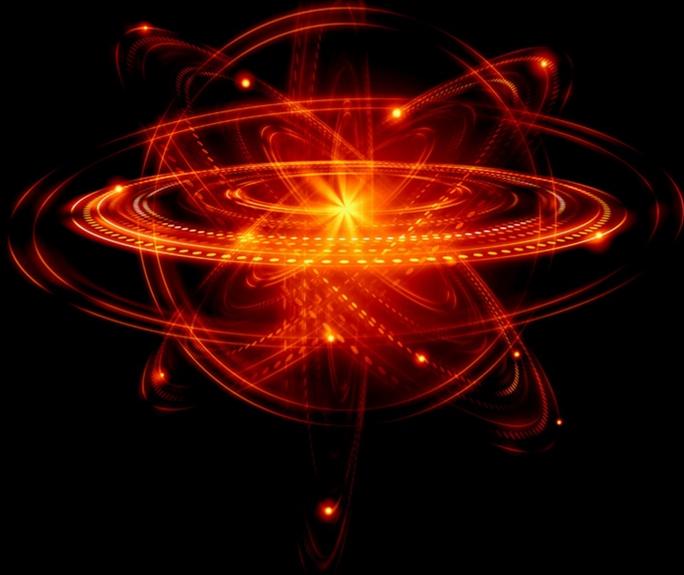


Le psychothérapeute,
un soutien spirituel ?

— Tome 1 —

Les courants spirituels

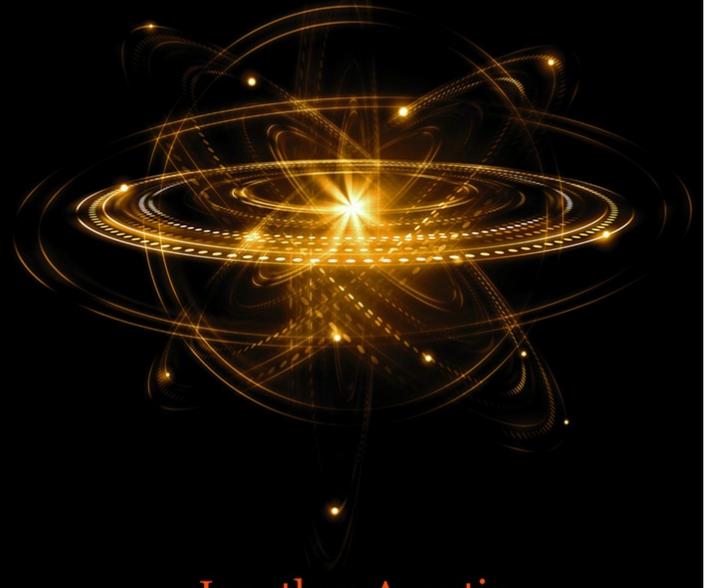


Jonathan Aventin

Le psychothérapeute,
un soutien spirituel ?

— Tome 2 —

Les pratiques spirituelles

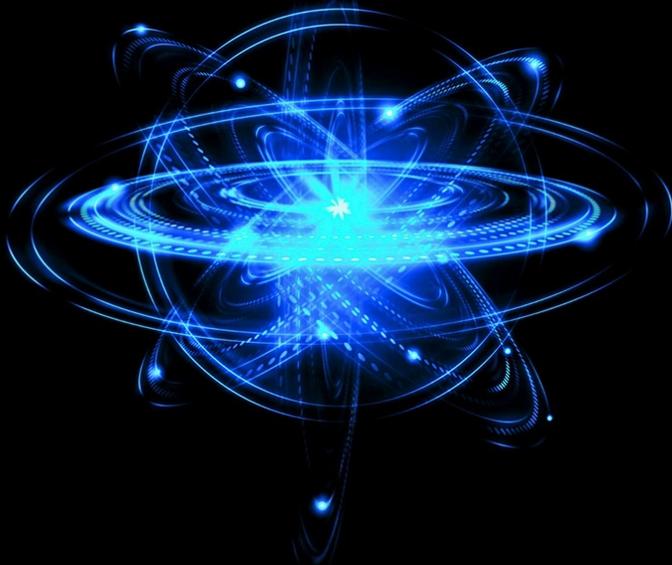


Jonathan Aventin

Le psychothérapeute,
un soutien spirituel ?

— Tome 3 —

Symbolisme et mysticisme

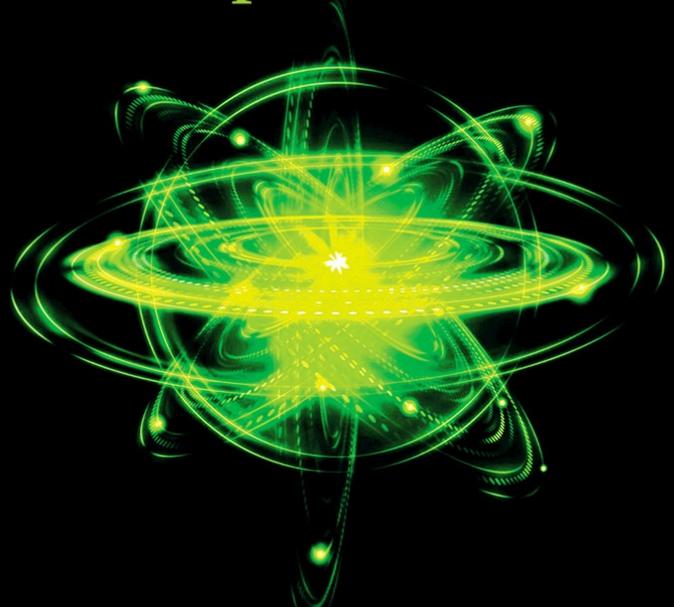


Jonathan Aventin

Le psychothérapeute,
un soutien spirituel ?

