

INTERVIEW DE FRANÇOIS ROUSTANG

PAR LUC BOUSSARD,

MARS 2001

Source : Deux Versants

« L'essentiel du travail du thérapeute consiste à ne rien faire »

L. B. À la lecture de votre livre *La fin de la plainte* et à l'écoute de votre conférence au dojo zen de Paris, j'ai été frappé d'un côté par la convergence entre vos idées et les enseignements les plus purs du bouddhisme chan et zen, et de l'autre par l'aspect singulier, solitaire, atypique de votre démarche. Avant de revenir point par point sur le premier aspect, pour tenter de clarifier les similitudes et les différences, j'aimerais vous demander dans quelle mesure vous vous rattachez à un courant, une tradition, une philosophie, une église, que sais-je... ?

F. R. Absolument à rien du tout. Le seul éclairage que je peux donner par rapport à ma position actuelle, c'est que j'ai rencontré des gens qui pratiquaient l'hypnose et j'ai appris beaucoup de choses auprès d'eux, et ensuite, c'est ma pratique qui m'a conduit à affirmer un certain nombre de choses et à essayer de comprendre un peu ce que je faisais. Mais je ne me rattache absolument à rien du tout. Je suis totalement solitaire. D'ailleurs depuis longtemps, car même lorsque j'étais pur et dur psychanalyste, bien que me rattachant à ce moment-là à Lacan et à son école, j'avais déjà une position totalement marginale, qui s'est accentuée avec le temps.

L. B. Pour moi et pour les gens qui nous liront sur le site, pouvez-vous donner un petit aperçu de votre parcours ? Je crois savoir que vous avez été jésuite...

F. R. Oui. J'ai été jésuite pendant 20 ans. Ensuite, parce que j'allais très mal, j'ai dû faire une psychanalyse, pendant deux ans et demi. A ce moment-là, tout mon univers religieux a été balayé. Complètement. Je suis devenu psychanalyste. Mais dès le début, je n'étais pas d'accord... En deux mots, j'avais sous les yeux les disciples de Lacan, qui me paraissaient être tombés dans un état de mimétisme, de psittacisme qui me semblait déplorable et allait à l'encontre de ce qu'avait été mon expérience de la psychanalyse, qui avait été libératrice. Donc je me suis interrogé, d'abord sur les disciples de Freud. J'ai écrit un livre conçu pour montrer que Freud avait fait des disciples qui, ou bien l'avaient quitté ou bien étaient tombés malades. Je me suis posé des questions sur leur psychanalyse. J'ai écrit justement un article qu'on a cité le soir de la conférence, "Suggestion au long cours", dans lequel j'ai montré que, dans la psychanalyse, et déjà dans l'oeuvre de Freud, il y avait une suggestion, une hypnose, qui était là, présente. A ce moment-là je le déplorais, mais je me suis dit: "il faut y aller voir", et je me suis initié à l'hypnose. C'est l'hypnose à l'intérieur de la psychanalyse qui m'a conduit à ça. Et là, il n'y avait rien à ce moment-là, il n'y avait personne qui s'intéressait à ça. Il y avait un petit groupe autour de Chertok... Et puis j'ai rencontré des Américains qui m'ont fait faire des expériences, j'ai appris, et je me suis aperçu que l'hypnose n'était pas fondée, que c'était une espèce de truc mystérieux. Donc je me suis attaqué au problème et j'ai

écrit plusieurs livres pour essayer d'y voir clair et de comprendre à quoi ça pouvait se rattacher. Et c'est alors que j'ai rencontré la tradition orientale, mais par la bande, par l'intermédiaire en particulier de Jean-François Billeter, et puis je suis tombé sur un livre qui m'a marqué profondément et que j'ai déjà lu dix ou quinze fois, le livre de Herigel sur le tir à l'arc. Ca a été fondamental.

L. B. Ca a été un livre fondateur pour moi aussi...

F. R. Je l'ai rencontré tout à fait par hasard. A un dîner, un industriel qui revenait du Japon m'a demandé "est-ce que vous avez lu ça. Non. Alors toutes affaires cessantes, demain matin, il faut aller chez le libraire..." Je suis tombé là-dessus et j'ai trouvé ça tellement éclairant par rapport à ce que je n'arrivais pas à comprendre de l'hypnose... Mais il y a beaucoup de gens dans le monde de l'hypnose qui refusent catégoriquement ce lien. J'ai l'impression maintenant, comment dire, que j'ai unifié toute ma vie, que je retrouve des éléments religieux, mais sous une forme complètement... laïcisée, ce n'est pas le mot...

L. B. profane

F. R. Profane, c'est ça. C'est un petit peu ce que j'ai évoqué d'ailleurs dans le dernier chapitre de La fin de la plainte. C'est un texte qui est très difficile d'une certaine façon. A l'opposé du sacré en Occident, je m'appuie sur un petit livre sur Confucius pour montrer qu'on n'a pas besoin de religion pour qu'il y ait du sacré. Il suffit qu'il y ait du sacré dans les relations les plus simples.

L. B. Le seul lien que vous ayez avec l'enseignement du zen, c'est donc le livre de Herigel ?

F. R. Oui.

L. B. C'est étonnant... J'ai été frappé par cette convergence entre vos idées et, j'allais dire la plus pure orthodoxie du zen, bien qu'il n'y ait pas d'orthodoxie dans le zen et que je ne pense pas non plus que vous en ayez une. Mais quand on pense à l'expression la plus brillante de la pensée zen, il y a des choses qui sont très proches... Donc je voudrais procéder point par point, en commençant par la posture, puisque dans le zen on insiste énormément sur la posture, à tel point que, tout du moins dans la lignée à laquelle j'appartiens, la lignée de Deshimaru, on pourrait dire à la limite que notre pratique se résume à une posture, qui en est la source et l'aboutissement.

