

Psychothérapie verticale

Ce texte s'inscrit dans une série constituée des articles suivants :

- Non, pas une psychanalyse ! <https://voiedureve.blogspot.com/2026/04/psychanalyse-jungienne.html>

- Gnose jungienne <https://voiedureve.blogspot.com/2026/06/gnose-jungienne.html>

Il peut être lu indépendamment mais gagne à être replacé dans le contexte de ces réflexions préalables.

Dans mes deux derniers articles, j'ai cherché à montrer qu'on ne peut réduire la psychologie des profondeurs de Jung à une psychanalyse, fut-elle dite jungienne, sans en perdre une dimension essentielle, et que cette dernière pourrait être décrite comme une gnose. Par ce terme de « gnose », à manier avec des pincettes tant il prête à confusion, je pointe un mode de connaissance qui se distingue aussi bien de la connaissance empirique que du raisonnement intellectuel. Il s'agit essentiellement d'une connaissance de soi, mais d'un Soi qui n'est pas « moi » – un Soi que l'on est obligé par l'expérience de rapprocher de l'image de Dieu enchâssée dans la psyché – et dès lors, cette connaissance est une connaissance transformatrice, car unitive et transrationnelle : connaissance directe par le cœur et l'imagination, elle unit le sujet connaissant et le connu. Tout cela peut sembler bien abscons jusqu'à ce que l'on considère qu'il s'agit de saisir dans une expérience intérieure le sujet même de la connaissance : celui qui voit par mes yeux quand je vois, qui entend par mes oreilles quand j'entends, qui pense quand je pense... Car il s'avère finalement que le moi qui se prend pour le sujet connaissant n'est qu'une construction mentale définie par un certain nombre de circonstances historiques, et que ce centre de référence qu'est le moi s'effaçant, un autre Sujet apparaît, qui cherche à Se connaître au travers du moi. Nous pourrions aussi bien l'appeler le Rêveur, comme une façon de donner suite ainsi à l'intuition radicale qu'Alexandre Grothendieck a exposée dans *La clé des songes*, et dont j'ai parlé dans un autre article. C'est ce Rêveur qui rêve nos rêves, et qui nous rêve, et rêve notre vie – voilà qui explicite peut-être plus clairement que jamais pourquoi ce blogue est consacré à « la voie du Rêve » : en traversant le rêve comme on soulève un voile, nous pouvons accéder au Réel. Et la gnose dès lors est ce mouvement par lequel le Soi connaît le Soi au travers du moi.

Il arrive que l'on veuille opposer cette gnose à laquelle je réfère ici à l'Alchimie, faisant de la première une voie surtout liée à la psychologie masculine, tandis que la seconde renverrait à une féminité psychologique – on parle alors, en termes alchimiques, de voie sèche et de voie humide. Il est dommage de mon point de vue d'entretenir une telle opposition alors qu'il s'agit d'une certaine façon de deux faces d'une même pièce. La découverte par Jung du langage alchimique a été le trait d'union qui lui a permis de faire le lien entre la gnose qui l'intéressait et la psychologie des profondeurs. Si l'alchimie met surtout l'accent sur la transformation du plomb en or, tandis que la gnose renvoie à la connaissance de soi, il s'avère que l'alchimie donne naissance à une nouvelle conscience, symbolisée par l'or – lumière matérielle – et la connaissance dont nous parlons n'est pas gnose si elle n'est pas transformative et unitive. J'observe avec attention comment ces discussions sont entachés par une mise en opposition entre masculin et féminin, et contaminées donc par nos problématiques de genre, alors que l'une n'existe pas sans l'un, qu'ils ont vocation à s'unir et à accomplir la conjonction mystérieuse et créatrice. Or c'est précisément l'union des opposés qui est notre sujet fondamental ici, union du masculin et du féminin, du haut et du bas, du moi et du Soi, etc.

On reproche encore volontiers à la gnose son rejet du monde et de la vie terrestre, et ce faisant, on passe complètement à côté de ce dont il est question ici en assimilant la gnose jungienne au gnosticisme chrétien. Je ne cacherai pas que je réfère plus volontiers à la gnose islamique (*irfan*, *marifa*) chère à Henry Corbin qui échappe à tels errements, et pour laquelle l'amour d'une femme par exemple peut être l'occasion d'une théophanie, c'est-à-dire d'une expérience numineuse...

Ceci posé, il faut bien dire que cette gnose est une connaissance qui ne sert à rien. Elle n'est accessible que dans une expérience irréductiblement individuelle, inimitable et pour ainsi dire intransmissible.

On ne pourra jamais en faire un produit de masse, la mettre en marché ou la circonscrire dans une série de gros livres. On ne saurait la résumer à une méthode pour parvenir à l'éveil, ou un ensemble de techniques, d'exercices ou de croyances. Elle échappe fondamentalement à toute forme d'utilitarisme qui voudrait l'asservir à des finalités telle que la santé ou le bien-être. Nous touchons là à un paradoxe car tous ceux qui en ont fait l'expérience s'accordent pour dire qu'elle est la santé même, mais une santé qui ne s'oppose pas à la maladie ; elle est la paix, mais une paix qui échappe à la dualité entre guerre et paix ; elle est l'amour, mais un amour qui est libre des jeux de l'amour et de la haine. Elle est Liberté sans contraire, et conjonction des opposés, ainsi que leur dépassement. Et cependant, ayant posé tout cela, elle permet de poser les fondements d'une psychothérapie que l'on peut qualifier de verticale, au sens premier d'un soin de l'âme qui relie le bas et le haut, qui s'appuie autant sur une psychologie des profondeurs qu'elle s'élève en envisageant une psychologie des hauteurs. Le meilleur fil conducteur que nous ayons pour comprendre de quoi il s'agit, et en tirer quelques conséquences, tient dans une formule lapidaire que Jung répète tout au long de son œuvre :

« L'accès au numineux est la seule véritable thérapie. »

Ce n'est pas chez Jung une position spéculative de jeunesse : elle est le fruit d'une clinique longue et d'une réflexion constamment mûrie, qu'il réaffirme encore dans une lettre au frère David en 1961, peu avant de mourir. Jung parle d'expérience, non seulement de thérapeute mais d'humain qui est passé par le chemin de transformation. Victime d'un abus sexuel dans son enfance, il a frôlé la dissociation psychotique et n'a dû son salut, vraisemblablement, qu'à sa longue fréquentation du Soi au travers des rêves, de l'imagination active mais aussi de la méditation. Et le Jung « gnostique » qui répond tout à trac, en fin de son parcours, à une question sur sa croyance en Dieu « je ne crois pas, je sais » est un homme qui est passé par une expérience de mort imminente en 1945, et qui a eu alors la vision du mariage sacré de la déesse et du dieu. Ses mots portent témoignage plus que théorie.

