

nexus

nexus

0% PUB
100%
LIBRE

Le plus important est-il de savoir ou de comprendre ?

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

SOMMES-NOUS PRÊTS ?

NAISSANCE

LES BIENFAITS
DE L'ACCOUCHEMENT
PHYSIOLOGIQUE

VACCIN ANTICOID-19

UNE BIostatisticienne
SONNE L'ALERTE

L 16371 - 149 - F: 8,90 € - RD



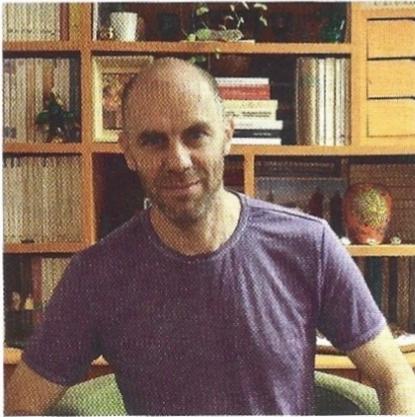
BELUX 9.50€ • CH 15CHF • ESP-Port-cont 9.50€ • DOM/S 9.50€
TOM/S 1200XPF • MAR 91MAD • TUN 13TND • CAN 15.50SCAD

ET AUSSI : SANTÉ NATURELLE : TOUS PHYTODÉPENDANTS • PHYSIQUE QUANTIQUE
ET ÉLÉVATION DE LA CONSCIENCE • LES ARCHÉTYPES, NOS ALLIÉS • FONCTIONS
THÉRAPEUTIQUES DES RÊVES • ABUS SEXUELS : L'HÉRITAGE TOXIQUE DE FREUD
• L'ÉDUCATION BIENVEILLANTE SELON ALAIN • QUAND LE FUTUR SOIGNE LE
PRÉSENT • CURE AYURVÉDIQUE • DANS LE CERVEAU DES TÉMOINS D'OVNIS

n° 149 / novembre-décembre 2023

Interview de Luca Governatori

Propos recueillis par Marie Thoris



Luca Governatori est diplômé de la Femis (École nationale supérieure des métiers de l'image et du son) et docteur en philosophie. Il est l'auteur d'un ouvrage consacré à Jung, *Les Nuits de Jung – Mystique et psychologie du Livre Rouge* (Almora, 2019). Également formé pour exercer comme thérapeute, il propose différents types de consultations fondées sur une approche spirituelle de la psychologie (astrologie, Yi Jing et thérapie karmique). Il développe en parallèle, pour le cinéma, un projet de fiction autour des expériences de mort imminente.

« *Les archétypes sont les boussoles de l'éternité.* »

nexus Dans ce premier entretien*, pouvez-vous nous dire comment se saisir des archétypes jungiens pour avancer dans la quête vers soi, puis vers le Soi ?

Luca Governatori : Les tendances d'un être humain le conduisent généralement à se réduire aux dimensions d'un Moi, à son corps, sa personnalité, son milieu et son histoire. La plongée dans les profondeurs de l'inconscient que Jung a lui-même expérimentée, puis traduite sous le concept de « processus d'individuation », fait au contraire apparaître que ce Moi n'est que la partie émergée d'un édifice psychique bien plus vaste et même illimité : le Soi. Or, les archétypes, en tant qu'expression des forces inconscientes, jouent un rôle essentiel à cet égard. À la jonction de ces deux dimensions, ce sont des figures transitionnelles : des repères sur lesquels nous pouvons nous appuyer pour transcender les limites du Moi et cheminer vers la réalisation du Soi.

Les archétypes correspondent-ils à différents niveaux de conscience ou plutôt d'inconscience, ou sont-ils tous sur un même plan ?

Pour Jung, ils appartiennent aux dimensions de « l'inconscient collectif ». Ainsi, on peut considérer qu'ils forment une strate intermédiaire entre « l'inconscient personnel » et la dimension qui englobe toutes les autres, à savoir le Soi.

L'émergence du symbole permet ce que Jung appelle l'expérience du Soi. Comment utiliser les symboles pour réveiller/harmoniser les archétypes en nous ?