F. R. C'est amusant, parce que dans mon cas, cette conclusion est l'aboutissement de tout un long périple. C'est-à-dire que c'est la pratique de l'hypnose qui m'amène à dire "mais au fond, il suffit de s'asseoir". C'est uniquement par la réflexion sur mon travail de thérapeute: qu'est-ce qui fait que les gens changent, qu'ils passent à un autre niveau de relation au monde, de perception, etc. ? Je suis hanté par cela. C'est ma pratique qui m'a tout appris.

L. B. Et ça ne vous a jamais donné l'envie de franchir le pas, d'expérimenter soit la posture de zazen soit les arts dérivés, qui sont eux aussi basés sur la posture, que ce soit la cérémonie du thé, les arts martiaux... Vous n'avez jamais eu envie de vous y mettre ?

F. R. Si, envie, si... mais pas la tradition japonaise, c'est très curieux, que je ne connais pas et qui ne m'attire pas, alors que j'aurais envie d'apprendre le chi-kong, le tai-chi... Je me sens tout à fait à l'aise là-dedans, mais je n'ai pas été attiré par zazen, bien que Pierre, mon frère, m'en ait souvent parlé...

L. B. Quand vous dites que vous n'aimez pas la tradition japonaise, le tir à l'arc, Herigel, c'est quand même la tradition japonaise.

F. R. Certes, mais je n'ai aucun souci de me rattacher à quelque chose. Ce que j'essaye toujours de faire, c'est de penser dans mes propres termes et dans ma propre culture l'expérience que je fais. Je me refuse catégoriquement, parce que ça me paraît de la facilité, de dire: "je me réfère explicitement à tel ou tel mot, tel ou tel mode de pensée". Il faut que je retradise... C'est pour moi que je fais ça, pas tellement pour les autres. Il me faut refaire en permanence l'unité de ma pensée et de mes actes. De la même façon que j'ai détesté les mots fétiches en religion, en psychanalyse, je continue de les refuser, et mes mots mêmes je les remets en question en permanence. Ce mot de "perceptude" que j'ai lancé, d'ailleurs par l'intermédiaire d'un ami, j'en parle pour la première fois ici avec vous, mais je sens que dans quelques mois je vais me dire: "non, trop facile". Les gens vont me parler de perceptude, "mais qu'est-ce que vous entendez par là ?" C'est un refus, ou plutôt une impossibilité pour moi de me raccrocher à des mots tout faits.

L. B. A propos de la perceptude justement, j'ai été frappé d'entendre dans une terminologie occidentale - un néologisme en fait -, des idées qui recourent très précisément des enseignements du zen. On peut en parler...

F. R. Ca m'intéresserait certainement. J'ai sans doute à apprendre...

L. B. Par exemple, je voudrais vous citer deux ou trois phrases célèbres des maîtres zen, comme celle-ci qui est très connue, tirée d'un sutra: "Lorsque l'esprit ne repose sur rien, alors le véritable esprit apparaît." Ou alors la phrase très célèbre de Dogen: "Etudier la voie c'est s'étudier soi-même. S'étudier soi-même c'est s'oublier soi-même. S'oublier soi-même c'est être certifié par toutes les existences." Il me semble qu'on retrouve là quelque chose de très proche de votre conception de la perceptude.

F. R. Tout à fait. C'est une autre manière d'exprimer les choses, mais c'est exactement ça que je cherche.

L. B. C'est pour cela que non seulement moi, mais beaucoup de gens qui pratiquent zazen depuis longtemps ont été étonnés par votre conférence. "Mais qu'est-ce qui se passe ? Nous on a toute une terminologie, tout un appareil conceptuel, et voilà que ce bonhomme qui n'a aucune formation zen nous ressort la même conception de la vie dans une terminologie complètement neuve..."

F. R. Mais vous ne pouvez pas savoir le mal que j'ai eu à écrire cette conférence. Je crois que j'y ai passé des centaines d'heures... pour arriver à oser avancer des choses comme ça. Parce que j'avais dans la salle un ou deux amis philosophes, des gamins de trente ans, mais qui connaissent tout, et alors qui étaient prêts à ne pas me louper. C'est ce que je leur demande... Il faut tout le temps travailler, travailler, travailler. C'est l'expérience.

Rendre compte de l'expérience.

L. B. Ca aussi, c'est une notion très zen, l'expérience. Deshimaru nous disait tout le temps qu'il n'y a rien en dehors de l'expérience intime, que toutes les connaissances rationnelles ne sont d'aucun intérêt...

F. R. L'expérience intime, par exemple, c'est une expression que je mets de côté. Intime non. C'est une expérience du monde. C'est une expérience que nous faisons dans un rapport au monde. C'est quelque chose avec quoi vous êtes d'accord, mais en même temps je souligne qu'il ne s'agit pas d'une expérience intérieure.

L. B. Ce n'est pas dans ce sens qu'on emploie le mot intime. Intime, ça veut dire que ça touche la fibre la plus profonde, ça touche l'être dans son unité.

F. R. D'accord. Vous voyez les contresens qu'on peut faire. Parce que l'intime qu'est-ce que c'est en Occident si ce n'est le secret...

L. B. Il y a deux ou trois choses comme ça qui méritent d'être clarifiées. Si on s'attache aux mots on arrive à des contresens.