Évitons tout de suite l'ornière d'un certain nombre de malentendus dans laquelle pourrait cependant nous conduire cette affirmation de Jung. Il ne s'agit pas, en lui accordant du crédit, d'écarter d'un revers de la main toutes les méthodes psychothérapeutiques qui répondent aux innombrables souffrances traumatiques, ni d'ériger l'approche de Jung en panacée supérieure à toutes les thérapies. De même que je défends l'idée que toutes les méthodes de travail avec les rêves ont leur valeur, je crois que toutes les approches thérapeutiques méritent d'être considérées quand nous faisons face à la souffrance. Il ne s'agit pas d'opposer donc le soin de l'âme par le contact avec le numineux, dont nous essaierons de préciser les contours ici, à la psychanalyse jungienne ou freudienne, ou à quelque forme de psychothérapie que ce soit. Comme le disait Marie-Laure Colonna dans un commentaire sur Facebook à mon précédent article, où elle se revendiquait « psychanalyste jungienne », nous pouvons considérer « les différentes strates de la psyché comme des poupées russes. » Chaque approche thérapeutique répond à des besoins spécifiques et elles se complètent toutes – nous essaierons de déterminer à quel besoin fondamental répond la proposition de Jung, car il se pourrait qu'elle s'adresse à chacun.e de nous, au-delà même de la guérison des traumatismes...

J'aime dire, quand il s'agit du travail avec les rêves, que toutes les voies pour parvenir au sommet de la montagne sont valables, à condition qu'elles ne s'arrêtent pas en chemin en prétendant que le bivouac où elles proposent de camper soit la destination finale. Ce n'est pas alors la voie qui est en cause quant à l'insuffisance constatée, mais plutôt l'indigence de celui qui prétend définir l'aboutissement à sa petite mesure. Or quelque soit la méthode employée pour parvenir à la guérison entière ou au sens vivant d'un rêve, il semble que pour parvenir au sommet, il faille se passer à un moment de toute méthode, et traverser le vide. Nous accordons peut-être trop d'importance aux méthodes et aux moyens de parvenir à la guérison, comme si ce qui guérit tenait dans la technique que nous utilisons, ou dans un autre registre, dans la pilule que nous administrons. Il y a là une volonté de puissance inconsciente, que déjoue volontiers la réalité. Les miracles, c'est-à-dire les guérisons inexplicables qui surviennent plus souvent qu'il n'en faut pour laisser un esprit rationaliste dormir sans

se poser de questions, nous obligent à interroger ce qui guérit vraiment au travers de la technique ou de la pilule. C'est à l'intervention de ce facteur mystérieux, qu'il désigne comme « le numineux » que réfère Jung – nous expliciterons ce terme. Il ne s'agit cependant pas nécessairement d'une grande expérience où le ciel s'ouvre avec tambours et trompettes ! Dans le moindre rêve, apparemment le plus banal, le numineux est déjà présent ; par le simple fait de l'écouter en profondeur, en évitant de le réduire à coups de « ce n'est que... », on est amené à un contact avec le numineux car il s'avère qu'il vient de quelque chose qui, en nous, est infiniment plus grand que nous.

Le numineux

Le terme « numineux » est forgé par Rudolf Otto dans *Le Sacré*. Il désigne l'expression du sacré qui saisit l'individu et produit un effet paradoxal de fascination d'un côté et de terreur de l'autre – le *mysterium tremendum et fascinans*. En d'autres termes, le numineux est l'expérience de la conjonction des opposés que sont l'attraction et la répulsion face à l'irruption du sacré dans la vie. Jung emprunte à Otto cette structure duelle, paradoxale, qui correspond à la logique des opposés qui irrigue toute sa psychologie : au fond, tout le travail vise à la conjonction des opposés, le *Mysterium conjunctionis* – pour reprendre le titre de son dernier livre – c'est-à-dire le mariage sacré du féminin et du masculin essentiels, du haut et du bas, de la lumière et de l'obscurité, etc. Et le numineux, au-delà de la conjonction du *tremendum* et du *fascinans*, est la signature du dépassement des opposés dans leur conjonction, c'est-à-dire du surgissement de l'Infini dans le fini que nous sommes. Ça crée !

Il faut noter que Jung use du mot « religion » au sens latin de *religere* (Cicéron) : prendre en considération avec conscience et attention le numineux – et non au sens de *religare*, se relier à une divinité extérieure. Le terme dérangera beaucoup de gens qui ont développé, avec de bonnes raisons, de l'urticaire mental en assimilant la religion aux confessions religieuses, et préféreraient que l'on parle de spiritualité. Mais Jung ne parle pas de confessions ni de dogmes, et ce serait appauvrir son propos de gommer son usage précis du terme « religion ». Il donne comme définition précise d'une attitude religieuse le fait d'accorder une attention scrupuleuse aux moindres mouvements de l'âme. Laissons de côté pour l'instant la discussion métaphysique de l'âme, il est question ici simplement de la psyché et de tout ce qui se passe en elle, qu'il s'agisse des rêves, des imaginations et des pensées qui viennent inopinément, des humeurs qui fluctuent sans raison, des émotions qui nous saisissent et des impulsions qui nous prennent, incluant aussi les signes et les synchronicités que nous pouvons observer autour de nous. Il s'agit de s'ancrer dans une attention de tous les instants aux moindres fluctuations de nos vies intérieures, car un mystère qui nous dépasse s'y manifeste...

