



Vers une psychologie transpersonnelle et intégrative

Elisabeth Carrio

<https://elisabeth-carrio.com>

<https://lecerat.org>

Introduction : Vers une nouvelle compréhension de la psyché

La psychologie contemporaine, dans sa diversité, reflète l'évolution de notre vision de l'être humain : d'abord envisagé comme un organisme à soigner, puis comme un sujet à libérer, il apparaît aujourd'hui comme un **être en devenir**, à accompagner dans toutes les dimensions de son expérience – mentale, émotionnelle, corporelle, relationnelle et spirituelle.

Si la science psychologique est née du rationalisme occidental, elle ne peut désormais ignorer la richesse des **traditions anciennes** et **des sagesses du monde**, qui ont exploré depuis des millénaires les voies de la transformation intérieure. C'est de cette rencontre entre **la rigueur de la recherche contemporaine** et **l'intuition des grandes voies philosophiques et spirituelles** qu'est née la **psychologie transpersonnelle**.

Plus qu'un courant parmi d'autres, elle propose une **vision holistique** de l'être humain, capable d'unifier soin, quête de sens et évolution de conscience. Ce texte propose de retracer les principales étapes qui ont conduit à cette émergence, et d'en esquisser les promesses pour l'avenir de la psychothérapie, de l'éducation et du développement personnel.

L'évolution des courants psychologiques : de l'analyse de l'ego à l'ouverture du soi

1.1 Fondements philosophiques et naissance de la psychologie

La psychologie ne naît pas ex nihilo. Elle s'enracine dans les grandes interrogations philosophiques qui traversent l'histoire de l'humanité :

Qui suis-je ? Que puis-je connaître ? Comment vivre ? Quelle est la nature de la conscience ?

3

Depuis l'Antiquité, des penseurs comme **Platon** et **Aristote** ont exploré les relations entre le corps et l'âme, entre le monde sensible et les réalités invisibles. Platon introduit la notion d'un monde intelligible au-delà des apparences, accessible par l'intuition et la réminiscence. Aristote, quant à lui, développe une vision plus empirique et structurelle de l'âme humaine, qu'il considère comme principe de vie.

Les siècles suivants verront se confronter et se compléter différentes visions de l'homme :

- **Descartes** affirme la séparation du corps et de l'esprit mais fonde aussi l'idée d'un sujet pensant autonome.
- **Spinoza** propose une conception unifiée et immanente de la réalité, où corps et esprit sont deux aspects d'une même substance.
- **Kant, Hegel**, puis **Nietzsche** ouvriront des voies nouvelles : l'idée de la subjectivité transcendante, du devenir, de la volonté de puissance, et du dépassement de soi.

Ces réflexions ouvrent la voie à une **psychologie philosophique**, centrée sur l'expérience, la liberté, le conflit intérieur et la quête de sens.

La naissance d'une science de l'esprit

À la fin du XIXe siècle, la psychologie commence à se constituer comme une discipline autonome, à la croisée de la philosophie, de la médecine et des sciences naturelles. On cherche à observer, mesurer et théoriser les **phénomènes mentaux**.

- **Wilhelm Wundt** fonde le premier laboratoire de psychologie expérimentale en 1879, en Allemagne. Il s'attache à l'analyse introspective des sensations et des perceptions.

Elisabeth Carrio

<https://elisabeth-carrio.com>

<https://lecerat.org>

- **William James**, aux États-Unis, développe une approche pragmatique et ouverte à la conscience, à l'expérience religieuse et aux états de conscience non ordinaires.
- En France, **Pierre Janet** étudie les troubles psychiques, la dissociation et les processus inconscients, annonçant la future psychanalyse.

Cette période marque une tentative de **scientifiser l'étude de l'âme humaine**, tout en gardant vivante la question du sens, de l'unité intérieure et des forces invisibles qui nous traversent.

1.2 La psychanalyse : à la rencontre de l'inconscient

Avec Freud, la psychologie franchit un seuil décisif : l'homme n'est plus maître en sa demeure. La psychanalyse repose sur trois piliers fondamentaux :

- l'existence d'un **inconscient dynamique**,
- l'importance des **expériences infantiles**,
- et la **conflictualité psychique** qui structure la vie intérieure.