F. R. Absolument, il faut toujours se demander "qu'est-ce que ça veut dire ?"

L. B. Par exemple, nous disons que "zazen c'est être intime avec soi-même", mais ce n'est pas du tout dans le sens du secret, de l'intériorité, au contraire, il n'y a pas de secret. C'est dans le sens de l'unité, de l'absence de contradiction, de l'adéquation totale entre soi-même et l'univers entier. C'est l'intimité dans ce sens-là.

F. R. Parfaitement d'accord.

L. B. Dans la terminologie zen, il y a deux concepts qui me semblent recouper complètement votre notion de perceptude. C'est d'un côté Hishiryō, que maître Deshimaru traduisait par l'"au-delà de la pensée", qui n'est plus la pensée individuelle, la pensée de l'ego, mais la pensée, pour reprendre ce que vous disiez, quand on a tout soustrait, et de l'autre côté, à un niveau qui est plus celui des affects, le concept de mushotoku, le non-profit, rien à chercher, rien à gagner ni à perdre. Et il me semble qu'on retrouve ces deux aspects aussi dans votre discours. Quand vous dites que, lorsque le thérapeute ne recherche rien, automatiquement le patient se calme et revient...

F. R. Tout à fait. C'est la pratique qui m'a appris cela. Par exemple, je me suis entendu dire à quelqu'un il y a un an : "vous souffrez d'une phobie, mais ne cherchez pas à savoir où est la solution. Il y a une solution. Si vous arrivez à vous concentrer sur vos difficultés sans connaître le chemin et sans connaître le but, alors tout va bien". "D'accord, et comment je vais faire ?" "Eh bien en le faisant". Donc je rejoins tout à fait ce que vous dites. C'est en tentant d'amener des gens à cette expérience de dépouillement, d'abandon, que j'ai pu formuler des choses comme ça. Je voudrais maintenant écrire un texte intitulé "ne savoir ni le but ni le moyen", comme condition sine qua non pour que quelque chose se passe dans la vie.

L. B. Dans le zen, on dit qu'il n'y a pas de différence entre la pratique et la réalisation, c'est-à-dire que c'est la pratique elle-même qui est sa propre fin, que tout est donné, qu'elle ne tend pas vers un but.

F. R. Dans le contexte de la thérapie, "je ne connais ni le but ni le moyen", ça veut dire "je veux changer, mais je ne sais ni comment faire ni à quoi cela aboutira".

L. B. Donc il y a quand même, fondamentale, la notion d'intention, "je veux changer" ?

F. R. C'est cela. Mais le "je veux changer" commence paradoxalement par "je ne changerai pas. Aujourd'hui, ce que j'ai me satisfait. C'est-à-dire que la condition sine qua non du changement, c'est de dire: "aujourd'hui tout est là, je n'ai pas à chercher demain. Si je dois changer, je n'ai pas à chercher à changer".

Cela, vous savez, ça traîne dans la tradition chrétienne. On a superposé là-dessus la mort du Christ, le sacrifice... des tas de trucs païens. Mais quelle était l'essence de la vie spirituelle, telle qu'on nous l'a enseignée même gosses ? C'était "fais ce que tu as à faire". C'est le principe stoïcien "age quod agis", "fais ce que tu as à faire, sans te préoccuper, sois dans le présent..." Ca traîne dans toute la tradition...

L. B. Alors ça, personnellement je ne l'ai jamais trouvé dans la tradition chrétienne...

F. R. Je me souviens, Pierre pourrait certainement vous confirmer, il y avait un nommé Guy de Fongalant, un gamin qu'on nous présentait comme modèle quand on était gosses, un gamin sur lequel on écrivait des livres. Mais on avait repéré, certainement Pierre s'en souvient, on avait repéré que le Guy de Fongalant, il ne travaillait pas bien en classe. Il s'occupait de ses prières. Et on disait à notre mère "il ne faut plus nous parler de lui. Il ne travaille pas. Et s'il ne travaille pas, c'est que c'est mauvais". Donc c'est un réflexe de gosse, qui avait déjà été éduqué, certainement, dans cette idée-là. C'est tout ce que j'ai retenu, c'est tout ce que je cherche à pratiquer. Aujourd'hui, on est aujourd'hui. "Mais comment, et les projets ?..." "eh bien fais tes projets pour aujourd'hui".

L. B. Un peu le "ici et maintenant" du zen...

F. R. C'est tout, c'est tout, c'est tout. Aujourd'hui je m'absorbe dans ce que j'ai à faire, ce que j'ai à dire, ce que j'ai à penser. Je ne pense ni à hier ni à demain.

L. B. Et vous pensez que cette vision des choses appartient aussi bien à l'Occident qu'à l'Orient ?

F. R. Je pense que ça appartient à toute la tradition... je ne connais pas la tradition juive, mais en tout cas la tradition chrétienne... Je me souviens d'une anecdote qu'on me racontait quand j'étais jeune jésuite pour distinguer le vrai et le faux mystique. Dans un couvent, il y a une bonne soeur qui est en lévitation, et on demande à l'évêque de venir vérifier si c'est de la vraie ou de la fausse mystique. L'évêque voit la bonne soeur en lévitation et lui dit: "ô ma soeur, comme vous avez de grands pieds", et elle tombe. Des anecdotes comme ça, le gosse que j'étais se disait "ah d'accord, le critère, c'est la modestie". Elle attend qu'on l'a flatte, elle se dit "je suis une mystique", et quand on détruit son ego, "tu as vu tes pieds", tout s'effondre. C'est le vrai sens de l'humilité

chrétienne, on ne se prend pas au sérieux. Il me semble que je retrouve tout ça maintenant, mais dépouillé de tout le falbala religieux, des dogmes, de l'obéissance au pape, à la morale... Juste ce petit point-là: on est un moment de l'histoire et on a simplement à être aujourd'hui présent à son corps, à son entourage, etc.