Ce qui intéresse Jung est l'expérience numineuse et personnelle du divin – non la croyance en quelque Dieu que ce soit. Lorsqu'il emploie le mot « Dieu », il ne pose pas l'existence d'un Dieu révélé par un dogme ou abstrait par une philosophie, mais se réfère au « tout autre » dont les êtres humains ont le sentiment de dépendre, et dont il constate la présence sous forme d'*image vivante* dans sa propre psyché et celle de ses patients. Plus fondamentalement, le numineux est ce qui nous arrache à l'ordinaire de nos existences que nous banalisons volontiers inconsciemment ; nous en faisons du connu, dont nous avons fait le tour, qui ne nous réserve plus grandes occasions de surprises ni d'émerveillement. Rappelons que « banal » et « banaliser » sont étymologiquement proches de l'idée de « bannir ». Bien souvent, nous avons perdu ce que Christiane Singer appelait « le fil de la Merveille ». Nous ne nous émerveillons plus d'exister, du premier et plus fondamental miracle qui consiste en ce qu'il est quelque chose plutôt que rien. Et soudain survient quelque chose qui nous tire de cette léthargie, de notre inconscience confortable, qui nous secoue parfois de la tête aux pieds, nous jette hors du connu. Nous avons beau supplier, tempêter, si cela ne va pas dans le sens que nous imaginions pour nos vies. C'est plus grand, plus fort que nous, et cela pourrait bien nous conduire au-delà de nous-mêmes ou nous anéantir. C'est ce qu'on appelle « le numineux », et chacun.e de nous l'a rencontré à un moment où un autre, car cela fait la trame même de l'existence.

Nos souvenirs d'enfance sont souvent marqués par des percées du numineux, non seulement dans des moments merveilleux où nous avons par exemple été captivés par des jeux de lumière au plafond, mais aussi dans des moments obscurs. Jean-Yves Leloup, dans un enseignement récent sur la « psychothérapie initiatique », fait ressortir que les points et les occasions de rencontre avec le numineux sont innombrables. Pour beaucoup d'entre nous, la nature est le lieu privilégié d'une telle rencontre. On a le souffle coupé devant la beauté qui soudain se dévoile devant nos yeux, et c'est un moment où l'on s'oublie. La nature se révèle être le Temple par excellence, où règne une dimension sacrée qui n'a pas besoin d'être nommée ou formalisée de quelque façon. On y pressent l'immensité du mystère de vivre. Un ciel étoilé peut ainsi plonger celui qui le contemple dans une profondeur abyssale qui va au-delà de toute métaphysique. Pour certains, c'est l'art qui constituera une voie privilégiée, que ce soit dans l'écoute d'un morceau de musique qui transporte au-delà du temps ou la contemplation d'une œuvre au travers de laquelle resplendit quelque chose qui emmène au-delà de l'humain, ou toute autre forme d'art. Ce peut être aussi la lecture d'un texte, qu'il soit sacré ou non – j'ai pour ma part été complètement ébranlé un jour par la lecture de certains poèmes de Christian Bobin, mais aussi par ma découverte à l'âge de 15 ans du Tao-tê-King. La rencontre, qu'elle soit amoureuse, érotique ou spirituelle, peut être l'occasion d'une irruption du numineux. Récemment, je me suis perdu comme cela pendant quelques dizaines de secondes dans les yeux d'un bébé tout frais de quelques jours ; il était encore tellement proche de l'Ouvert ! Mais je sais d'expérience qu'on peut goûter à la même ouverture dans les yeux d'un animal ou dans ceux d'un maître spirituel dont il devient évident soudain dans l'instant qu'il nous voit dans une transparence totale.

Rien ne peut être exclu du champ de la numinosité : un ami me confiait que sa première expérience du numineux remontait à sa découverte précoce de la masturbation, et bien des amant.e.s goûtent des instants hors du temps dans les bras l'un.e de l'autre. Bien sûr, la liturgie sera pour certain.e.s une voie d'accès privilégiée à cette dimension numineuse de l'existence, et je vous surprendrai peut-être en vous partageant que les mathématiques peuvent aussi être, pour des fêlés dans mon genre, l'occasion d'une extase dans une percée soudaine du sens au travers d'une démonstration stupéfiante. Mais le numineux n'est pas nécessairement lumineux. Certain.e.s le rencontrent dans la maladie, dans la souffrance psychique, dans la solitude la plus profonde, en faisant face à la mort – leur propre mort ou celle d'un être aimé. La forme la plus violente que puisse prendre le numineux est celle de ce qu'il convient d'appeler le Mal, l'Ombre de Dieu... et c'est encore là une rencontre transformante, où il faut regarder « ce qui sauve »...

Et vous, quand avez-vous rencontré le numineux ?

Nous ne pouvons pas définir le numineux, sinon par les effets de sa rencontre, car le définir serait l'enfermer dans des limites. Nous pouvons seulement dire que justement, il nous fait sortir des limites dans lesquelles nous étions définis, et qui semblaient circonscrire notre existence. Le maître mot parlant du numineux est « ouverture ». Nous nous retrouvons tout à coup en contact avec quelque chose qui est hors du temps, et partout – une « transcendance immanente » dirait Karlfried Graf Dürckheim. Par « transcendance », nous n'entendons pas là un machin philosophico-religieux qui expliquerait tout à condition qu'on y croit jusqu'aux confins de l'absurdité, mais au contraire l'expérience d'un espace grand ouvert qui n'explique rien, qui communique du Sens sans que nul ne puisse l'expliquer, au-delà de tout ce que nous pouvons en comprendre. Les tenants de la physique quantique comme nouvelle religion y verront une démonstration de la non-localité de l'être tandis que l'immanence les renverra à l'intrication quantique. Excusez-moi d'en rire si c'est votre système d'explication de la merveille d'exister ! Et si ces certitudes étaient simplement symboliques de la nature du Soi dont nous avons l'intuition, qui ressort toujours, dans les dogmes religieux comme dans les visions scientifiques ? Pour ma part, je préfère au scientisme moderne les mots du poète Rainer Maria Rilke qui évoquent comment l'animal et l'enfant sont au contact du numineux :

« De tous ses yeux la créature voit l'Ouvert

(...)

l'animal libre est toujours au-delà de sa fin:
il va vers Dieu; et quand il marche,
c'est dans l'éternité.

(...)

Il arrive qu'enfant l'on s'y perde en silence

(... mais)

dès l'enfance on nous retourne et nous contraint à voir l'envers,
les apparences, non l'ouvert, qui dans la vue de l'animal est si profond. »

Sortir du puits obscur

La première proposition d'une psychothérapie verticale est de procéder à l'anamnèse des moments numineux de notre existence avant, ou en complément, d'examiner les moments traumatiques.