Les symboles de l'inconscient ont bien entendu différentes fonctions. L'une d'elles, qui est essentielle, est de nous permettre d'appréhender les forces sauvages qui agissent dans l'inconscient. Si notre psyché est alimentée par des champs d'énergie à l'état pur, alors les symboles sont comme des corpuscules qui nous permettent d'identifier le contenu de ces énergies. C'est une physique de l'inconscient. L'inconscient n'est pas seulement un ciel nocturne d'une obscurité abyssale. C'est certes une grande nuit, mais parsemée d'étoiles, et les symboles sont justement ces étoiles et les constellations qu'elles forment.

Ils aident à mettre en lumière, et puis en ordre, le chaos de l'inconscient.

Comment la classification archétypale de Jung a-t-elle évolué après lui ?

Jung, à proprement parler, n'a pas procédé à une classification rigoureuse des archétypes, si bien qu'à travers ses écrits, ce concept demeure très touffu, difficile à condenser. On peut dire qu'il a jeté les premières pierres, et que d'autres ont ensuite pris le relais pour les agencer les unes auprès des autres.

De nouveaux archétypes peuvent-ils se créer au cours de l'évolution humaine, et si oui avez-vous un exemple ?

Oh, passionnante question ! Mais puisque les archétypes correspondent à des universaux, et traduisent les couches de notre inconscient qui transcendent l'espace et le temps, je n'imagine pas qu'il puisse s'en créer en cours de route. Ce sont les boussoles de l'éternité ! Mais la question est plus riche que cet élément de réponse, car, en revanche, il est certain que la mani-

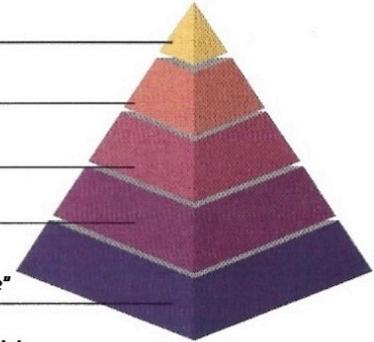
1. Le Moi

2. Le conscient

3. L'inconscient personnel

4. L'inconscient collectif

5. La partie de l'inconscient collectif
qui ne peut être connue dite "inconscient archaïque"



Représentation pyramidale de la structure de la psyché
selon la psychologie analytique.

festation de certains archétypes est parfois stimulée par un contexte historique particulier. Jung a par exemple été passionné, après la Seconde Guerre mondiale, par les témoignages relatifs aux ovnis. Sans se prononcer sur leur validité ou invalidité, il les interprétait, en tant que figures circulaires dans le ciel, comme une projection du Soi. Plus précisément, il analysait ces phénomènes comme une réponse à l'activation soudaine d'un archétype inconscient, qu'il mettait en rapport étroit avec l'apparition des menaces nucléaires à cette époque.

Une fois les archétypes globalement harmonisés intérieurement, comment poursuivre le cheminement vers le Soi ?

Il y a effectivement un travail d'harmonisation à mener. Car l'émergence d'un archétype n'est pas toujours le signe d'un agencement favorable. Il y a une face obscure de l'archétype. Le risque contre lequel Jung mettait en garde est celui de « l'inflation psychique ». Dans ce cas, le Moi s'approprie l'archétype et il gonfle. Mais dans l'inconscient, sans que le Moi s'en rende compte, c'est l'inverse : c'est l'archétype qui prend possession de lui et le dévore. Que Nietzsche ait finalement sombré dans la folie s'explique ainsi aux yeux de Jung : il est entré en contact avec

l'archétype du Surhomme, mais en s'identifiant à lui, il s'est brûlé les ailes. C'est communément aussi le cas des « délires » en matière de psychose : en s'identifiant à plus grand que soi, on perd contact avec la réalité. Aussi la prudence est-elle de mise.

Quand l'archétype se présente et qu'il permet de s'élever en conscience, il s'agit de s'y relier et d'intégrer sa force, mais avec détachement, sans avoir la prétention de l'absorber. C'est alors que le Soi, qui transcende tous les archétypes, peut véritablement éclore.

Psychologie et mystique : comment Jung arrive-t-il à faire le lien entre ces deux champs de connaissance ?

La thèse que j'essaie de mettre en lumière dans mon propre ouvrage, en prenant les écrits de Jung comme noyau, c'est qu'à la rencontre l'une de l'autre, elles peuvent finalement n'avoir qu'un seul et même sens. Si la psychologie a le traitement de la souffrance pour sujet, mais si la souffrance n'est qu'un signal pour nous aider à retrouver le Soi, alors l'œuvre psychologique est une œuvre mystique.