L. B. Quelle place faites-vous à la foi ?

F. R. Aucune

L. B. Aucune ?

F. R. Aucune... La foi, c'est pour combler un manque de certitude, mais non, je ne crois en rien. J'ai parlé de cela à la fin de la conférence. J'ai dit pas de transcendance, pas de dogme, aucune croyance.

L. B. Je me souviens très bien... Il y a plusieurs acceptions de la foi. Par exemple, nous dans le zen, on dit "avoir la foi, c'est croire en son propre esprit, c'est croire en soi-même" ... le langage ici est difficile... croire en une dimension supérieure, c'est à dire que la vie ne se résume pas à accumuler des biens, des connaissances, mais que nous appartenons aussi à une dimension supérieure. Soi-même, on est porteur de l'univers entier.

F. R. Vous parlez de dimension supérieure. Il n'y a rien de supérieur. On croit qu'il y a quelque chose de supérieur parce qu'on est habitué à empiler le corps, l'esprit... Ce n'est pas comme ça, on y est, là-dedans, donc on n'a pas besoin d'y croire.

L. B. Je partage ce que vous dites. C'est très difficile à exprimer... Disons une foi qui serait plus proche de l'énergie. C'est-à-dire, la foi qui permet à l'homme de s'arracher à ses penchants. Parce que sans cette dimension de la foi, on serait peut-être tentés simplement de se livrer à la satisfaction de ses penchants, de ses ambitions, de ses appétits, je ne sais pas moi, le sexe, la gloire, l'argent...

F. R. Dans ce cas, cela veut dire qu'on s'est enfermé dans quelque chose de particulier. Si on s'ouvre à ce qui est, on ne va pas pouvoir faire ça. "Vous tournez sur trois pattes. Votre moteur a quatre cylindres. Vous ne fonctionnez pas." C'est comme ça que je vois les choses. Peut-être que ça revient au même, mais moi je préfère ne pas dire "il faut croire à quelque chose". Il faut être là aujourd'hui. Ce n'est pas une dimension supérieure, puisque c'est la dimension élémentaire.

Je pense que c'est plus facile pour nous de ne pas croire dans la mesure où nous vivons dans un monde où la vie, l'histoire de la vie, l'évolution nous est mise sous les yeux. La théorie de l'évolution - c'est là-dessus que je vais essayer de travailler - nous permet de nous situer dans la vie avec un grand mythe qui en même temps est fondé par la science. L'évolution est à la fois un mythe et une réalité. Ça me suffit, je fais partie de ce truc-là. Mais j'ai à m'y mettre. Ce n'est pas tellement que j'ai à croire ou à ne pas croire. J'ai à m'y mettre.

L. B. Je comprends, mais je faisais référence à une autre forme de la foi, qui n'est pas de l'ordre de la croyance, qui est plus de l'ordre de l'énergie, de l'énergie vitale. Est-ce que

cette notion a sa place chez vous ?

F. R. Oui, je n'ai pas de mal à parler d'énergie. Je dis "dans la mesure où ça circule, il y a de l'énergie. Mais même ces mots-là j'essaye de les interpréter de façon à ce que ce ne soient pas des mots fétiches.

L. B. A partir du moment où vous acceptez la notion d'énergie, est-ce que vous attachez de l'importance aux notions qui vont avec, comme celle d'hygiène de vie, de discipline dans la vie quotidienne ?

F. R. Je dis que ça se fait tout seul.

L. B. Même dans la thérapie. Vous ne vous occupez pas de ces questions, de l'alimentation de vos patients, de leurs pratiques sexuelles... ?

F. R. Si, si, mais ce qui me paraît évident, c'est que quand les gens sont situés tout entiers, à la fois corps et esprit etc., tout se met en place. Et il me paraît intéressant de penser que ça se met en place tout seul, sans qu'on ait besoin de se référer à une foi explicite, à une morale. C'est le mot de Lao Tseu que j'adore: "ne rien faire et il n'est rien qui soit insoluble"...

Par exemple, il y a quelqu'un qui est venu me voir très angoissé, bourré de problèmes... et quelque temps après je reçois un petit mot "j'ai l'impression que ma vie est changée, et résonne dans ma tête - et pas seulement dans ma tête, dans ma vie - laisser faire, laisser se faire" ... C'est quelqu'un qui était dans un état de tension extraordinaire. Je lui ai dit "il n'y a rien à faire si ce n'est de vous laisser faire, laisser les choses se faire" ... Je pense qu'on n'a pas besoin de morale, qu'on n'a pas besoin de se soucier de l'hygiène de vie et tout ça. Ça vient tout seul.

L. B. Je suis assez d'accord, mais peut-être y a-t-il une petite différence avec la pratique de zazen... Excusez-moi de ramener à ça... Il y a cette notion d'abandon, de lâcher-prise qui est fondamentale, mais qui n'est possible qu'à partir d'une posture, qui est pour nous très exigeante, très précise, faute de quoi le laisser-faire devient du laisser-aller.

F. R. Ca, je ne le crois pas. Je pense que la posture est quelque chose que chacun trouve. Je ne suis pas du tout opposé au zazen, ce serait ridicule puisque je ne l'ai pas pratiqué, je me réfère simplement à ce que j'ai pu voir, dire ou entendre. J'ai mis très longtemps à m'intéresser à la posture, et à réaliser que tout peut se réduire à ça, cela fait seulement quelques mois. Mais il me semble que ce n'est pas une posture particulière, c'est la posture que chacun peut trouver, là par exemple en s'asseyant dans un fauteuil. Je suppose que ce qui est plus important que la posture de zazen, c'est la rectification de la posture.

