

Stanislav Grof :

Le psychiatre aux mille visions

Ses découvertes, qui révolutionnent les concepts de la psychiatrie officielle, sont porteuses d'une vision plus vaste de la psyché humaine.



© Jean-Romain Pac

« *Et j'ai vu quelquefois ce que l'homme a cru voir* »... Ce vers d'Arthur Rimbaud, extrait du *Bateau ivre*, résume Stanislav Grof. Plus encore que son intense attention à l'autre, c'est son regard qui capte l'interlocuteur. Semblent s'y refléter « des lichens de soleil », souvenirs peut-être de ses innombrables voyages dans les profondeurs de la psyché humaine. À 81 ans, il affirme avoir conduit plus de 4 000 sessions sous psychédéliques et assisté aux séances de 38 000 personnes en respiration holotropique, une méthode que lui et sa femme Christina ont mise au point pour accéder aux états non ordinaires de conscience. De ses expériences et de celles de ses patients, ce médecin tchèque, pionnier de la psychologie transpersonnelle, a tiré une théorie qui ouvre la voie à une compréhension radicalement différente de l'être humain. Son approche controversée ne l'a pas empêché d'être respecté des milieux académiques : « *Quand j'allais à Harvard, je portais un costume et une cravate, des cheveux courts, je n'étais pas un hippie, et je n'ai jamais fait de prosélytisme ni encouragé les rave parties ou la prise de substances : j'ai trop de respect pour leur pouvoir.* »

La substance qui changea la vie de Grof, c'est le diéthylamide de l'acide lysergique, plus connu sous le nom de LSD-25. Nous sommes en 1956. Quelques années plus tôt, en s'intoxiquant par inadvertance, le chimiste suisse Albert Hofmann a découvert l'effet du produit sur le cerveau humain. Pour explorer son potentiel, les laboratoires Sandoz en ont expédié des échantillons dans plusieurs hôpitaux et universités. Au département psychiatrique de la faculté de médecine de l'université Charles à Prague, le paquet arrive accompagné d'une lettre qui précise que le LSD peut éventuellement être utilisé par les psychiatres et les psychologues comme un outil leur permettant d'accéder temporairement aux états de psychose de leurs patients. « Cette note devint ma destinée », aime à dire Stanislav Grof.

Pourquoi ressent-il cet intérêt ? Le produit est inconnu, issu d'une série de manipulations à partir d'alcaloïde d'ergot, un médicament destiné aux patients en gériatrie ou en gynécologie. Il est vrai que ses effets inattendus sur la psyché humaine semblent intéressants. « *On espérait montrer que le corps produisait une substance similaire et que les maladies n'étaient pas mentales, mais chimiques. C'était le Graal de la psychiatrie.* » Mais surtout, à cette époque, Stanislav Grof s'ennuie. Lorsqu'il a découvert *L'Introduction à la psychanalyse*, de Freud, à l'âge de 18 ans, il a abandonné du jour au lendemain la carrière à laquelle il se destinait, dans le secteur du dessin animé,

pour rejoindre la faculté de médecine. Sept ans plus tard, sa passion n'est plus si ardente. Les traitements disponibles à l'époque sont rudimentaires. Quant à la psychanalyse, qu'il poursuivra pourtant jusqu'en 1967, elle lui semble limitée.

Son approche, controversée ne l'empêche pas d'être respecté des milieux académiques.

Sa session sous LSD ouvre au jeune étudiant de nouveaux horizons. Elle combine la prise de substance et l'usage d'une lumière stroboscopique, son professeur voulant pratiquer un électroencéphalogramme pour étudier la synchronisation des ondes cérébrales avec l'émission lumineuse. En fait de lumière, le jeune Grof est littéralement irradié par la vision qui le saisit au cours de sa session. *« Les mystiques parlent d'un million de soleils. J'ai pensé à Hiroshima à l'époque, et en même temps c'était intelligent, conscient, d'une extrême créativité »*, se souvient-il. Son expérience l'emmène bien loin de la clinique pragoise. *« J'étais annihilé : je suis devenu tout l'univers »*, relate-t-il avec un reste d'émotion. Il en revient transformé. Mais comment pouvait-il être si sûr de ne pas avoir halluciné : *« Voyez-vous le livre posé sur cette table ? Vous êtes certaine de le voir n'est-ce pas ? Et bien l'expérience paraissait aussi réelle. Ce n'était pas une fantasmagorie. Elle avait un vrai pouvoir de conviction. »*