A contrario, si l'œuvre mystique suppose de traverser la « nuit obscure » de l'âme, on peut la rapprocher du sens premier que donne Jung à la psychologie : c'est une plongée dans les ténèbres de l'inconscient.

Ce fut une découverte essentielle pour Jung d'observer que les grandes spiritualités, en Orient notamment, étaient bien plus proches d'une « psychologie » que d'une « religion ».

Quand l'archétype se présente et qu'il permet de s'élever en conscience, il s'agit de s'y relier et d'intégrer sa force, mais avec détachement, sans avoir la prétention de l'absorber.

Quels pistes, conseils ou orientations pourriez-vous donner aux lecteurs pour entrer sur ce chemin d'exploration intérieure ?

À l'échelle du Soi, la vie est une Divine Comédie. Les archétypes sont donc les personnages et les décors qui nous aident à en prendre conscience. Notre inconscient est le siège d'une tragédie cosmique sensationnelle. Sur ce chemin d'exploration intérieure, nous jouons donc tous le rôle principal. Or, au cœur de cette tragédie, notre âme a caché son Rêve. À nous de le retrouver !

Note

* Le second entretien (voir la 2^e partie) porte sur le *Livre Rouge* de Jung.

Interview de Luca Governatori

Propos recueillis par Marie Thoris

Luca Governatori, auteur d'une thèse sur le *Livre Rouge* de Jung, relate avec précision les rencontres peu banales de ce dernier dans son monde intérieur.

« Se confronter à l'inconscient, c'est aller à la rencontre, dans le labyrinthe de nos mondes intérieurs, de ces êtres proprement et véritablement vivants. »

nexus Revenons à cette notion d'archétype évoquée lors de notre précédente rencontre (voir 1^{re} partie), en nous penchant cette fois-ci sur le *Livre Rouge* de Jung, cet ouvrage publié en 2011 seulement, dans lequel on peut découvrir le contenu de ses expériences intérieures, qu'il avait préféré tenir secrètes de son vivant. Vous soutenez que le *Livre Rouge* marque une révolution dans la compréhension des archétypes. Il y aurait un avant et un après ?

Luca Governatori : En effet. Avant la parution du *Livre Rouge*, on ne connaissait que les éclairages conceptuels proposés par Jung pour définir cette notion d'archétype. En ce sens, et c'est toujours valable, on peut l'assimiler à un contenu symbolique qui relève de l'inconscient collectif. Mais depuis que l'on a accès au *Livre Rouge*, on sait que ces éclairages ne sont qu'une traduction pour décrire quelque chose de plus mystérieux et de plus primitif. Les archétypes s'y révèlent être la matière première d'expériences visionnaires que Jung, à la lisière de la folie, s'est trouvé contraint d'accueillir et d'assimiler. Cet extravagant *Livre Rouge*, rédigé et illustré comme le grimoire secret d'un alchimiste, n'était au départ qu'un support pour déchiffrer ce qui ressemble à une plongée dans les ténèbres de l'inconscient. Et il s'agit véritablement de ténèbres, car Jung

s'y retrouve confronté à d'étranges entités qui forment à ses yeux le « pays des morts ». Ces morts apparaissent tour à tour et viennent vers lui chargés de revendications. Ils l'interpellent parfois avec virulence et Jung se sent contraint de devoir dialoguer avec eux. Ces entités ont des formes humaines, animales ou mythologiques : on y croise Philémon le Sage, la fascinante et mystérieuse Salomé, un Serpent, un Oiseau blanc, un héros venu d'Orient nommé Izdubar, et bien d'autres encore.

En quoi ces archétypes qui peuplent le *Livre* diffèrent-ils de la notion d'archétype communément adoptée ?