Il ne s'agit absolument pas de minimiser ces derniers, ou même de les relativiser – si une relativisation survient à un certain moment de ce qui a constitué le drame absolu qui a brisé un être, elle ne peut surgir que de l'intérieur de la personne, comme une grâce. Nous pouvons l'espérer, car ce sera le signal d'une libération et d'une guérison, mais nous n'avons aucun moyen d'y amener la personne qui nous confie son malheur, et nous devons nous garder de toute injonction à y parvenir. C'est comme le pardon : quand il survient, c'est le fruit d'un processus, d'une maturation, mais en aucun cas, nous ne pouvons même suggérer à quelqu'un de pardonner à son agresseur, au violeur qui lui a volé la plus grande et précieuse partie de sa vie. Si nous ne rejoignons pas la personne qui est venue nous voir dans sa souffrance et sa vulnérabilité pour nous tenir, comme elle, dans l'impuissance à changer quoi que ce soit à ce qui est arrivé, à l'effacer ou à y remédier, nous ne parviendrons à rien avec elle. Bruno Bettelheim, dans *la Forteresse vide*, confiait que pour aider un enfant à sortir du puits dans lequel il s'était réfugié, il n'y a aucune autre possibilité que de descendre dans le puits et de s'asseoir à une distance respectueuse de la sécurité intérieure de l'enfant. Après quelques temps, celui-ci se rapprochera peut-être et nous commencerons à entrer en relation, ce qui déjà est un pas énorme vers la guérison. A ce point, nous ne pourrions que lui offrir notre présence et notre compassion, ainsi que notre confiance dans ce que les forces de vie finiront par l'emporter dans son existence, au-delà de tout ce que nous pouvons faire pour y contribuer. Mais alors, assis ensemble dans la nuit noire, nous pourrions chercher à discerner ensemble les étoiles qui peuvent éclairer cette noirceur – je pense en particulier aux rêves, bien sûr, mais aussi aux histoires qui mettent en contact avec des archétypes, qu'il s'agisse des contes merveilleux, des histoires soufies ou zen... Mais surtout, nous pourrions nous remémorer les instants numineux, ce pour quoi il est bon de vivre, quoi qu'il soit arrivé. Et peut-être l'enfant décidera-t-il, de son propre chef, de remonter avec nous et de sortir du puits obscur.

Il se trouve que l'image du puits obscur dont il s'agirait de sortir est précisément celle que nous propose la gnose islamique dont Corbin a parlé, en particulier dans *l'homme de lumière dans le soufisme iranien*, et son commentaire du *récit de l'exil occidental* de Sohrawardî. Dans cette histoire, où l'on peut reconnaître le prototype du conte gnostique par excellence, nous sommes tous plongés dans un puits obscur où nous avons perdu jusqu'au souvenir de notre véritable nature. Ce ne sont pas que les personnes victimes de traumatismes et d'abus qui sont dans ce puits d'inconscience dont il s'agirait de les aider à sortir. Dans leur difficulté à vivre « normalement », dans leur souffrance tellement évidente qu'elle nous reconduit à notre propre souffrance, ces personnes nous rappellent que nous sommes entièrement solidaires dans l'inconscience. Il ne suffira pas de les aider à s'adapter au monde, à devenir des citoyen.ne.s productifs aptes à travailler et peut-être à aimer ; il faudra que du Sens se rétablisse, hors de quoi le monde en ces personnes et en nous demeurera brisé dans sa cohérence essentielle – la personne sera « guérie » au sens symptomatique, et cependant restera fêlée en son cœur. Et nous nous heurterons encore et toujours à la même question : comment de telles horreurs peuvent arriver ? Pourquoi la souffrance et comment s'en libérer ? Dans l'histoire que

raconte Sohrawardî, la délivrance ne peut venir que d'en-haut, d'un câble qui est lancé de l'extérieur du puits et auquel il faut s'accrocher pour remonter. Ce câble, c'est la présence du numineux.

Faciliter le passage

Le fait de se remémorer les moments numineux, alors même que la personne entrée en psychothérapie vient chercher du secours devant le trou noir au cœur de son existence, crée une tension entre le haut et le bas. L'écoute des rêves, mais aussi des histoires qui reconduisent à la dimension archétypique de l'existence – stratégies qui relèvent de la « voie humide » de l'alchimie jungienne – alimentent subrepticement le contact avec le numineux, et tissent – nous dit Von Franz – un filet protecteur autour de la psyché. Il faudra que ce filet soit solide si la personne doit entrer en crise de transformation, dans un passage qui peut être provoqué de différentes façons – nous avons malheureusement beaucoup d'apprentis sorciers qui, découvrant les pouvoirs transformateurs de la transe, s'improvisent comme « passeurs d'âme », administrant la plante médecine par exemple comme une panacée. Or c'est encore introduire une confusion entre le moyen de créer une disruption dans le mental et ce qui guérit effectivement – on est dans une logique de cause à effet, de techniciens : prends cela et tu ira mieux, tu connaîtras l'illumination ! Or une telle démarche pourrait bien conduire en Enfer, étape nécessaire du chemin, pour lequel il n'y a pas de raccourci. Gardons toujours à l'esprit qu'un passage de transformation met au contact de l'archétype de mort-renaissance. C'est une mort, fut-elle symbolique, initiatique. On ne dira jamais assez qu'un passage, quel que soit le moyen de le provoquer (et ne vaut-il pas mieux laisser la vie s'en charger d'elle-même ?), se prépare longtemps, avec une intention mûrie, un cadre symbolique et éthique garantissant une sécurité tant intérieure qu'extérieure, une présence attentive avec qui l'on cultive une relation de confiance, et surtout un temps qui peut être long d'intégration. Ici, les dangers inhérents à la voie sèche ressortent : on peut en effet se brûler à pousser les feux pour aller trop vite ! A l'écoute des rêves et des histoires, il faut adjoindre l'ancrage dans le corps, essentiel..., ainsi que l'exercice à l'attention au ressenti dans l'instant présent et la fluidité de la créativité, pour consolider autant que possible le contenant psychique dans lequel évolue notre passant devant passer par un passage transformant.