L. B. La concentration constante sur la posture

F. R. Pas la concentration, la rectification, parce qu'on n'y est jamais.

L. B. On tend vers cette posture.

F. R. C'est encore plus simple que cela. J'ai l'impression, j'imagine, que la posture de zazen, on croit qu'on y est. Mais en fait, il faut sans cesse rectifier la posture pour être dans l'axe vertical, horizontal... C'est-à-dire que, si on y était, ce serait tout de suite le nirvana.

L. B. Vous n'avez pas tort. C'est-à-dire que, pendant la pratique de zazen, le seul point de focalisation de l'attention, c'est la posture. On est tout le temps en observation de sa posture et tout le temps en train de la rectifier.

F. R. Voilà. C'est cela l'acte essentiel. La perceptude, on n'y est pas, on ne peut pas s'y installer, mais on peut y entrer. Et ce qui me paraît beaucoup plus important que la posture - j'interprète, hein! - c'est la rectification de la posture, qui montre qu'on ne peut pas s'installer dans la posture, que ce n'est pas un monde à part, et que c'est sans cesse quelque chose qui se trouve en état d'équilibre instable. Cela me paraît fondamental pour l'expérience. Ce n'est pas quelque chose que l'on attrape, que l'on peut tenter de maîtriser. On n'arrive jamais à être dans la bonne posture.

L. B. Elle bouge tout le temps, elle change en fonction de l'histoire individuelle, de la situation...

F. R. Exactement. Ce monsieur à qui je dis au bout de trois ou quatre mois: "vous êtes mal installé". Il rectifie sa posture et hop, il n'a plus mal au dos. C'est extraordinaire, et justement, ce qui est important, c'est la rectification.

L. B. Dans le fonctionnement de base de notre pratique, il y a un point, c'est que l'esprit ne peut pas se corriger lui-même, on ne peut pas corriger l'esprit avec l'esprit, et donc en concentrant toute la volonté personnelle, la volonté propre sur la posture et la respiration, l'esprit peut se libérer complètement et s'ouvrir sur le reste du monde, alors que si l'esprit essaye d'accéder par lui-même à la conscience cosmique, il va complètement se fourvoyer.

F. R. Ce qui est intéressant, ce qu'il faut souligner, c'est que lorsqu'on y est, eh bien on n'y est pas. On ne peut pas dire j'y suis. Peut-être y a-t-il une joie qui va nous envahir...

L. B. En fait, ça échappe à la connaissance personnelle. Dès que l'individu veut saisir quelque chose, il est dans l'illusion.

F. R. Eh bien oui, parce que quand il y est, ça ne l'intéresse pas: il y est.

L. B. C'est ce qu'on appelle la condition normale. Deshimaru disait, le zen, ce n'est rien d'autre que le retour à la condition normale.

F. R. Absolument d'accord.

L. B. Ce n'est pas du tout un état spécial qu'on essaye de développer ou d'atteindre...

F. R. C'est rien du tout.

L. B. Il y a un autre point de convergence qui m'a frappé, même plus avec le zen, avec

l'orthodoxie bouddhiste. Quand vous avez eu une question sur Heidegger, vous avez parlé de l'être et de l'étant, vous avez dit que Heidegger - je ne connais pas Heidegger - s'était trompé en introduisant la notion d'être, car il n'y a que de l'étant. Cela me rappelle les enseignements bouddhistes sur anatman, la non-substance. C'est-à-dire que dans la doctrine bouddhique, il n'y a pas de substance propre. L'être humain n'existe que dans une chaîne d'interdépendances, de causes et d'effets. Il n'existe pas d'essence de l'être humain qui lui survivrait dans un au-delà.

F. R. Tout à fait.

L. B. A propos du "ici et maintenant", du "fais ce que tu as à faire", vous dites qu'on trouve ces notions dans toutes les traditions, en Orient comme en Occident. Mais en l'occurrence, la notion de non-être, de non-substance est étrangère à la tradition occidentale, qui est celle de l'âme et de la substance éternelle.

F. R. Absolument. Ce en quoi je me retrouve dans la tradition chrétienne, c'est le geste par lequel on se met dans le monde et on fait ce qu'on a à faire, c'est la modestie... Mais de fait, toute ma conception va dans un autre sens, il n'y a aucun doute. Quand j'essaye d'expliquer à tel ami philosophe que l'être, je ne sais pas ce que c'est et que l'ontologie, je ne vois pas trop ce que ça raconte, il me dit "mais enfin, c'est élémentaire"...

L. B. C'est un point où les traditions divergent, et où vous vous rattachez davantage à l'Orient qu'à l'Occident.

F. R. Sans aucun doute. Avec la question fondamentale de savoir si la philosophie est possible en Orient...

L. B. On parlait tout à l'heure de l'équivoque qu'il peut y avoir sur les termes. Vous avez dit que le monde invisible n'existe pas, que seul existe le monde visible. Faut-il en déduire que la totalité du réel peut se réduire à ce que perçoivent les sens ?

F. R. Tout dépend ce qu'on entend par sens. Il faut comprendre que la perception sensorielle est déjà un découpage de la réalité qui ne correspond pas à la totalité. On croit qu'on perçoit le monde par la perception. Non. On le perçoit d'abord par la perceptude, c'est-à-dire globalement. Je faisais allusion aux bébés, qui ne font pas encore de distinction entre les modalités sensorielles, entre la vue, le toucher... pour eux tout ça communique. Ils ont donc une perception immédiate de la totalité des choses. Et c'est ce que pour moi l'expérience de l'hypnose va nous faire redécouvrir. Si le visible est ce que nos sens nous donnent de façon bien distincte, dans une perception partielle et discontinue, alors il faut y ajouter l'invisible. Mais si le visible est la perception totale de tous les éléments qui sont à la fois distincts mais aussi à leur place sans qu'il y ait de séparation, alors je n'ai pas besoin de l'invisible.