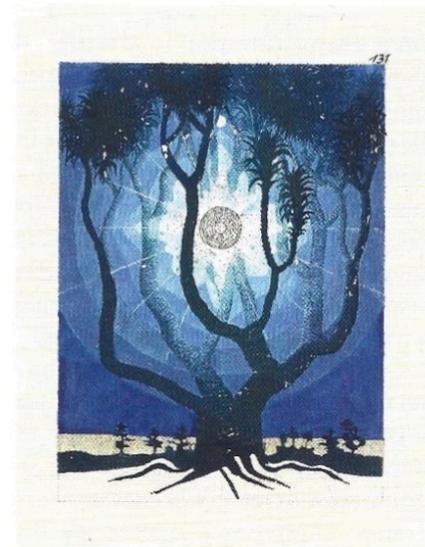
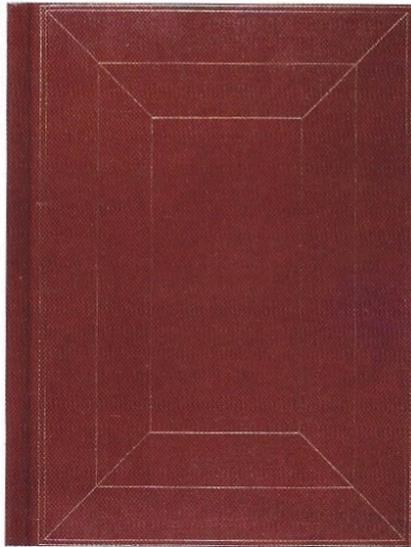
Eh bien, sur un point essentiel, me semble-t-il : si Jung avait aujourd'hui à en répondre, je suppose qu'il insisterait sur le fait qu'un archétype n'est pas un symbole, ou pas seulement un symbole, mais une réalité psychique à part entière. Une forme imaginaire certes, mais dotée d'une réalité propre, peut-être même plus réelle que les formes que nous percevons avec nos sens. Dans le *Livre Rouge*, il y a ce moment remarquable lorsque Élie, un vieil homme étrange, apparaît dans le monde intérieur de Jung et lui dit : « *Libre à toi de nous qualifier de symboles, avec le même droit que tu peux aussi qualifier tes semblables de symboles, si tu en as envie. Mais nous sommes*

aussi réels que tes semblables. Tu n'infirmes rien et ne résous rien en nous qualifiant de symboles. Bien sûr que nous sommes ce que tu nommes réels. Nous sommes là, et tu dois nous accepter. Tu as le choix. » Si nous prenons ces mots au pied de la lettre, tout comme Jung a choisi de le faire, c'est une véritable révolution, cela veut tout bonnement dire que les archétypes sont vivants. Et que se confronter à l'inconscient, c'est aller à la rencontre, dans le labyrinthe de nos mondes intérieurs, de ces êtres proprement et véritablement vivants.

Si l'on aborde la dimension thérapeutique, comment ce type de confrontation à l'inconscient peut-il se révéler fructueux ? Autrement dit, en quoi le fait de dialoguer avec des morts peut-il être salutaire ?

Cela paraît bien étrange, n'est-ce pas ? Et pourtant, c'est une optique formidable en termes thérapeutiques. Partons de Jung. En explorant de la sorte les méandres de son inconscient, il parvient à mettre en lumière les différents champs de force qui régissent son univers psychique. Il fait remonter à la surface ce qui est enfoui et il donne une forme à l'informe. Il prend surtout conscience de la multitude des voix qui se croisent et engendrent discorde ou chaos à

Couverture et exemple
d'illustration intérieure
du Livre Rouge de
Carl Gustav Jung.



l'intérieur de lui. Ainsi, en dialoguant avec les morts, il se donne le pouvoir d'arbitrer les situations. Il apaise les conflits et parvient à se libérer de l'étreinte vampirique qu'infligent ces morts aussi longtemps qu'ils œuvrent à leur guise dans l'obscurité. Le rapport de force peut s'inverser et à la fin du long périple que décrit le *Livre Rouge*, ce ne sont plus les morts qui gouvernent. La cacophonie et la discorde laissent place au silence, à la paix. En fin de compte, c'est une méthode simple et directe qui met en prise immédiate avec les mécanismes inconscients, et qui permet de remettre en ordre l'édifice intérieur.

Exprimé ainsi, cela ressemble à une légende ou à un film fantastique !