L'appareil psychique est traversé de désirs refoulés, de fantasmes, de censures et de conflits inconscients. En révélant ces mécanismes, Freud propose une véritable **archéologie du psychisme**, où les symptômes deviennent des messages codés du moi profond.

D'autres penseurs enrichiront cette première topique :

- **Adler**, en insistant sur la volonté de puissance et la dynamique du sentiment d'infériorité ;
- **Jung**, avec l'idée d'un **inconscient collectif** peuplé d'archétypes universels, et une lecture symbolique de la psyché ;
- **Winnicott** et **Bowlby**, à travers la théorie de l'attachement et la notion d'objet relationnel ;
- les **néo-freudiens** comme **Erich Fromm** ou **Erik Erikson**, qui introduisent les dimensions sociales, culturelles et développementales dans l'analyse du moi.

La psychanalyse met ainsi l'accent sur l'histoire personnelle et l'expérience subjective. Mais elle a souvent été critiquée pour son **biais pathologisant**, réduisant la richesse de l'intériorité humaine à une lecture centrée sur le manque, le traumatisme ou la névrose.

1.2 Behaviorisme et cognitivisme : l'homme-machine

Au début du XXe siècle, face à une psychanalyse jugée trop spéculative, naît une psychologie qui se veut **scientifique, mesurable et prédictive** : le behaviorisme.

Avec **John Watson**, puis **B.F. Skinner**, la psychologie devient une science du comportement. L'être humain y est envisagé comme un organisme qui réagit à des stimuli extérieurs selon des mécanismes d'apprentissage. On cherche à éliminer toute référence à la conscience ou à l'intériorité, jugées inaccessibles à l'observation rigoureuse.

Plus tard, les **approches cognitives** viendront nuancer cette vision en réintroduisant les processus mentaux dans le champ d'étude : perception, mémoire, attention, raisonnement, émotions. Le cerveau devient une machine à traiter l'information.

Cette perspective a permis d'importants progrès en psychologie expérimentale, en neurosciences et en thérapie comportementale. Mais en se focalisant sur les dysfonctionnements ou la performance, elle laisse souvent de côté les dimensions subjectives, existentielles ou spirituelles de l'être humain.

1.4 Humanisme et existentialisme : L'éveil du potentiel humain

Dans les années 1950-60, un nouveau courant émerge aux États-Unis. Il refuse de réduire l'homme ni à ses pulsions inconscientes, ni à ses comportements conditionnés. Ce sera la **psychologie humaniste**, souvent appelée « troisième voie » après la psychanalyse et le behaviorisme.

Ses figures de proue, **Carl Rogers** et **Abraham Maslow**, replacent la **subjectivité, la liberté et la croissance intérieure** au cœur du processus thérapeutique.

- Rogers insiste sur la relation d'aide, fondée sur l'**empathie**, l'**authenticité** et la **considération inconditionnelle**.
- Maslow développe la fameuse **pyramide des besoins**, qui culmine avec la réalisation de soi.

L'humain est vu comme fondamentalement bon, en quête de sens, de vérité et de plénitude. La santé mentale n'est plus seulement l'absence de trouble, mais la **capacité à évoluer, à aimer, à créer, à se relier à plus grand que soi**.

Ce courant inspirera de nombreuses approches actuelles : la gestalt-thérapie, l'analyse existentielle, la psychologie positive, ou encore les thérapies centrées sur les valeurs.

Elisabeth Carrio

<https://elisabeth-carrio.com>

<https://lecerat.org>

La psychologie humaniste ouvre ainsi la voie à une **vision intégrative et dynamique de la personne**, mais elle reste encore centrée sur l'individu, sans toujours inclure les dimensions transpersonnelles ou spirituelles qui seront approfondies dans la « quatrième vague ».

Vers une psychologie de l'être total : la quatrième voie, transpersonnelle

2.1 Naissance et définition : une psychologie de l'être total

La **psychologie transpersonnelle** apparaît dans les années 1960, dans le sillage de la psychologie humaniste, mais en franchissant un nouveau seuil : celui de la **conscience élargie**. Portée par des figures comme **Abraham Maslow**, **Stanislav Grof**, **Ken Wilber** ou **Anthony Sutich**, elle explore ce qui dépasse le moi ordinaire sans pour autant l'éclipser.