Un lieu toujours intact

Cependant, quelles que soient les précautions prises et le doigté avec lequel l'accompagnant.e prépare le passage de transformation, l'ingrédient essentiel me semble tenir dans sa propre connexion avec la dimension numineuse de l'existence. Il y a un moment où moi doit s'abandonner à Soi à l'œuvre, et il y a là une mort pour le moi. Cela se traduit selon mon expérience par deux éléments :

Tout d'abord, la confiance dans le fait que, quoi qui soit arrivé, il y a toujours un lieu intact dans la psyché de la personne. C'est de cet espace toujours intact, non affecté par la violence de l'existence, que sourdent les énergies de vie et de guérison qui vont transformer le plomb en or ; c'est de là que viennent les rêves, les intuitions et les synchronicités qui pavent le chemin. Nous, qui accompagnons éventuellement une personne sur le chemin de transformation, sommes appelé.e.s à collaborer avec cette source intacte de vie chez la personne. Dès lors, l'accent est moins mis sur ce qui a mal tourné – la souffrance constituant la *materia prima* de cette alchimie, matière malodorante qui est partout et réclame d'être transformée – que sur ce qui guérit, ce qui sauve du désespoir pur et simple. C'est une réorientation subtile du regard qui souligne que plus la noirceur est profonde, mieux on peut distinguer les étoiles. De mon point de vue, cette réorientation n'est possible que par l'introduction d'une dimension spirituelle, verticale, dans le travail psychologique qui s'inscrit lui dans l'horizontalité historique. Le but du travail dans cette perspective consiste en mettre la personne en contact conscient avec le lieu intact en elle-même. Ce retournement du regard pour considérer l'Orient symbolique, le lieu où le soleil intérieur se lève, n'est possible que si la personne qui accompagne est en lien avec ce lieu intact en elle-même. Il se trouve qu'en cet espace, nous ne sommes pas séparés. Nous nous y rencontrons. Rûmi en parlait déjà quand il chantait :

*Au-delà du bien et du mal,
il existe un champ.
C'est là que je te retrouverai.*

Bien sûr, nous pourrions parler du Soi pour nommer ce lieu intact, mais je vous invite à observer comment, dès que l'on prétend le nommer, que ce soit « Soi » ou « Dieu », on en recouvre la dimension vivante et mystérieuse ; notre mental croit savoir ce que c'est et pose un couvercle. On peut dire aussi que c'est l'espace du numineux en nous, au-delà du temps, et ajouter que la relation que nous avons besoin de cultiver avec cette source intérieure est de foi, de confiance entière.

Cela nous amène au second point que je voulais souligner. Le secret de la gnose telle que je la comprends – gnose que je ne qualifierai même plus de jungienne ou de quoi que ce soit – est simplement que ce n'est pas moi qui sais, et que force est de constater que quelque chose d'autre sait en moi. Nous voici ramenés à une position socratique : la seule chose que je sais est que je ne sais rien (et quoi que je crois savoir, je sais que mon inconscience et ma méconnaissance l'excèdent infiniment). Mais alors il s'avère qu'en étant à l'écoute des rêves et des intuitions profondes ainsi que des synchronicités, en m'efforçant de me pousser du chemin et de me laisser traverser, quelque chose en moi sait ce qu'il faut faire, dans l'instant, sans préméditation. Plus profondément encore, j'ai constaté en maintes occasions que, si je suis à l'écoute, quand il y a une décision importante à prendre, ce n'est pas « moi » qui la prend mais quelque chose d'autre, que je peux situer dans le ventre. L'attitude intérieure que je décris ici me semble être la clé de la liberté essentielle, d'une spontanéité radicale en contact avec l'être essentiel en nous, et cependant il est important de souligner que cette liberté ne va pas sans le respect d'un cadre éthique clair et strict, aussi strict que le cadre des lois physiques : qui crache en l'air sera mouillé...

J'accompagne bien souvent des transitions de vie et je constate à chaque fois que, quelque soit le "problème", la solution qui lui est amené vient d'au-delà du moi ; ce n'est pas le conscient qui décide. Le conscient doit apprendre à faire confiance à cela qui le guide du dedans, au travers des rêves, des intuitions... Et de façon souvent imprévisible, remarquable, le problème s'avère avoir été une porte vers un élargissement de conscience, une connaissance de soi. Une gnose, je vous dis !

Jung ne dit pas autre chose, en particulier dans son *Commentaire sur le Mystère de la Fleur d'Or*.

Retrouver notre vérité profonde

A partir de ce point, je dois préciser que je ne suis pas moi-même psychothérapeute, ni psychanalyste ou psychologue. Je ne ferai en aucun cas de fausse représentation à ce sujet. Tout au plus, si vous voulez cerner à partir d'où je parle, je peux accepter d'être défini comme onirologue, c'est-à-dire que je m'intéresse de façon passionnée aux rêves, et derrière ceux-ci, à la vie de l'âme – pour moi, simplement « ce qui aime » en nous. Je m'inscris dans le sillage de Jung, sans exclusive ni lui ériger une statue, et j'agis donc en tant qu'analyste de l'inconscient. J'ai la chance, en écoutant des rêves et le murmure de l'âme, en accompagnant des personnes qui marchent sur le chemin de conscience, d'assister à des événements psychothérapeutiques et des ouvertures de conscience. Mais je ne suis pas le psychothérapeute. Ma position non identifiée à cette posture me permet d'observer qu'il y a autre chose à l'œuvre, qui tire parti de l'espace de parole et de travail intérieur que mes analysant.e.s et moi-même créons. J'aime aussi me présenter comme un chercheur invétéré – cela ne veut pas dire que j'ai trouvé grand-chose. Disons que c'est plutôt une tare. Je chéris plus les questions que les réponses...

Or justement, une fois que l'on sort de la perspective de la psychothérapie réparatrice, c'est-à-dire qui cherche avec raison à apporter des remèdes aux graves blessures qui ont été infligées à la psyché de nombre d'entre nous, un autre axe de travail se dégage. Celui-ci consiste en la recherche de notre être

essentiel, de qui nous sommes en-deça des conditionnements, de l'adaptation à la société, de la façon dont notre histoire nous a modelé. Durckheim souligne ainsi qu'aux personnes que l'on peut dire « malades » dont s'occupe la psychothérapie, s'adjoint désormais de plus en plus souvent des personnes que l'on peut qualifier de « normales », si tant est que cela existe, et de saines, qui fonctionnent en société, au travail et en relation, mais qui souffrent. Le diagnostic posé par Dürckheim est simple : ces personnes sont coupées de leur vérité profonde. C'est à ces personnes, à cette souffrance fondamentale qui concerne tout le monde, traumatisé.e.s ou non, que s'adresse l'affirmation de Jung sur la « thérapie véritable » par le numineux. Et Dürckheim de renchérir :

« L'expérience a montré que tout ce que l'homme réprime dans ce fond secret de son être, c'est-à-dire son désir de ne faire qu'un avec son être essentiel et de puiser dans cette source pour vivre, est à l'origine d'une souffrance extrême et lourde de conséquences, propre en particulier à l'homme déterminé par la civilisation rationnelle. Pour guérir cette souffrance, il existe une forme spéciale de thérapeutique que l'on peut qualifier d'initiatique (le mot initiation vient du latin *initiare* qui signifie montrer la voie conduisant aux profondeurs secrètes). »