Oui ! Et d'ailleurs, c'est valable dans tous les sens du terme « fantastique », car cette aventure est également propre à rendre notre vie effectivement fantastique. Pourquoi les héros de la mythologie grecque sont-ils si souvent conduits à visiter les Enfers ? Eh bien, certainement pour y rencontrer les morts qui gouvernent dans les coulisses de l'inconscient, et se libérer de leur emprise. Alors pourquoi ne serions-nous pas nous-mêmes, tout comme Jung, le héros ou l'héroïne d'un mythe à travers lequel nous ferions la paix avec les morts ?

Quand on parle de la présence des « morts » et même « d'étreinte vampirique » comme vous le faites, cela peut tout de même susciter, sinon des sarcasmes, du moins des craintes ou des résistances légitimes !

Bien entendu, mais à mon sens, cela ne correspond ni plus ni moins qu'au champ ordinaire des « résistances inconscientes ». Dans le langage de Jung, il s'agit justement de surmonter ces résistances et d'oser expérimenter ce face-à-face avec l'Ombre. Les morts ne sont que les visages de l'Ombre et je suis persuadé qu'un mort n'est effrayant que lorsqu'on le laisse vagabonder seul dans l'obscurité. Quand son visage apparaît et qu'on établit un dialogue, la peur s'étiolle d'elle-même. Il est également important de préciser que le vagabondage d'un mort n'a rien de maléfique en soi, c'est surtout synonyme d'obstruction ou de limitation. En parcourant le *Livre Rouge*, on perçoit clairement que ce dont Jung cherche à s'affranchir, c'est moins des morts eux-mêmes que du lot des injonctions qu'insufflent leur esprit. Tant qu'elles ne sont pas identifiées comme telles, ces injonctions ont pour effet de pervertir ou paralyser le flux de la vie. C'est pourquoi Jung affirme que « *quiconque ne peut accéder à son champ et à sa vigne dans le monde visible est retenu par les morts* ». Autrement dit, si des

morts nous pompent secrètement le sang, il est sans doute préférable de s'en rendre compte, de comprendre pourquoi ils s'accrochent à nous, ou vice versa, et si je puis me permettre une métaphore : leur offrir autre chose à manger que notre propre sang. Se libérer de cette étreinte coïn-

Pourquoi ne serions-nous pas nous-mêmes, tout comme Jung, le héros ou l'héroïne d'un mythe à travers lequel nous ferions la paix avec les morts ?

cide d'ailleurs avec le sens profond du détachement, tel qu'on le rencontre dans de très nombreuses traditions spirituelles.

Pour éclairer ces aspects, auriez-vous un exemple qui traduise ce détachement auquel Jung parvient au fil de sa quête ?

Oui, il y a notamment cette double confrontation, que je trouve très éclairante, montrant Jung en train de débattre avec un Cavalier rouge qui affirme être le diable, puis avec un anachorète vivant dans le désert et dédiant son existence à l'étude des textes sacrés. En faisant la somme de ces différents dialogues,

on comprend que le diable et l'anachorète sont deux archétypes qui régissent la vie intérieure de Jung. Ils cherchent l'un et l'autre à tirer la couverture à leur avantage et cela place Jung dans une situation d'écartèlement très inconfortable. Il saisit que sur le plan de sa vie extérieure, cela se traduit d'un côté par un appel à vivre sans entraves les plaisirs et les joies du monde, de l'autre par une injonction inverse, qui le pousse à privilégier la solitude, l'ascèse et l'érudition. Deux tendances qui se contredisent et génèrent la souffrance : soit parce que le feu du plaisir se révèle dévastateur, soit au contraire parce que le repli dans les livres finit par dévitaliser l'existence. Alors ici, ce qu'offre à Jung cette double confrontation, c'est l'identification d'une mécanique inconsciente activée par la pression de ces deux archétypes. En localisant le foyer inconscient de cette lutte, Jung se redonne une prise sur lui, ce qui lui permet d'en dénouer les rouages.

Lorsque ces archétypes, que l'on sent alors intimement vivre en nous, génèrent un sentiment d'unité ou d'harmonie, alors on peut en faire un lieu de refuge, ou une ressource à traduire et matérialiser dans la vie.

Il observera plus tard avoir su se détacher de ces deux impératifs catégoriques et trouver une voie médiane, plus ajustée et plus harmonieuse.

En suivant ce modèle, comment donc s'inspirer de ce que Jung a décrit de son cheminement intérieur dans le *Livre Rouge* ? Est-ce une base concrète et plausible aujourd'hui, en vue d'un travail thérapeutique ?

