

PRÉFACE

C'est un grand plaisir pour moi de rédiger la préface du livre de Martine Gercault, puisque j'ai eu le privilège, depuis notre première rencontre en 1989, d'être le témoin de sa remarquable évolution personnelle, professionnelle, artistique et spirituelle.

Une psy parle aux esprits comporte des passages magnifiquement écrits, dans une langue souvent poétique, enrichie de citations d'écrivains célèbres, de philosophes, d'enseignants spirituels et de thérapeutes. La vie riche et aventureuse de Martine, tissée d'expériences aux quatre coins du monde, rend la lecture de l'ouvrage fascinante et captivante. Son évolution professionnelle, sa guérison émotionnelle et sa transformation psycho-spirituelle se déroulent comme un fil rouge.

Lorsqu'elle évoque ses jeunes années, Martine se décrit comme une enfant à l'imaginaire très riche, déjà profondément interpellée par les mythes, légendes, contes de fées et histoires d'animaux. Ces thématiques semblent lui avoir insufflé puis intimé son intérêt futur pour le soin, l'art et la spiritualité.

Née cinq ans après la Seconde Guerre mondiale, Martine Gercault vécut avec une conscience aiguë l'ombre des persécutions raciales et la souffrance qui tourmenta et endeuilla ses ancêtres juifs d'Europe centrale. Cette mémoire collective fut également maintenue en vie par une enfance et une adolescence qui se déroulèrent en lien étroit avec un père, franc-maçon et « guerrier », ardent défenseur des droits de l'Homme.

La visite de Martine à Auschwitz, bouleversante dans sa description, est un vibrant hommage au martyr juif et à la naissance de son père. Comme beaucoup d'autres parties du livre, ce passage est magnifiquement écrit, dans une langue souvent poétique qui rend la lecture de l'ouvrage fascinante et captivante.

La formation universitaire de Martine, rigoureuse et d'obéissance freudienne, l'emmena d'abord vers une direction toute différente. Freud et Lacan, dans leur lecture de la psyché, n'offraient pas une réelle compréhension de la spiritualité ni des mythes. Il en allait de même de la vision scientifique du monde occidental, fermement ancrée dans un matérialisme moniste.

La seconde moitié du vingtième siècle vit s'ébranler l'univers académique et ses certitudes. Certaines hypothèses de base de la psychologie et de la psychothérapie firent également l'objet de vives critiques. Une insatisfaction grandissante à l'encontre du behaviorisme et de l'analyse freudienne, deux écoles qui dominaient la psychologie américaine, fut à l'origine d'idées révolutionnaires, dont la plupart s'engendrèrent en Californie. Ces courants novateurs offrant des modèles théorico-cliniques inédits dans le domaine de la psychologie et de la psychothérapie eurent un impact profond sur la carrière professionnelle de Martine.

Une des caractéristiques majeures de ces nouvelles thérapies, et qui fut un tournant décisif dans leur stratégie, fut de se démarquer de la psychothérapie traditionnelle exclusivement verbale, par l'expression directe des émotions. On invitait le client, non pas à explorer son histoire individuelle, mais à se focaliser sur ses affects, et à dire sa pensée dans l'ici et maintenant. Un autre aspect important de cette révolution thérapeutique mit l'accent sur l'interdépendance entre la psyché et le corps. On surmontait le tabou du toucher qui avait jusqu'alors dominé la psychothérapie dans sa pratique.

Martine est une praticienne certifiée et expérimentée en « respiration holotropique », une méthode que ma femme Christina et moi avons développée lorsque nous vivions à l'Institut Esalen à Big Sur, en Californie.

À plusieurs reprises dans son livre, elle se réfère à cette approche qui peut induire de puissants états de conscience non ordinaire que j'appelle holotropiques en utilisant des moyens très simples : *une respiration accélérée, une attention soutenue, des musiques évocatrices et un type particulier de travail sur le corps*. La respiration holotropique accélère considérablement le processus thérapeutique et l'approfondit.

Martine décrit de façon très éloquente les changements spectaculaires survenus en elle après les avoir elle-même expérimentés personnellement. Avec beaucoup de détermination et d'enthousiasme, elle commença un voyage de découverte et d'auto-découverte peu orthodoxe, tout à fait différent de ce qu'elle avait connu et pratiqué « autrefois ». En visitant de nombreuses régions du monde à la recherche de nouvelles idées et méthodes, elle devint exploratrice et « patiente » avant d'être thérapeute. Elle n'expérimenta jamais une approche thérapeutique sans l'avoir elle-même vécue en *expérimenteur*. Un bénéfice inattendu de cette aventure dans les nouvelles dimensions de la conscience fut l'éclosion d'un véritable talent artistique expressionniste. Comme Martine l'a souligné elle-même, son nouveau mode de vie requérait un extraordinaire courage.

Outre les défis posés par son exploration profonde des différents niveaux de la psyché, elle n'était pas sans savoir qu'elle serait considérée comme hérétique par la communauté universitaire et psychanalytique. Travailler avec les états de conscience non ordinaires fait surgir de nombreuses expériences et observations pour lesquelles il n'existe pas d'explication dans la science traditionnelle.

Ces ouvertures de conscience émergent également chez des sujets ayant reçu une formation classique, et qui estimaient impossible cette survenue d'expériences. J'ai donné de nombreux exemples de ces situations dans mon livre *Quand l'impossible arrive*^{1*}.

Ces professionnels qui, comme Martine, sont parfois traités d'hérétiques et ont le courage d'explorer le potentiel de guérison des états non ordinaires de conscience en dépit de la stigmatisation qui leur est actuellement associée, connaîtront des résultats thérapeutiques extraordinaires et l'accès à des informations révolutionnaires sur la conscience et le psychisme humain.

Nous semblons être au milieu d'un important changement de paradigme dans notre compréhension de la conscience, comparable, par son ampleur et la nature du cataclysme conceptuel, à ce que les physiciens connurent au cours des trois premières décennies du XX^e siècle dans leur appréhension de la matière.

Lorsque ce processus sera terminé, les aventuriers qui auront osé pénétrer les territoires encore inexplorés de la psyché ne seront plus considérés comme des hérétiques, mais comme des visionnaires audacieux, semblables à ces anciens explorateurs qui écrivaient sur leurs cartes *Hic sunt leones*** pour désigner des terres inconnues, non encore visitées.

Stanislav Grof

Psychiatre américain, fondateur de la psychologie transpersonnelle, créateur de la respiration holotropique, pionnier dans la recherche sur les états modifiés de conscience.

*Les notes numérotées sont réunies en fin d'ouvrage.

**« Ici sont les lions. »