Son intuition fondatrice est simple et révolutionnaire : l'être humain ne peut être compris sans prendre en compte sa **dimension spirituelle** — qu'il s'agisse de quête de sens, d'expérience mystique, de reliance au vivant ou d'ouverture à l'infini.

Cette approche intègre les **états modifiés de conscience** (méditation, respiration holotropique, rêve lucide, transe), non pas comme des anomalies, mais comme des **voies de transformation, de guérison et de connaissance de soi**.

Elle ne se confond ni avec une religion, ni avec une thérapie classique. Il s'agit d'une **vision globale de la psyché**, qui embrasse le corps, l'émotion, l'intellect, l'inconscient et l'esprit. Elle propose une **psychologie de la totalité humaine**, ouverte aux traditions anciennes autant qu'aux découvertes contemporaines sur la conscience.

2.2 Racines multiples : une approche au carrefour des savoirs

La psychologie transpersonnelle puise sa richesse dans la **convergence de plusieurs traditions** et disciplines. Elle ne se construit pas en rupture, mais en dialogue avec différents courants de pensée, qu'elle relie autour d'un même axe : la transformation de la conscience.

Voici les principales sources qui l'inspirent :

- **La psychanalyse revisitée**, notamment avec **Jung**, **Assagioli** et **Grof**, qui ont élargi l'inconscient freudien à des dimensions collectives, spirituelles ou transpersonnelles, ouvrant la voie à une exploration symbolique et évolutive de la psyché.
- **Les philosophies orientales**, telles que le **bouddhisme**, l'**hindouisme** et le **taoïsme**, qui offrent des cartes millénaires de l'esprit, des pratiques de méditation, et une vision cyclique et non-duelle de la réalité.
- **Les traditions mystiques occidentales**, comme la **kabbale**, le **soufisme** ou l'**alchimie intérieure**, qui décrivent le chemin de transformation de l'âme et le

Elisabeth Carrio

<https://elisabeth-carrio.com>

<https://lecerat.org>

processus d'individuation à travers des symboles puissants et une quête d'unité.

- **Les sciences contemporaines**, notamment la **pensée systémique**, la **physique quantique** ou les **neurosciences**, qui ouvrent des perspectives nouvelles sur l'interconnexion du vivant, les états de conscience et la plasticité cérébrale.
- **L'anthropologie et les pratiques ancestrales**, telles que le **chamanisme**, les **rituels de passage**, ou les traditions indigènes, qui réhabilitent le rôle des visions, des symboles collectifs et des expériences extatiques dans la guérison et l'initiation.

Cette pluralité de sources fait de la psychologie transpersonnelle une **approche profondément intégrative**, respectueuse de la diversité des chemins intérieurs et des sagesse humaines.

2.3 Courants et méthodes : une diversité de voies transformatrices

La psychologie transpersonnelle n'est pas un bloc homogène. Elle s'est développée à travers plusieurs **courants complémentaires**, chacun mettant l'accent sur une dimension particulière de l'expérience humaine. Ces approches partagent une vision commune : **l'élargissement de la conscience** et **l'accomplissement du Soi**.

Voici les principales voies qui la composent :

- **Le courant jungien et archétypal**, fondé sur l'exploration des **rêves**, des **symboles universels**, des **mythes** et du processus d'**individuation**. Il invite à reconnaître les grandes figures intérieures (le Sage, l'Ombre, l'Anima...) comme parties actives de notre théâtre psychique.
- **Le modèle intégral de Ken Wilber**, qui propose une **cartographie évolutive de la conscience**, intégrant les dimensions spirituelles, psychologiques, culturelles et sociales. Il articule développement personnel, collectif et cosmique dans une vision unifiée.
- **Le courant contemplatif**, inspiré des **traditions bouddhistes et mystiques**, qui valorise la **méditation**, la **pleine présence**, l'**éveil** et l'ouverture du cœur. Il s'appuie sur une pratique quotidienne de l'attention pour traverser l'ego et accéder à des états de clarté intérieure.
- **Les approches expérientielles**, comme la **respiration holotropique** (Grof), l'**hypnose**, ou les pratiques chamaniques, qui mobilisent les **états modifiés de**

Elisabeth Carrio

<https://elisabeth-carrio.com>

<https://lecerat.org>

conscience pour favoriser l'accès à des mémoires profondes, à des ressources cachées ou à des expériences spirituelles directes.