C'est une base très concrète et je m'y emploie. C'est d'ailleurs d'autant plus envisageable que depuis

Jung, nous bénéficions de tous les apports de l'approche transpersonnelle en psychologie. Formé par Gilles et Chantal Guattari qui ont ouvert cette voie en France aux côtés de Patrick Drouot, j'ai recours à des techniques d'expansion de conscience. L'énergie des « morts » auxquels s'est confronté Jung correspond aux empreintes karmiques. Autrement dit, ces « morts » sont une émanation des prédispositions inscrites en nous, au niveau de l'âme et en amont de notre existence physique. À l'image de spectres qui viennent nous hanter, ils traduisent l'activité souterraine de ces tendances inconscientes innées et l'enjeu thérapeutique consiste à les rendre conscientes.

Sur la base d'un travail de relaxation, d'une rythmique particulière du souffle et d'un accompagnement musical, on se donne accès aux profondeurs de l'inconscient, tout comme Jung, mais dans un cadre thérapeutique sécurisé. Le mental est laissé au repos et on s'offre l'occasion d'entrer en contact avec l'univers de ces archétypes inconscients. Ils peuvent être perçus avec netteté ou simplement ressentis. En toute hypothèse, en s'approchant d'eux, on bénéficie d'une meilleure connaissance des mécanismes qui régissent notre inconscient. Lorsque ces archétypes, que l'on sent alors intimement vivre en nous, génèrent un sentiment d'unité ou d'harmonie, alors on peut en faire un lieu de refuge, ou une ressource à traduire et matérialiser dans la vie. Lorsque l'identification de l'archétype est associée à une forme de tension ou de conflit, souvent à une émotion, il devient possible de neutraliser ou adoucir cette énergie, afin de ne plus en subir les effets.

Là encore, avez-vous un exemple ?

Une femme d'une quarantaine d'années vient me voir. Elle est divorcée avec trois enfants à charge. Sa vie n'est pas un enfer, mais elle se sent prise en otage entre son rôle de mère et ses activités professionnelles, peinant à trouver du plaisir et de l'harmonie, notamment dans sa vie affective. En état d'expansion de

conscience, elle ressent la pulsion d'une énergie féminine en elle, mais les atours de cette femme qui lui apparaît semblent plutôt d'ordre masculin. Les cheveux courts, sur un cheval et au combat, comme Jeanne d'Arc en quelque sorte.

Nous identifions l'archétype de la Guerrière et je l'encourage à approfondir ses ressentis. Elle voit alors cette femme s'époumoner au service d'une mission armée qu'elle doit à tout prix satisfaire. Elle doit déployer avant tout sa force et satisfaire un instinct sacrificiel, ce qui envahit et finit par ruiner son existence. On comprend ainsi que ces ruines sont actives et pèsent dans la psyché de cette femme qui vient me consulter. Et qu'inconsciemment, elle cherchait jusque-là à réitérer les circonstances de cette mission, sous des formes naturellement différentes, pour parvenir à l'achever.

À la fin de l'expérience, elle relie l'action de cet archétype à sa propre tendance à se sacrifier pour ses enfants, les hommes avec qui elle a noué un lien sentimental et son environnement professionnel. Elle remarque aussi que ça éclaire un comportement très actif qu'elle a tendance à favoriser au regard d'une attitude plus contemplative, à laquelle elle aspire pourtant. Comme si la vie était pour elle un combat permanent. Elle comprend qu'elle fait inconsciemment primer sa polarité masculine au détriment de sa polarité féminine. En somme, l'expérience l'aide à prendre conscience de ces instincts inconscients, elle lui donne la possibilité de s'écarter du jeu de cet archétype, de façon à cheminer vers une vie plus douce et plus équilibrée.

> **Bibliographie pour aller plus loin**

– Yalom Irvin, *Thérapie existentielle*, Le Livre de Poche, 2017.

– Governatori Luca, *Les Nuits de Jung – Mystique et psychologie du Livre Rouge*, Almora, 2019.

– Grof Stanislav, *Quand l'impossible arrive*, Guy Trédaniel, Poche, 2007.

Note

* Jung Carl Gustav, *Le Livre Rouge*, L'Iconoclaste et La Compagnie du Livre Rouge, 2011, 372 p.