Au point que Stanislav Grof décide de se consacrer à l'étude de ses états. *« Je me suis dit : te voici coincé en psychiatrie, et c'est de loin le sujet le plus intéressant que tu puisses étudier. »* Il relie sa propre expérience à celle qu'ont vécu les mystiques de nombreuses traditions religieuses. Lui-même n'est pas pratiquant. Son père était un *self made man* d'une famille pauvre, sans religion, et sa mère une fille de bonne famille, catholique. L'église du village de Böhmisch Trübau où ils vivaient, à 180 kilomètres de Prague, refusa de célébrer leur union, et c'est la famille de la mère qui dénoua la situation par une substantielle donation financière. Écœurés, les parents décidèrent d'un commun accord que leurs enfants ne fréquenteraient pas l'église. À la place, la mère de Stanislav Grof l'emmena à des conférences de Paul Brunton, voyageur, philosophe et mystique britannique qui avait séjourné en Inde et connaissait Sri Aurobindo. Avec les étudiants de Brunton, Stanislav, adolescent, s'essaya à la méditation, puis apprit le sanscrit. *« Je connaissais intellectuellement certaines choses sur les états mystiques. Mais après l'expérience de 1956, je suis descendu de l'abstraction jusqu'à « être » l'univers physique. Depuis, je n'ai rien fait professionnellement qui ne soit lié à cela. »*

De 1960 à 1967, il prend la direction d'un groupe de chercheurs au Psychiatric Research Institute de Prague. Son équipe d'une demi-douzaine de psychiatres et de biochimistes a accès à toute une panoplie de psychédéliques : LSD, psilocybine, champignons, mescaline... Les premières études portent sur une quarantaine de sujets – patients psychiatriques mais aussi quidams sans autres troubles que les pathologies de la vie ordinaire. Les chercheurs procèdent à toute une batterie de tests physiologiques et psychologiques avant et après les sessions pour évaluer l'effet des psychédéliques, et tenter de comprendre la chimie des maladies mentales.

Cartographe de la psyché

Grof est fasciné par *« l'incroyable variabilité des expériences dans des conditions relativement standard. »* Non seulement les sessions sont différentes d'une personne à l'autre, mais la même personne ne vit pas du tout la même session à deux semaines d'intervalle. *« Il est devenu clair à mes yeux que ce n'était pas le LSD que nous étions en train d'étudier. Le LSD était un catalyseur, mais ce à quoi nous assistions, c'était au dévoilement de dimensions de la psyché normalement inaccessibles. »* Pour Grof, le LSD

est comparable au microscope ou au télescope : *« Il permet que des choses qui étaient cachées deviennent une expérience consciente, en affaiblissant les défenses psychologiques. »* Comprenant cela, il abandonne les tests sanguins et les analyses d'urine pour s'intéresser à la phénoménologie des expériences : *« Je suis passé du laboratoire au travail clinique, avec un outil qui emmène le patient vers l'inconscient plus vite et plus profondément, jusqu'au point où cela peut accélérer et approfondir la thérapie. »*

Mais au-delà du récit biographique et des conflits vécus par la personne, le psychiatre se retrouve aux prises avec un matériel dont ne rend pas compte l'approche freudienne : les souvenirs périnataux, c'est-à-dire relatifs au moment de la naissance. *« Soudain, nous n'étions plus dans l'enfance ; les gens se sentaient pris au piège, pressurés ; ils reconnaissaient – et je reconnaissais aussi – que nous avons affaire à la naissance, qui ne fait pas encore partie de la théorie officielle en psychiatrie. »* Pour Grof, le bébé ne naît pas *tabula rasa*. Il conserve la mémoire de sa naissance. Alors que la sensibilité du fœtus dans l'utérus est désormais établie, et que l'importance des premiers instants de la vie a été amplement documentée, comment affirmer qu'il n'existe aucun souvenir de la naissance ? *« Nous sommes dans une situation bizarre où la sensibilité du fœtus est reconnue avant et juste après la naissance. Mais durant les dix, quinze, vingt heures que peut durer un accouchement, l'enfant ne serait pas conscient et cela ne serait enregistré nulle part ? Clairement, il s'agit là d'un déni psychologique. Nous ne voulons pas penser à cette expérience effrayante et nous l'esquivons intellectuellement. »*

Selon lui, le LSD est comparable au microscope ou au télescope.