- **La psychosynthèse de Roberto Assagioli**, qui propose une **harmonisation des sous-personnalités** et un chemin d'**ouverture au Soi supérieur**. Elle invite à développer la volonté, l'imagination créatrice et une vision transpersonnelle de l'identité.

Cette diversité de méthodes permet à chacun de **trouver la voie qui lui correspond**, en fonction de sa sensibilité, de son histoire, et de sa propre quête de transformation.

PARTIE 3 – Retrouver le chemin de l'être : bienfaits et promesses d'une psychologie holistique

3.1 Se connaître pour se transformer

La psychologie transpersonnelle, en s'inscrivant dans une vision **holistique** de la psyché, propose une démarche de **connaissance de soi** orientée vers la **transformation intérieure**. Elle ne se limite pas à corriger des dysfonctionnements ou à réduire des symptômes, mais cherche à **éveiller le potentiel latent** de chaque être humain.

Nombre de travaux, comme ceux de **Lawrence LeShan** (1995), **Frances Vaughan** (1980) ou **Brant Cortright** (2007), montrent que l'élargissement de la conscience – par l'introspection, la méditation, le rêve ou les états modifiés – permet aux individus de mieux traverser les **crises existentielles**, de **réconcilier les différentes parts de soi** et d'accéder à une **finalité plus vaste** que leur moi social.

Le contact avec les **archétypes intérieurs** (Jung, 1961 ; Hillman, 1975) ou les expériences de transcendance (Grof, 1985) contribue à reconfigurer les représentations identitaires et ouvre sur un **processus de croissance psychospirituelle**. Il ne s'agit plus de « guérir de » quelque chose, mais de « grandir vers » ce que l'on est véritablement. Ainsi, l'individu devient **acteur conscient de sa propre transformation**.

3.2 Une nouvelle façon d'accompagner

Dans cette perspective, l'accompagnement psychologique ne vise plus seulement à normaliser un comportement ou à interpréter un symptôme. Il s'agit de **soutenir le processus vivant de l'être**, dans ses dimensions corporelles, émotionnelles, symboliques et spirituelles.

Les méthodes utilisées sont variées :

- **écoute empathique** (Rogers, 1957),
- **méditation de pleine conscience** (Kabat-Zinn, 1990),
- **respiration holotropique** (Grof, 1985),
- **mouvement authentique** (Whitehouse, 1969),
- **travail sur les rêves et les mythes** (Jung, Hillman),
- **art-thérapie** ou **écriture symbolique** (Assagioli, 1973).

L'accompagnant, dans cette posture, n'est ni un expert extérieur ni un « guérisseur ». Il est **présence, témoin, facilitateur du processus intérieur**. Il crée un cadre sécurisant

où l'individu peut **expérimenter, ressentir, nommer, traverser** ce qui l'habite, dans une forme de co-émergence (Vaughan, 1986 ; Rowan, 2005).

On passe ainsi d'une logique de traitement à une **éthique de la présence** : accompagner, c'est offrir un miroir vivant qui réveille, plus qu'il ne soigne.

3.3 L'humain en relation avec le vivant

Enfin, la psychologie transpersonnelle propose de sortir du paradigme individualiste pour replacer l'humain dans le **tissu du vivant**. Elle rejoint ici les approches de **l'écopsychologie** (Theodore Roszak, 1992 ; Joanna Macy, 2007) et de la **conscience écologique**.

Loin d'être un repli sur soi, la quête intérieure devient une **porte vers une relation renouvelée au monde**, aux autres et à la Terre. Cette vision intégrative affirme que **spiritualité et engagement** ne sont pas opposés mais interdépendants. La guérison intérieure s'enracine dans une reconnexion au **sacré du vivant**.