Nous y voilà. Tout le développement par la suite de Dürckheim, dans ses *exercices initiatiques dans la psychothérapie*, va nous montrer que la seule chose qui peut guérir une telle souffrance est le contact avec le numineux. Il s'inscrit bien sûr en cela dans la suite de Jung, mais enrichit son point de vue de la pratique du zen et d'un contact rapproché avec les écrits de Maître Eckhart. On peut dire que d'une certaine façon, il radicalise Jung en montrant que la plupart des thérapies visent à restaurer un moi endommagé, mais qu'à un autre niveau, ce n'est pas le moi qu'il s'agit de guérir, mais du moi. Face à la souffrance, il cherche une percée expérientielle : « la méditation et la vie initiatique gravitent autour de deux pôles : l'expérience de l'Être essentiel, rédempteur et libérateur, et la transformation créatrice en une forme individuelle fondée sur l'Être essentiel. » Outre la méditation, le travail passe par le corps, par une reprise de contact avec le corps que « je suis » et non un corps que j'ai. Nous sommes loin là des pratiques spirituelles qui nous éloignent du monde, de la vie, de la matière – le piège typique de l'idéalisme spirituel dans lequel sont tombés les tenants du gnosticisme avec leur rejet de l'incarnation. Bien au contraire, il s'agit d'habiter entièrement cette existence, ce corps et de réveiller la « conscience sensitive », proche du « goût de l'Être » des mystiques, qui constitue pour Dürckheim une perception centrale sur la voie initiatique, étant à la fois le chemin et le but.

Chevaucher les questions

Mais il y a encore un aspect qui est au cœur de la voie gnostique telle que je l'envisage, que ne citent ni Jung ni Dürckheim. L'investigation fondamentale proposée par la tradition, et par exemple par Sri Ramana Maharshi, consiste en s'interroger : qui suis-je ? Et plus profondément, quand je pose une question : qui pose la question ? Qui cherche ? C'est un axe de travail qui s'impose tôt ou tard, en particulier à partir du moment où l'identification pure et simple à l'histoire personnelle, au moi, commence à se dissoudre. Mais bien souvent, le mental se raccroche aux branches de l'arbre dont il était en train de tomber en posant quelque chose comme « je suis la conscience », « je suis le Soi », etc. Il faut alors retirer le tapis de sous les pieds du méditant en l'interrogeant : qu'est-ce que la conscience ? Qu'est-ce que le Soi ? On en arrive nécessairement à travailler par là sur des koans zen, c'est-à-dire sur des questions qui ne trouveront aucune réponse si ce n'est une percée au-delà de la question. Le koan suprême est bien le « qui suis-je ? », que l'on peut travailler dans des retraites de méditations dites d'illumination intensive, mais en fait, il apparaît que nous sommes tous habités par des questions existentielles insolubles. Pour certain.e.s, ce sera « qu'est-ce que l'amour ? », pour d'autres « qu'est-ce que la joie ? » ou « qu'est-ce que la vérité ? », etc. Personne ne vous fournira jamais de réponse à une question de cet ordre. Vous pouvez lire autant de livre que vous voulez, tout au plus y entendrez-vous parler des réponses que les autres auront vécu, mais ce ne sera pas votre réponse, à moins qu'elle ne vous percute au fond de votre cœur.

Mais alors, il est une voie très simple pour retrouver l'accès à notre vérité intérieure. Il n'est même pas besoin de se prendre pour un yogi méditant sur le koan fondamental « qui suis-je ? », ce qui peut sembler abstrait à beaucoup – ben, je suis moi, et alors ? 😊 –, il suffit de suivre le fil de nos questions existentielles. Ce qui est merveilleux là, c'est que même un enfant de 4 ans a des questions existentielles qui peuvent nous emmener au-delà de tout ce que nous pouvons imaginer. Il s'agit de ne pas donner de réponse fermée à de telles questions, mais qu'en fait, elles nous emmènent toujours plus loin dans l'Ouvert. Pour cela, une bonne question annexe est « qu'est-ce que tu ressens dans ton corps et dans ton cœur quand tu poses cette question, quand tu la laisses résonner en toi ? »

Rainer Maria Rilke traçait ce chemin en poète qui pouvait contempler la réalité de l'âme aussi bien que son contemporain Carl Jung quand il écrivait :

« Soyez patient en face de tout ce qui n'est pas résolu dans votre cœur. Efforcez-vous d'aimer vos questions elles-mêmes, chacune comme une pièce qui serait fermée, comme un livre écrit dans une langue étrangère. Ne cherchez pas pour l'instant des réponses qui ne peuvent vous être apportées, parce que vous ne sauriez pas les mettre en pratique, les "vivre". Et il s'agit précisément de tout vivre. Ne vivez pour l'instant que vos questions. Peut-être simplement en les vivant, finirez-vous par entrer insensiblement, un jour, dans les réponses. »

Car il s'agit de tout vivre, et de faire confiance encore une fois au fait que quelque chose en nous connaît la réponse à la question, et nous appelle par le truchement de celle-ci. Elle ne se poserait pas à notre conscience si ce n'était que la question est enceinte de la réponse qu'elle veut amener au monde. Et dans cette réponse, il y a notre vérité essentielle, unique, celui ou celle que nous sommes !

Un paradigme thérapeutique universel

Il y aurait beaucoup à dire encore pour développer toutes les conséquences de l'affirmation de Jung sur la thérapie par le numineux, mais avec les éléments que je fournis ici, les personnes qui marchent sur le chemin qu'il pointe là auront, j'ose le croire, de bonnes provisions de route. Je ne crois pas inventer quoi que ce soit ici : il y a de nombreux auteurs contemporains qui développent des idées qui peuvent soutenir cette recherche. Outre Jung, Von Franz et tous mes maîtres en psychologie des profondeurs, incluant Dürckheim, j'ai une gratitude particulière pour Abraham Maslow, qui a fourni un équivalent séculier du numineux avec ses *peak experiences*, et pour Stanislas Grof qui est sans doute le représentant le plus systématique d'une thérapie fondée sur l'irruption du sacré dans la psyché, un héritier critique de Jung et de Maslow. On ne peut pas faire non plus l'économie de la lecture de Ken Wilber, en particulier pour échapper au piège de la confusion entre le prépersonnel et le transpersonnel – l'erreur pré-trans qu'il dénonce chez Jung – au risque sinon d'attendre du Père Noël qu'il nous amène l'illumination en cadeau dans nos chaussons. Mais surtout, il est important de souligner que si la thèse jungienne – « l'accès au numineux est la seule véritable thérapie » – énonce un paradigme thérapeutique qui traverse toute notre modernité, la guérison par le contact avec le sacré est une constante trans-civilisationnelle, qui traverse le temps...