Non seulement les souvenirs de naissance remontent à la surface, mais ils s'accompagnent d'une ouverture vers l'inconscient collectif. Une série de visions est ainsi associée au moment où le fœtus est coincé dans l'utérus et que le col n'est pas ouvert, situation angoissante qui lui apparaît sans issue : *« Vous pouvez alors vous identifier aux gens en prison, dans les chambres de torture de l'Inquisition, à un animal pris au piège... »* La phase suivante, durant laquelle le fœtus lutte pour progresser vers la sortie, amène d'autres types d'identifications. Au fil des sessions, Stanislav Grof élabore le contenu des quatre phases de la naissance, les matrices périnatales. Ces étapes semblent contenir toute l'histoire de l'humanité.

Autre découverte troublante, il arrive que la personne ramène de son expérience des scènes de siècles passés, avec un fort sentiment de déjà-vu. *« Vous vous dites : ce n'est pas la première fois que je vois cela, et vous commencez à avoir le même rapport avec ce type de matériel qu'avec vos propres souvenirs. »* L'inconscient collectif, avec sa mémoire ancestrale, ethnique, et ses composantes archétypales, est également accessible. Des expériences d'identification au tout, au-delà de l'ego, sont fréquemment rapportées. L'inconscient freudien semble une infime strate de la psyché. *« Mon ami le mythologue Joseph Campbell avait coutume de dire que Freud pêchait en étant assis sur une baleine »*, sourit le psychiatre.

Ces années de travail à Prague sont intenses. *« Nous étions comme ces anciens explorateurs qui écrivaient sur leurs cartes *Hinc sunt leones*, « Ici sont les lions », pour désigner les terres inconnues. Nous ne savions jamais ce qu'une nouvelle session allait apporter. »* Durant cette période, Grof apprend à évaluer sur lui-même et sur ses patients la puissance des expériences, et à comprendre la panique qu'elles suscitent parfois. *« Lorsqu'on me disait : « Ce n'est plus la session, je suis en train de mourir, appelez une ambulance ! », en tant que médecin, je vérifiais le pouls, qui était assez rapide. Tout ressemblait à une véritable situation d'urgence, jouant la situation d'alors. »* Peu à peu, il comprend qu'il n'a pas affaire à la mort elle-même, mais au processus de la mort. *« Je*

leur disais : laissez-vous mourir, de l'autre côté il y aura une renaissance. Mais les premières fois, c'est vrai que c'est difficile, et terrifiant. »

Lorsqu'il débarque aux Etats-Unis pour une série de conférences en 1966, Grof a achevé sa cartographie de la psyché. Cette année-là, les soviétiques interviennent en Tchécoslovaquie et mettent fin au Printemps de Prague. Le nouveau régime adoubé par le Kremlin somme les exilés de rentrer au pays. Ni Stanislav, ni son frère Paul, également psychiatre et qui se trouve alors au Canada, n'obtempèrent.

C'est aux Etats-Unis que Grof poursuit ses recherches. A la fin des années 60, les psychédéliques, consommés en doses industrielles par le mouvement hippie, ont mauvaise presse. Le LSD est interdit en 1966, et les soixante-dix programmes qui l'étudiaient aux Etats-Unis ferment les uns après les autres. Le dernier à l'utiliser sera celui de l'hôpital de Spring Grove dans le Maryland, où Stanislav Grof prend la tête du département de recherche en psychiatrie de 1969 à 1973. On y traite plusieurs types de patients : des alcooliques au dernier degré, des drogués condamnés à la prison, des névrosés et des malades en phase terminale de cancer. Ces derniers sont dirigés vers le programme dans un état critique, par des oncologues à bout de ressources thérapeutiques.