L. B. C'est pour cela que le sens des mots doit toujours être précisé.

F. R. Et que le langage nous piège toujours.

L. B. Si on considère que le monde visible c'est ce que perçoivent nos sens - et dans la psychologie orientale on inclut dans les sens la conscience, autrement dit la raison

raisonnante, les cinq sens habituels plus l'intellect -, on est obligé de reconnaître qu'il existe un monde invisible.

F. R. Tout à fait.

L. B. Et donc votre négation du monde invisible c'est le refus de la transcendance.

F. R. C'est la même chose. Ce qui me paraît important, vous dites "quand on perçoit avec les sens, on est obligé de faire appel à l'invisible", mais on a tort de croire que les sens nous mettent en contact avec le monde, c'est une manière de sentir qui est d'un autre ordre. D'une certaine façon, l'invisible, la transcendance, etc., moi je les mets en dessous.

L. B. A la source, à l'origine.

F. R. Oui, à la base, dans nos pieds, pas dans notre tête. Il m'arrive très fréquemment de dire "pouvez-vous mettre votre tête dans vos pieds, c'est-à-dire vraiment sentir ce qui se passe dans vos pieds". Alors les gens commencent à rigoler

L. B. Ca recoupe ce que nous disons dans le zen: "penser avec le corps".

F. R. Tout à fait. Si on met une dualité avec la foi, avec l'invisible, avec la dimension supérieure, on la retrouvera partout. Dans ma tentative, si on veut trouver une unité entre le corps et l'esprit, il faut supprimer tout ce qui est de l'ordre de la dualité, et penser autrement le visible, la transcendance, les dogmes...

L. B. On se retrouve tout de même avec un petit problème... Je pensais vous interroger sur une question un peu contradictoire... Quand vous avez répondu à la jeune femme qui vous interrogeait sur le conscient et l'inconscient, vous lui avez dit que cette distinction n'était pas pertinente. D'accord, mais pour revenir à Deshimaru, il utilisait toujours l'expression "inconsciemment, automatiquement, naturellement". C'est-à-dire que pour lui, les choses, toutes les transformations profondes, le contact avec la réalité... n'arrivaient qu'inconsciemment, naturellement, automatiquement. Ce qui suppose une conscience inconsciente. Il disait, par exemple, qu'il fallait s'observer inconsciemment. Ce sont des expressions qui m'ont vraiment posé problème au début. Je me rappelle l'avoir interrogé : "mais comment peut-on s'observer inconsciemment ? Si on observe, c'est qu'on est conscient, si on n'est pas conscient, on n'observe pas". Après des années et des années de pratique, je crois avoir compris ce que ça veut dire. Pour l'observation inconsciente, on a le terme de samadhi, l'état de la conscience pendant zazen, qu'on compare à un miroir, qui reflète tout mais ne retient rien. Il s'agit bien de quelque chose qui échappe à la conscience, ce qui suggère qu'on ne peut pas évacuer cette terminologie. L'inconscient des psychanalystes ne m'intéresse pas, mais l'inconscient en tant qu'il est le contraire de l'activité de la raison raisonnante me paraît un élément qu'on ne peut pas évacuer.

F. R. J'ai repensé à cette question qu'on m'a posée. Je dirais maintenant que conscient et inconscient ce sont des adjectifs, ce sont, comme disent les philosophes, des modalités, des qualifications. Mais si je fais un geste, qu'est ce qui est important ? C'est le geste lui-même. Qu'il soit conscient ou inconscient, c'est tout à fait secondaire. Le geste d'un golfeur, qui envoie sa balle à je ne sais quelle distance, vous ne pouvez pas dire que c'est

inconscient, et vous ne pouvez pas dire non plus que c'est conscient. Ce qui est important, c'est la plénitude du geste. Quand on dit que c'est conscient ou inconscient, on ajoute un qualificatif, qui ne dit pas ce qu'est l'objet. Conscient et inconscient, ce sont des qualificatifs. Ce sont des adjectifs, et pas des substantifs.

L. B. On retrouve cela chez Herigel. Vous parlez du golfeur, mais on pourrait faire référence au tireur à l'arc. Herigel parle du "ça" qui lâche la flèche.

F. R. Il est marqué par la tradition allemande.

L. B. Non, je pense que c'est la traduction d'un concept oriental qui est celui de immo, la talité, les choses telles qu'elles sont, là où effectivement il n'y a ni conscient ni inconscient, la réalité ni subjective ni objective qui s'exprime dans la non-séparation entre le tireur, la cible et l'arc...

F. R. Ah! La talité ?... c'est très intéressant.... On substantifie conscient et inconscient. C'est ce qu'a fait Freud. Ca devient une chose, alors que c'est un qualificatif. Un geste fait "inconsciemment, naturellement, automatiquement" comme peut le faire le tireur à l'arc, c'est lui faire injure que de le réduire à l'inconscient. Au contraire, quelle conscience extraordinaire!... Ce que je voudrais, moi, c'est que ces termes ne veuillent plus rien dire, parce que ce n'est pas le point de vue qui m'intéresse. Je souhaite qu'on perde notre appui sur ce que notre culture met en avant, la conscience. La conscience, ce n'est pas du tout l'esprit. On veut identifier conscience et esprit, mais ne n'est pas vrai du tout. Il est très important de dire que ce sont des adjectifs. Ca qualifie, mais ça ne donne pas le contenu.