Ainsi, la plus ancienne attestation documentée de ce paradigme remonte à la civilisation de Sumer. Pour les Sumériens, la médecine faisait partie de la religion, de la science et de l'art. Elle était d'abord religieuse puisqu'elle liait corps physique et corps spirituel, tentant toujours de reconstituer l'homme dans sa globalité, dans son unité. Le fait le plus saisissant – et le plus directement homologue à la thèse jungienne – est celui-ci : à Sumer, il n'y a pas de mot pour nommer la maladie ; celle-ci n'est pour eux qu'un *enténébrement*, c'est-à-dire une absence de lumière divine. La maladie est donc définie privativement comme *éloignement du numineux*, non comme désordre fonctionnel. Ce qui découle de cette ontologie est radical : la guérison en soi n'est pas le but premier qui préoccupe le médecin. Celui-ci, thérapeute et prêtre, agit afin d'aider son patient à trouver la Vie à travers les épreuves : ce sont des

crises curatives qui préparent à des renaissances. Le médecin sumérien est fondamentalement un *initiateur*, au sens même que Dürckheim reprendra trois millénaires plus tard.

Le monde grec hérite directement de ce paradigme, en passant par l'Égypte. L'incubation est un rite répandu dans de nombreuses cultures anciennes. Sa forme la plus connue a été pratiquée dans les religions antiques ainsi que dans le christianisme des premiers siècles ; elle consistait à coucher dans ou à proximité d'un sanctuaire pour obtenir, en rêve ou par une vision, la réponse d'un dieu guérisseur. La structure du rite est précise : dans l'incubation thérapeutique, les malades se rendaient dans un temple dédié à Asklepios, dieu de la médecine, dans l'*abaton*. Lorsque le dieu touchait la partie malade, on guérissait... mais il pouvait aussi donner une prescription. Le décalque jungien est frappant : c'est le contact avec l'archétype numineux, ici sous forme onirique divine, qui opère la guérison.

La tradition chrétienne des Pères de l'Église n'est pas en reste. Elle élabore une sotériologie que l'on peut lire comme une thérapeutique spirituelle intégrale. Son concept central est la *théôsis* – la divinisation. Ce thème se précise chez Clément d'Alexandrie et Origène, puis se développe considérablement par la suite avec Athanase d'Alexandrie, Basile de Césarée, Grégoire de Nysse, tandis que Denys l'Aréopagite développe une mystique de la déification. La formule d'Athanase est restée jusqu'à devenir canonique : « Dieu s'est fait homme pour que l'homme devienne Dieu ». La chute n'est pas la transgression d'une loi morale mais une perte d'être, ou dirions-nous de contact avec le numineux, une dé-divinisation – et la guérison est un mouvement inverse : retrouver, par participation au divin, la plénitude ontologique perdue. Ce n'est pas la vertu qui guérit, c'est le contact avec l'être divin lui-même. Origène, lui, était convaincu que l'on peut « ruminer l'Écriture » et entrer ainsi dans un dialogue avec Dieu – inaugurant ce qui deviendra la *lectio divina*, pratique thérapeutique de l'âme par immersion dans le Verbe vivant.

Le soufisme développe avec une précision psychologique remarquable la doctrine de la maladie spirituelle et de sa guérison par contact avec le Réel (*al-Haqq*). La finalité du soufisme est la purification de l'âme et la réalisation de soi en tant qu'homme universel, c'est-à-dire le dépassement d'un ego primaire, illusoire, en proie au vice et au mal, au profit d'un ego pacifié qui renoue avec son origine divine « primordiale ». Rûmi pose explicitement la souffrance comme appel : la séparation douloureuse de la flûte de roseau arrachée à la roselière est la métaphore de l'âme séparée de son origine divine. La souffrance n'est pas à supprimer mais à traverser, car elle est la voix même de l'aspiration au retour. Rûmi dit : « Ton devoir n'est pas de chercher l'amour, mais simplement de chercher et trouver toutes les barrières que tu as construites contre lui. » La guérison, ici, est levée de l'obstacle entre l'âme et son origine numineuse. Pour Ibn 'Arabî, toute souffrance est en dernière analyse contraction de cette l'âme qui devient opaque à la lumière divine – et la guérison est dilatation, réouverture de l'âme à sa propre transparence au divin. Le concept de *fanā'* (extinction de soi) est ici l'homologue exact de ce que Dürckheim nommait « guérir du moi » : le *fanā'* – extinction de soi en Dieu – est le but ultime du soufi. « Meurs avant de mourir », dit Rûmi à la suite du Prophète, et cette injonction est au cœur de la voie initiatique : c'est l'identification au moi qui meurt, et laisse émerger ce qui ne meurt pas...

Enfin, le bouddhisme zen cher à Dürckheim, mais dans lequel Jung se reconnaissait aussi, offre peut-être la formulation la plus structurée de l'équation souffrance-illusion du moi-guérison par l'éveil. Le diagnostic du Bouddha dans les Quatre Nobles Vérités est d'une précision clinique : il pointe que la source de la souffrance dans la vie humaine vient de l'ignorance de notre véritable nature, et de la soif qui en découle. La maladie est l'ignorance ontologique, c'est-à-dire encore une fois l'*agnosia*, l'inconscience – exactement comme à Sumer elle était enténébrement. Le satori, l'éclair de conscience dans lequel le rêve éveillé du mental est percée, est alors la guérison radicale : il représente une compréhension claire et directe de la réalité, au-delà des illusions du moi et de la dualité, et conduit à une transformation intérieure plus stable. Dans sa portée libératrice : réaliser le satori du zen, c'est devenir un être totalement libre, débarrassé de toute chaîne, un être qui, n'étant plus attaché aux

formes de la matière et de l'esprit, se reconnaît vraiment tel qu'il est et fait face à l'existence et à la non-existence de ce monde, à la vie et à la mort, au bien et au mal...

