtre vénérable. Le Bouddha a dit :

*« Si une personne quelconque se mettait à dire du mal de moi, de ma doctrine ou de mon ordre, n'avez aucun ressentiment envers lui, ne soyez pas bouleversés ou perturbés dans votre cœur ; car si vous vous laissez aller à ces sentiments, cela ne vous ferait que du mal. Si, d'autre part, une personne quelconque se mettait à dire du bien de moi, de ma doctrine et de mon ordre, ne soyez pas submergés par la joie, ou excités et émotionnels au fond de vous ; car si vous vous laissez aller à ces sentiments, cela serait un obstacle dans la manière de former un jugement réaliste pour savoir si oui ou non les qualités qu'on loue chez nous sont réelles et se trouvent effectivement parmi nous. »*

D'une certaine manière, le Bouddha avait à être tolérant, car il y avait beaucoup d'idées et d'opinions en circulation à son époque, ce qui engendrait aussi de nombreuses critiques parmi les gens qui constataient toutes ces contradictions. La meilleure manière d'y répondre était d'accepter un fond commun de vérité sous-tendant ce foisonnement de doctrines. Il a accepté les *Paccheka Buddhas* qui trouvaient la vérité par eux-mêmes, cela montre bien qu'il ne pensait pas avoir le monopole de la religion et du salut. Cela ne signifiait pas non plus que le Tathâgata disait oui à tout : il critiquait par exemple sévèrement le théisme de Makkhali : « ...dans la mesure où il donne un sens illusoire de sécurité aux gens, et encourage la complaisance en déniait le libre arbitre, la valeur de l'effort humain et le salut final qui en découle [il prétendait que chacun y arriverait quels que soient ses mérites] ». Le Bouddha dit : « Je ne connais personne d'autre que Makkhali qui soit né pour nuire autant et perturber tant de gens. Il est comme un pêcheur qui met ses filets à l'embouchure du fleuve, et ainsi capture un grand nombre de poissons. Cette doctrine facile selon laquelle tout le monde sera sauvé dès cette vie, quoi qu'il fasse, n'est pas si éloignée de la « nouvelle religiosité alternative » qui est répandue en Occident de nos jours. Bien qu'elle semble « cool », elle risque d'ôter le sens de la responsabilité et de représenter alors une chute pour la vie spirituelle, c'est ce que le Bouddha dit.

Sakyamuni, comme les sages des Upanishads, demande aux chercheurs spirituels d'intérioriser le sacrifice sous forme d'une méditation juste et d'une conduite juste : « Il n'y a pas de sacrifices qu'on puisse célébrer, ô brahmines, plus haut et plus doux que celui-ci » (*Digha Nikaya* 1,147). Si le sacrifice extérieur ne peut apporter le salut, certainement celui de quelqu'un d'autre, d'un Sauveur par exemple, ne pourra pas

l'apporter non plus. L'Inde n'a jamais cru à l'expiation par intermédiaire, bien qu'on dise qu'à titre exceptionnel et temporaire, un gourou peut prendre sur lui un karma précis d'un disciple.

Le seul mot dur que le Bouddha employait était « stupide », quand la théorie ou les idées exprimées par quelqu'un se trouvaient être réellement telles. Il ne considère ni sa propre doctrine ni son ordre de moine comme une sorte « d'état dans l'État » qui cherchent à imposer des lois, mais plutôt comme des donneurs de conseils pour une vie juste. Même lorsque Sariputta lui a dit « qu'il était le meilleur parmi tous ces bouddhas qui étaient apparus et apparaîtront dans le futur », il lui a répondu que lui, Sariputta, ne connaissait pas la nature des bouddhas passés ou futurs, et qu'ainsi, il ne pouvait affirmer que lui, le Bouddha, était le meilleur parmi tous ces bouddhas. »

Le Tathâgata n'accordait pas d'importance aux miracles : « C'est quelque chose de honteux pour un être spirituel de faire montre de ses pouvoirs surnaturels. C'est comme une femme qui danse nue pour une maudite pièce d'argent. » Ceci devrait être une leçon pour le prosélytisme évangéliste, qui est principalement basé sur des soi-disant miracles de guérison ou de gains d'argent « tombés du ciel ».

Un aspect de la tolérance bouddhiste était que la nouvelle religion s'adaptait facilement dans les traditions locales, comme au Tibet, en Chine et au Japon. Elle ne cherchait pas à les détruire comme dans le cas du christianisme et de l'islam en expansion. Il n'était pas question de mettre à bas les temples des autres divinités. Certes, il pouvait y avoir des luttes d'influence et des discussions serrées, mais les choses en restaient là. Ce sont les moines bouddhistes qui ont traduit les premiers des textes de la Bible en cinghalais. De plus, quand les protestants hollandais ont envahi les côtes de l'île et ont persécuté les catholiques portugais en voulant les forcer à se convertir, ce sont les moines bouddhistes qui les ont abrités, les aidant à continuer discrètement leurs pratiques, en dépit des méfaits passés de ces Portugais ; par exemple, ceux-ci s'étaient emparés de ce qu'il croyait être la dent sacrée du Bouddha à Kandy, pour la brûler avec une ferveur toute catholique à Goa, en un exemple des plus affligeants de bigoterie. Heureusement, les cinghalais, sentant les fanatiques arriver, l'avaient échangée contre une autre dent ; ainsi, quand la persécution fut passée, ils ressortirent la dent originale.

- 1 Jacques Vigne publie ses livres chez Albin Michel, depuis *Le maître et le thérapeute* en 1991 jusqu'au dernier *La mystique du silence*. Deux autres ouvrages sont prêts pour la publication, d'abord *Inde intérieure* puis *Violence et monothéisme*.
- 2 Une association loi de 1901 existe pour soutenir des projets humanitaires qu'il encourage : *Action Jacques Vigne Inde*. [www.actionsjacquesvigne.free.fr](http://www.actionsjacquesvigne.free.fr) Contact [fmarie\\_lanoe@yahoo.fr](mailto:fmarie_lanoe@yahoo.fr)