C'est aux Etats-Unis que Grof poursuit ses recherches.

Lors des sessions de LSD avec ces patients, les médecins étudient l'éventuelle action antalgique du psychédélique, et la manière dont la peur de la mort est peu à peu domptée. Grof les accompagne avant, pendant, et après les sessions, qui sont autant d'intenses expériences humaines. Dans *L'Ultime voyage de la conscience*, il relate plusieurs cas saisissants, dont celui de Joan qui l'a particulièrement marqué. Atteinte d'un cancer à l'estomac au pronostic fatal, cette mère de famille d'une quarantaine d'années a pu accéder à une compréhension profonde de sa vie et de ses liens aux autres, accepter l'inévitable échéance, et s'y préparer par des expériences qui ont changé son point de vue sur l'existence. Jusqu'à la fin, écrit Grof, « *elle conserva son intérêt pour la quête spirituelle et passait plusieurs heures par jour à méditer. Elle ne manquait aucune occasion de profiter du monde le plus pleinement possible. Par exemple, elle insistait pour qu'on lui serve tous les repas que les autres mangeaient, même si le passage vers son estomac était totalement obstrué et qu'elle ne pouvait plus rien avaler. Elle mâchait lentement la nourriture, en savourait le goût, puis la recrachait dans un seau. Elle passa la dernière journée de sa vie à regarder un coucher de soleil, totalement absorbée par sa beauté* ». Souvent en conférence, Grof cite cette phrase d'un moine augustinien allemand du XVIIe siècle, qui résume sa pensée : « *Celui qui meurt avant de mourir ne meurt pas lorsqu'il meurt.* »

La psychologie transpersonnelle

Son approche de la spiritualité, fondée sur un vaste corpus d'observations et d'expériences, nourrit le débat sur la psychologie, dont l'une des figures emblématiques est le grand psychologue américain Abraham Maslow. Insatisfait du behaviorisme, qui étudie le comportement humain à partir des animaux, et de la psychanalyse qui tire ses conclusions des psychopathologies, Maslow a déjà proposé une troisième voie, la psychologie humaniste. Cette dernière se concentre sur le potentiel des individus en bonne santé. Mais Maslow est de plus en plus conscient d'avoir laissé de côté un élément important : la dimension spirituelle de la psyché humaine. En prélude à leur rencontre à Boston en 1968, Grof lui envoie un énorme manuscrit, fruit de ses recherches. A l'époque,

Abraham Maslow se remet d'une attaque cardiaque. « *Lorsque sa femme a ouvert la porte, j'ai vraiment eu l'impression de ne pas être le bienvenu* », se souvient Stanislav Grof. Il comprend plus tard qu'elle craint une nouvelle crise : Abraham Maslow est tellement excité de constater les parallèles entre son propre travail et les recherches de Grof qu'il a lu le manuscrit d'une traite en exultant.

Après cette rencontre, Grof prend part à un petit groupe de travail qui se réunit à Menlo Park en Californie. L'objectif est ambitieux : créer une nouvelle psychologie qui prendra en compte tout le spectre de l'expérience humaine, y compris les différents états de conscience non ordinaires (ceux qui apparaissent au cours des méditations, des sessions psychédéliques, des initiations chamaniques, etc.) « *Ce sont des états aux potentialités curatives, transformatrices et même évolutives* » et non des états altérés de conscience, qui désignent dans le langage courant de la psychiatrie des distorsions pathologiques. Grof propose le terme de psychologie transpersonnelle pour qualifier ce nouveau courant de la psychologie. Quant aux états, il les nomme holotropiques, qui signifie « *orienté vers la totalité* », du grec *holos*, tout, et *trepein*, aller vers.

Ce que la psychiatrie classique voit comme le symptôme d'une maladie mentale, la psychologie transpersonnelle le considère sous l'angle d'une possible « *émergence spirituelle* », une crise de transformation bénéfique pour l'individu. C'est une situation de ce genre qui amène à lui Christina, sa compagne depuis trente-huit ans. L'éveil de la Kundalini (une puissante énergie située à la base du sacrum) dont elle fait l'expérience spontanée s'accompagne d'intenses phénomènes énergétiques pour lesquels la psychologie et la psychiatrie classiques ne possèdent aucune grille de lecture.