La souffrance humaine, dans cette optique, n'est plus uniquement pathologique. Elle peut être l'expression d'un **désalignement**, d'une **perte de sens**, d'une **fracture avec soi, les autres, ou la nature**. La reconnaître, l'écouter, l'habiter, devient un chemin vers la **réunification**.

Comme l'écrit Stanislav Grof :

« Nous ne sommes pas des êtres humains en quête d'une expérience spirituelle, mais des êtres spirituels faisant l'expérience d'une incarnation humaine. »

Conclusion : Une conscience en chemin, une humanité à relier

À l'heure où les repères se brouillent et où les crises personnelles se mêlent aux fractures collectives, il devient urgent de proposer une **psychologie de la reliance** : reliance à soi, aux autres, à la Terre, au mystère.

La psychologie transpersonnelle offre cette possibilité, en intégrant le soin et le sens, l'individuation et l'ouverture, la transformation personnelle et la participation au monde. Elle invite à reconnaître en chaque être humain **un potentiel d'évolution**, non pas à atteindre, mais à révéler.

Pourtant, ce courant, bien établi dans le monde anglo-saxon – avec des institutions comme le *California Institute of Integral Studies*, le *Transpersonal Institute*, ou l'Alef Trust – **reste encore peu connu dans l'espace francophone**, malgré les travaux pionniers de quelques chercheurs et praticiens.

C'est dans cette perspective qu'un projet comme le **CERAT** (Centre d'Études et de Ressources sur l'Approche Transpersonnelle) prend tout son sens : il s'agit de **donner une visibilité nouvelle à cette approche**, d'en valoriser les fondements, la rigueur et l'humanité, et de créer un **lieu de transmission, de dialogue et de recherche** au croisement de la psychologie, des traditions de sagesse, et des enjeux contemporains.

La psychologie transpersonnelle n'est ni dogmatique ni fermée. Elle est une **voie d'intégration**, au service d'une société plus consciente, plus vivante, plus solidaire. En cela, elle incarne une véritable **éthique du vivant**.

Bibliographie sélective

- **Stanislav Grof** – *Psychologie transpersonnelle* (1976)
L'un des fondateurs du mouvement. Ouvrage de référence sur les états modifiés de conscience, les expériences de mort et de renaissance, et la respiration holotropique.
- **Ken Wilber** – *Une brève histoire de tout* (1996) et *La conscience sans frontière* (1979)
Deux ouvrages majeurs pour comprendre le modèle intégral de la conscience et la cartographie des niveaux d'expérience.
- **Frances Vaughan** – *Awakening Intuition* (1979)
Une des premières thérapeutes à relier psychologie humaniste, spiritualité et pratique clinique.
- **Roberto Assagioli** – *Psychosynthèse* (1973)
Une méthode douce et puissante de réconciliation des sous-personnalités et de développement du soi supérieur.
- **James Hillman** – *Le code de l'âme* (1997)
Approche archétypale poétique et provocante sur la vocation, les mythes intérieurs et le sens de la vie.
- **Joanna Macy** – *Coming Back to Life* (1998)
Pionnière de l'écopsychologie, elle propose une articulation entre écologie profonde, souffrance du monde et résilience spirituelle.
- **Brant Cortright** – *Integral Psychology* (2007)
Une synthèse claire des grands courants de la psychologie intégrative et transpersonnelle.

Vidéos et conférences recommandées

- [Stanislav Grof - Psychology of the Future \(VOSTEN\)](#)
Une présentation accessible des concepts clés de la psychologie transpersonnelle.
- [Ken Wilber – What is Integral Psychology? \(Integral Life\)](#)
Vidéos en anglais sur les quatre quadrants et la conscience intégrale.
- [Joanna Macy – Active Hope and Deep Ecology \(Gaia Education\)](#)
Une vision inspirante de la spiritualité engagée au service de la planète.
- [Frances Vaughan – Consciousness and Transformation \(CIIS\)](#)
Conférence sur l'intuition, la conscience et l'évolution humaine.

Elisabeth Carrio

<https://elisabeth-carrio.com>

<https://lecerat.org>