L. B. Est-ce que la notion de voie a un sens pour vous ? Etablissez-vous une différence entre la religion, la spiritualité et la voie ?

F. R. Je trouve cela dans le taoïsme, Chuang-tseu. Je ne sais pas comment traduire cela d'ailleurs, le tao.

L. B. C'est la voie, mais c'est aussi le dharma, l'ordre naturel des choses.

F. R. La voie, ça risque d'évoquer un chemin, alors que c'est de l'ensemble des choses que l'on parle.

L. B. Il y a une notion d'ordre.

F. R. Oui, il y a une harmonie. Les gens me disent "tu divagues, il n'y a pas d'harmonie". Eh bien si, il y a une harmonie. Les choses tiennent. Il y a une circulation, une succession des saisons.

L. B. Pour moi, la voie, par rapport à la religion ou la spiritualité, c'est quelque chose de beaucoup plus concret, c'est-à-dire que c'est la démarche de l'individu qui cesse de faire obstacle à l'ordre cosmique, donc une notion qui implique une grande attention aux comportements, aux gestes...

F. R. Mais pour moi la source de l'entrée en harmonie c'est le ne rien faire.

L. B. Je voudrais vous interroger sur le côté thérapeute. J'ignore si vous le savez, mais le Bouddha se posait un peu en thérapeute, puisque son enseignement c'étaient les quatre nobles vérités: la constatation de la souffrance, il expliquait la nature de la souffrance, il disait qu'il existait une voie pour sortir de la souffrance et il expliquait cette voie. Il se présentait comme un thérapeute. Il disait aux gens: "je ne vais pas vous donner une métaphysique, une doctrine. Je vais vous expliquer comment arracher la flèche qui est plantée dans votre chair. Vous aussi vous êtes thérapeute. Pensez-vous que le thérapeute soit une sorte de prêtre ?

F. R. Non. Le thérapeute c'est quelqu'un qui, dans l'exercice de son travail, se met dans la position où les choses vont pouvoir circuler, pour lui et dans la relation avec l'autre. Aux gens qui viennent me voir pour se former à l'hypnothérapie, je dis: "la seule chose qui compte, qui peut tout résumer du travail du thérapeute c'est: je ne m'en fais pas. Je suis là et j'attends. Je n'ai pas à comprendre. Et, chose curieuse, au bout d'un certain temps et à travers des silences, hop, apparaît la chose importante. Ce qui compte, c'est que le thérapeute prenne la bonne position. C'est de cela que tout découle... Pour guérir, il ne faut pas vouloir guérir. Pour guérir, il faut s'asseoir convenablement et essayer d'aider l'autre à faire de même. Lui expliquer comment faire, c'est-à-dire qu'il n'y a rien à faire.

L. B. Accepter la maladie ?...

F. R. Oui, oui, bien sûr. Accepter tout, accepter le malaise, l'angoisse. Entrer dans la chose actuelle telle qu'elle est... Quelqu'un pleure, quelqu'un rit, un autre n'arrive pas à s'asseoir... "Bon, bon ça va. Vous n'arrivez pas à vous asseoir, ne cherchez pas à vous asseoir. Prenez votre position." Autrement dit, je ne cherche pas à dire aux gens "prenez une bonne position", mais "prenez la position que vous avez". Si vous êtes là assis sur le bout des fesses prêt à partir, "d'accord, installez-vous là-dedans".

L. B. Cela m'amène à une question que je voulais vous poser...

F. R. Il y en a encore beaucoup ?

L. B. Non, non, une ou deux seulement, ne vous inquiétez pas...

F. R. D'accord.

L. B. Deshimaru nous disait souvent, à nous ses disciples, mais il parlait de tous les êtres humains, "vous êtes à moitié fous, mais à partir du moment où vous le savez, vous êtes déjà à moitié guéris". Partagez-vous ce point de vue ?

F. R. Tout à fait.

L. B. Et il y a une question que je n'ai pas eu le temps de lui poser, parce qu'il est mort avant, et que donc je vous poserai à vous: "en quoi pourrait consister l'autre moitié de la guérison ?" Si on est à moitié guéri dès qu'on est conscient de sa propre folie, y a-t-il une autre moitié et en quoi consiste-t-elle ?

F. R. Non... Moi je ne dirais pas "quand on est conscient", je dirais "quand on constate

qu'on est fou, quand on sait qu'on est fou, on commence à guérir". Et après, il suffit de laisser se développer cette conviction qu'on est fou, c'est-à-dire qu'on n'est pas bien, pour que ça puisse s'achever en quelque chose où on est bien. Mais là encore, on ne saura jamais si on n'est pas fou. Ce qu'on sait c'est qu'on est fou. Quand on ne l'est plus, on ne le sait pas. C'est comme le proverbe arabe: "si tu dis d'untel que c'est un sage, c'est qu'il ne l'est pas" ... C'est cela, je suis malade et, reconnaissant que je suis malade, je ne suis plus malade.

L. B. Encore une petite dernière question, plus technique. Pendant la conférence, et dans votre bouquin aussi, on a l'impression que vous êtes très réservé à l'égard de la psychanalyse - dont je ne suis pas un spécialiste... Vous avez notamment exprimé des réserves en ce qui concerne la posture, des réserves, que je partage et que Deshimaru partageait aussi, sur le fait que la posture manque de dynamisme et n'est pas faite pour ouvrir des horizons. Est-ce que ce sont les seules réserves que vous avez ?

F. R. Mon pauvre Monsieur... J'ai écrit plusieurs livres là-dessus... J'ai fait une psychanalyse, avec succès, et à partir de là, tout de suite, en prenant contact avec des psychanalystes, j'ai commencé à poser des questions et des questions...