Lorsqu'ils décident de se marier en 1975, cela fait deux ans que Stanislav Grof a quitté l'hôpital de Spring Grove où il travaillait avec son ex-femme Joan Halifax. « *Les autorisations et les financements étaient de plus en plus difficiles à obtenir. Comme le LSD faisait la une, plusieurs éditeurs m'ont proposé d'écrire sur mes recherches, ce que j'ai fini par accepter.* » En 1973, il s'installe à l'Institut Esalen en tant que chercheur résident et écrit son premier livre, *Royaumes de l'inconscient*.

Une nouvelle méthode

Dans les années 70, Esalen, situé à Big Sur en Californie, est la pépinière de la contre-culture américaine. Outre Grof, l'institut reçoit Ida Rolf, conceptrice de la technique psychocorporelle du *rolfing*, le psychiatre Fritz Perls, fondateur de la gestalt-thérapie, l'anthropologue et grand connaisseur du chamanisme Michaël Harner, pour n'en citer que quelques-uns. C'est l'endroit idéal pour élaborer une nouvelle méthode psychothérapeutique. Stanislav et Christina Grof mettent au point la respiration holotrope, qui permet d'atteindre des états non ordinaires de conscience, sans substance, par une combinaison de respiration, de musique et de travail corporel. Ensemble, voyageant aux quatre coins du monde, ils s'emploient depuis une trentaine d'années à la populariser.

Aux côtés de sa femme, Christina, il met au point la respiration holotrope.

Forcé d'apprendre l'allemand sous l'occupation nazie, puis le russe sous le joug soviétique, Grof met à profit ses connaissances linguistiques pour faire connaître la méthode en Russie et en Europe de l'Est. Revenant en Tchécoslovaquie, il est récompensé en 2007 d'un prix que lui remet Vaclav Havel. Avec sa femme, il organise des ateliers en Asie, en Australie, et en Amérique du Sud. Dans son dernier livre, *L'Expérience de la respiration holotrope*, il relate les difficultés de l'entreprise, liées à des problèmes logistiques, à des divergences culturelles ou sociales. La France apparaît dans le sous-chapitre : *Animer la respiration holotrope en milieu hostile*. Dans les années 90, alors que la France était en pleine phobie antisecte et que la respiration holotrope était sous

surveillance des Renseignements généraux – une « chasse aux sorcières » dont Grof s'étonne encore près de vingt ans après les faits –, la police, alertée par les voisins, a débarqué sur les lieux de la séance. Depuis, la situation a changé et l'outil, qui nécessite une intervention minimale du thérapeute, suscite un intérêt croissant.

Car selon Grof, la psychologie transpersonnelle est une facette d'une conception du monde en émergence. Il en a pris conscience en rencontrant le physicien Fritjov Capra, auteur dans les années 70 du *Tao de la physique*. Ce livre d'avant-garde fait le rapprochement entre les découvertes de la physique quantique et les spiritualités orientales. « *La psychologie transpersonnelle ne cadrait pas avec la science newtonienne, ce qui la rendait vulnérable aux attaques ; en revanche, elle s'accordait aux découvertes de la nouvelle science.* » Pour Grof, la question de notre évolution se pose aujourd'hui sans ambiguïté : « *Nous avons les moyens de nous détruire nous-mêmes ainsi que nombre d'autres espèces, c'est un fait sans précédent ; mais l'opportunité émerge aussi pour nous d'évoluer vers une autre espèce se comportant différemment. Les gens qui font un travail intérieur se libèrent de beaucoup d'impulsions violentes et ont des expériences universelles. C'est une spiritualité inclusive.* » Le thème de la spiritualité comme expérience directe du divin, par opposition à la religion en tant que groupe organisé, lui est cher. C'est d'ailleurs hors de toute église que ce scientifique mystique envisage l'ultime passage : « *Je pense que ce sera un voyage intéressant ; mais si tout cela est un jeu cosmique, je suis ouvert à la possibilité que le rideau tombe, comme dans un dessin animé : That's all Folks !* »