Finalement, pour revenir chez nous, je rappellerai simplement les mots de Jean-Yves Leloup qui pose fort bien le cadre de notre travail : « Le thérapeute ne guérit pas, il prend soin et c'est le vivant qui guérit. Le thérapeute n'est là que pour mettre le patient dans les meilleures conditions possibles pour que le vivant agisse et que la guérison advienne. »

Pour poursuivre cette recherche, il y a donc de nombreux auteurs contemporains à lire et à relire, à commencer par Jung, et de nombreuses pratiques à explorer, qui ne sont pas que jungiennes : les jungien.ne.s n'ont pas le monopole du numineux, loin s'en faut. Il semble que ce contact avec le numineux soit un besoin de plus en plus important pour notre époque tant fleurissent d'approches diverses de ce sujet. Tout au plus Jung peut-il nous fournir un axe d'intégration de cette diversité. Il est aussi nécessaire de revenir aux sources ancestrales, et sans doute de sortir de notre logiciel occidental. Dans ce sens, il importe de se garder du colonialisme spirituel qui tend à piller les autres cultures tout en prétendant les expliquer et les réduire à notre façon de voir les choses. A l'inverse, il faut avoir l'humilité de les laisser nous enseigner et nous éclairer sur nos zones aveugles car le sacré est souvent enchâssé dans ces cultures d'une façon bien plus vivante que dans la nôtre – ne serait-ce pas toute la culture occidentale qui est malade d'une coupure avec le numineux? Pour ma part, je cherche en particulier à féconder cette réflexion par l'apport de Henry Corbin qui nous rend accessibles les trésors de la gnose islamique et soufie – il y a là toute une psychologie initiatique dont nous pouvons nous inspirer. Et peut-être – cela sera le sujet d'un autre billet – la guérison de nos âmes réclame-t-elle que nous nous attelions à la guérison de l'Âme du Monde à laquelle nous invitait Corbin ?

Verticalisons la vie !

Quand je me suis interrogé sur comment intituler ce billet de blogue, j'étais bien embêté car je ne voulais pas reprendre le terme de « psychothérapie initiatique » avancé par Dürckheim et repris par Leloup – le terme « initiatique » me paraissait trop ronflant. Il y a trop d'inflation projective attachée à ce terme d'initiation. Je me souviens en rigolant d'un homme qui, au cours d'un stage avec Richard Moss, s'était levé et avait expliqué qu'il était passé par telle et telle initiation. Richard avait coupé son flot de paroles avec un simple « non » et la baudruche s'était dégonflée, l'homme s'était rassis. Je ne voulais pas non plus utiliser quelque référence trop directe à la psychologie transpersonnelle ou à la psychologie sacrée, termes qui renvoient au livre éponyme de Jean Houston mais aussi au travail de Julie Gille, que j'ai récemment assistée dans un stage sur ce thème. Nous travaillons dans le même champ, c'est certain, mais je ne voudrais pas lui faire de l'ombre : il est trop habituel que lorsqu'un homme prend la parole, il invisibilise la femme qui dit des choses au moins aussi intéressantes sur le même thème...

J'aurais pu aussi parler de psychothérapie archétypale, mais le terme réfère directement à la psychologie archétypale de James Hillman, qui est une grande source d'inspiration mais à laquelle je n'inféode pas ma démarche. Dans tous les cas, il est bien question d'un soin de l'âme par le contact numineux avec les archétypes, et au-delà de ceux-ci, avec le Soi. Mais j'observe comment bien souvent les personnes avec qui j'échange se font des nœuds au cerveau en essayant de comprendre de quoi il s'agit quand nous parlons d'archétypes, et à fortiori du Soi. Or les archétypes, on les éprouve, on les rencontre comme des réalités vivantes... mais on ne peut guère comprendre de quoi il retourne si on n'en a pas fait l'expérience. Quant au Soi, j'en parle beaucoup mais je suis un adepte de la prescription d'Allan Watts consistant en se laver la bouche quand on emploie des mots plus gros que nous. Il fait remarquer que les bouddhistes zen se lavent la bouche après avoir prononcé le nom « Bouddha » et se demande ce qu'il adviendrait si fidèles et prêtres se lavaient la bouche après avoir parlé du Christ. Je pense que les jungiens devraient en faire autant quand ils parlent du Soi.

J'étais donc bien embêté jusqu'à ce que survienne cette idée de parler d'une psychothérapie verticale, cherchant à unir le bas et le haut dans notre psyché par le truchement du contact avec le numineux. Il se trouve que ce terme fait écho à ce que j'ai exposé dans ma présentation de l'accompagnement psycho-spirituel dans une perspective jungienne, où je pose en contraste l'horizontalité de la démarche psychothérapeutique qui s'intéresse à l'histoire et à ce qui a mal tourné dans celle-ci, et la verticalité de l'approche dite spirituelle, ou transpersonnelle. Je me cite moi-même : « il s'agit tout à la fois de bien distinguer ce qui est de l'ordre du psychique et de celui du spirituel – et par exemple du personnel et du transpersonnel, de l'histoire de la personne et de la verticalité qui transcende cette dernière – et cependant de bien les articuler. » Tout à coup, avec cette idée de parler d'une psychothérapie verticale, j'ai trouvé que j'avais de la suite dans mes idées. En plus, je pouvais y voir un clin d'œil à mes ami.e.s adeptes du divan, lieu d'une horizontalité indéniable, tandis que je serais porté à privilégier une démarche ambulatoire et à proposer à mes analysant.e.s d'aller marcher en montagne, ce qui fait du bien à la verticalisation. Mais je dois dire que je n'ai absolument pas l'intention de créer une école de psychothérapie verticale. En fait, il y a là, dans ces mots même, une boutade qui m'a fait rire car ils renvoient en fait à la poésie verticale, titre d'un livre d'un de mes poètes préférés, Roberto Juarroz. Je lui laisse le dernier mot de ce long billet :

*Peut-être nous faudrait-il
apprendre que l'imparfait
est une autre forme de la perfection :
la forme que la perfection
assume
pour pouvoir être aimée.*

Et :

*Je suis éveillé.
Je m'endors.
Je rêve que je suis éveillé.
Je rêve que je m'endors.
Je rêve que je rêve.*

*Je rêve que je rêve
que je suis éveillé.
Je rêve que je rêve
que je m'endors.*

*Je rêve que je rêve
que je rêve.*

Je suis éveillé.

(Roberto Juarroz, poésie verticale)

Jean Gagliardi (jean.gagliardi@gmail.com), juillet 2026