Je n'aime plus parler de psychanalyse parce que je suis passionné. Parce que j'ai répété depuis 25 ans des choses énormes critiquant la psychanalyse et que personne dans ce monde-là ne m'a entendu. Alors ça me fatigue de parler de la psychanalyse. Mais ce que je peux vous dire à vous, c'est que Freud - par rapport à l'hypnose puisque c'est de cela que nous parlons - a pris dans l'hypnose tout ce qu'il pouvait y prendre, par exemple que mettre les gens en hypnose peut leur permettre de s'ouvrir au monde... Et ensuite il a transposé cela dans le domaine intellectuel, disant par exemple "mettez-vous en état d'hypnose pour associer librement, pour interpréter vos rêves, pour maîtriser votre vie". Il a donc utilisé ce qui est l'équivalent de votre posture de zazen en vue d'acquérir une forme de maîtrise.

L. B. Ca me paraît grave.

F. R. C'est monstrueux, mais c'est génial. Tous les phénomènes de transfert... Un maître zen, me semble-t-il, doit expliquer à ses disciples qu'il n'a pas besoin de disciples. Moi j'aurais pu faire trois fois des écoles de psychanalyse, d'hypnothérapie. On me le demande. Ca ne m'intéresse pas. Freud, lui, a fondé un système où les gens sont là en permanence.

L. B. C'est Freud lui-même, pas ses successeurs ?

F. R. Non, non. C'est lui. Il a fondé cela exactement dans les mêmes termes qu'une église. Cela je l'ai écrit en toutes lettres en 1976...

L. B. Ca ne m'étonne pas que les psychanalystes ne vous aiment pas.

F. R. Non, certainement, ils ne m'aiment pas. Ca m'est complètement égal. Ce qui me navre, c'est que personne ne tire les conséquences... C'est ce que je leur dit: "oui ou non avez-vous lu ce que vous avez lu ?" C'est fou. Je ne devrais pas dire que ça me passionne mais que ça m'énerve. J'ai vu des trucs... Le premier livre que j'ai écrit là-dessus a eu

beaucoup de succès. Il y a des gens qui m'en parlent encore., ce que j'ai écrit il y a 25 ans. "Alors tu l'as lu ou tu ne l'as pas lu ?" "Ah mais oui je l'ai lu." "Mais non tu ne l'as pas lu, puisque tu n'as pas tiré les conséquences."

L. B. Ils sont toujours psychanalystes ?

F. R. Mais bien sûr.

L. B. Ils ne veulent pas tourner le dos à la gamelle, je suppose...

F. R. Oui, ce qui est une erreur, parce que la gamelle... Si on est un peu juste, on a des clients. Enfin c'est un grand débat...

L. B. Encore une fois, je connais très mal la psychanalyse, mais je n'ai jamais entendu ce son de cloche. Etes-vous le seul à tenir ce langage ?

F. R. Mais je crois...

L. B. L'image que vous me donnez de Freud est celle d'un homme qui a eu une intuition très profonde et qui l'a utilisé à des fins arrivistes, en gros...

F. R. Oui, oui, c'est ça. Il est à la fois génial et monstrueux. C'est comme s'il était entré en Orient, il a vu cette chose-là, et il s'est dit "je vais en faire une science". Il a fait une expérience décisive, qui était justement de l'ordre de la perceptude, et il a dit "je vais tout transposer dans les termes de la perception".

L. B. C'est une erreur fondamentale.

F. R. Radicale, radicale. En dix ans, j'ai vu certainement des centaines de personnes qui sont passées par la psychanalyse. Certains se disent très contents, mais finalement ça n'a pas changé leur vie. Et j'ai pu observer cette séquence inévitable : narcissisation, rumination; ensuite, fatalement, déréalisation, parce que si on rumine on sort de la réalité; et effet: dépression. Vous parliez d'énergie. L'énergie, elle ne peut exister que si ça circule. Si on s'enferme dans son petit moi, on sort de la réalité, donc il n'y a plus d'énergie. Il y a un nombre extraordinaire de gens qui font des psychanalyses et finissent déprimés. Lacan a été encore plus loin, il a montré que la dépression, c'est le commencement de la guérison: il faut être déprimé!

L. B. Ce que vous dites, ça recoupe l'image que je me suis forgée de la psychanalyse en tant qu'elle enferme l'individu dans son ego...

F. R. Oui, oui...

L. B. C'est-à-dire que la notion d'inconscient telle que Freud la développe est purement liée à l'ego, aux pulsions... Et à mes yeux c'est une conception vraiment réductrice de l'être humain. Comme vous le dites, en enfermant l'individu en lui-même, on ne peut l'amener qu'au narcissisme, à l'isolation et à la dépression.

F. R. Tout à fait. Et Freud a eu beaucoup de succès justement parce qu'il a poussé à

l'extrême l'individualisme. L'inconscient, c'est quelque chose de purement individuel. D'où la fermeture sur soi... Un commentateur comme Laplanche, qui est pourtant un psychanalyste, dit: "Mais c'est incroyable, Freud conçoit le bébé comme quelque chose de complètement isolé - c'est nécessaire par rapport à sa conception, puisqu'on est dans l'individualisme -, mais il remarque avec étonnement qu'il a quand même une relation à sa mère ou au sein de sa mère. Laplanche est un psychanalyste bon teint, mais il ironise : "alors l'isolation de l'enfant, de l'individu n'est donc pas complète". Vous savez que pour Freud l'histoire de l'individu commence par l'autisme. Il faut le faire quand même! Il y a d'abord une entité complètement fermée sur elle-même, dans l'autisme, et les relations avec les autres ne viennent qu'ensuite.