— Tome 4 —

L'apport spirituel



Jonathan Aventin

Jonathan Aventin

Le psychothérapeute, un soutien spirituel ?

© Jonathan Aventin, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5823-1

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*Peu importe la forme et la source,
le beau et le bon doit être reconnu...*

Présentation

Alors tout d'abord, aux questions standards « Qui est es-tu ? » et « Que fais-tu dans la vie ? », j'aimerais vous répondre une phrase : « Rien ; je ne fais rien ; je ne sais rien ; je ne sers à rien ; je n'ai rien ; je suis nul... ». Et je vais vous demander de bien retenir cette phrase, car elle est importante pour ma rédaction. Je répète : « Rien ; je ne fais rien ; je ne sais rien ; je ne sers à rien ; je n'ai rien ; je suis nul... ». Néanmoins, je pense devoir vous préciser quelques informations à mon sujet qui peuvent être pertinentes par rapport à ce qui va suivre... Je m'appelle Jonathan Aventin, né et résident en Belgique, 32 ans, célibataire et sans enfant. Depuis très jeune, de nature réflexive et observatrice, je me suis toujours intéressé à la philosophie et la psychologie. Jusqu'au jour où à mes 15 ans, on me présenta un livre sur le bouddhisme, dont malheureusement, je n'arrive pas à retrouver le nom jusqu'à présent. Ce livre a eu un immense impacte sur ma vision de la vie, je le dévorai d'une traite en une soirée, et fis un vœu bouddhiste depuis ce jour qui déterminera la voie que je poursuivrais pour le reste de ma vie. Une fois le livre refermé, je me mis au fait directement à méditer et continuai à m'intéresser au bouddhisme et à tout sujet en rapport à la spiritualité. Et ce sont tous ces sujets que je vais vous partager dans ma rédaction. Je me souviens du titre des livres pour beaucoup, et bien que je ne me souviens pas du premier, le contenu a été tellement marquant pour moi, que je n'ai presque rien oublié des points importants. Et ce sont tous ces points qui vous seront présentés dans la partie sur le bouddhisme.

Après cette découverte spirituelle donc, je vécus alors trois mois d'intense méditation permanente. Dès que je me réveillais le matin, chaque pensée était tournée vers le silence intérieur jusqu'à mon coucher où je continuais le travail cognitif. Je considère que ces trois mois ont été les meilleurs de ma vie d'ailleurs, car je ressentais beaucoup de pureté, de paix et d'amour pour tout le monde et chaque chose que je vivais. En préservant les moments de silence et de solitude afin de maintenir cet état de « grâce ». Jusqu'au jour où, alors que je méditais allongé par terre avant de dormir comme à mon habitude, une chaleur se manifesta dans le bas de mon ventre et se propagea dans tout mon corps. Alors que j'entendais mon cœur résonné de plus en plus grâce au silence intérieur, celui-ci s'accéléra d'un coup et je fus pris alors d'une crise d'angoisse, car je ne savais pas ce qui se passait en moi. Ma respiration s'accéléra, et des pensées négatives telles que : « je suis en train de tout perdre (école ; amis ;

famille...) » ; « je vais mourir » ; « je suis seul » m'envahirent et me firent trembler pendant au moins deux heures. Je vécus alors en même temps une « crise identitaire », parce que dans ma tête, il s'agissait bien d'un abandon de soi et de ce qui était mis en place pour moi extérieurement durant ces trois mois. Et après recul, je pense aussi qu'il s'agissait peut-être d'« une étape de conscience » à franchir, mais que je n'étais pas prêt.

Après cette expérience un peu traumatisante, je m'éloignai alors de la méditation et de mes intérêts pour la spiritualité quelques années, en me tournant vers le monde extérieur et en me sociabilisant. Puis, une fois que je commençai à vivre seul, je m'ouvrai à nouveau sérieusement au monde spirituel, en accumulant des lectures, en exerçant de nouvelles pratiques et en augmentant la fréquence, la durée et l'intensité de mes méditations. Je m'orientai également dans le monde social en suivant une formation d'éducateur et de psychologie. Afin d'être en accord avec le vœu que j'avais émis lors de mes 15 ans, qui impliquait d'être au service de l'autre, en stimulant chez lui le bien-être et l'évolution.

Aussi, je dois peut-être vous préciser que durant ma vie jusqu'à présent, j'ai eu pas mal d'infortunes au niveau familial ; sentimental ; scolaire, professionnel et matériel. Impliquant de passer de nombreuses années dans la solitude et un certain inconfort situationnel. Mais j'avais principalement deux choses chez moi sur lesquelles je pouvais me rattacher afin de ressentir du bien-être et de la force... La spiritualité d'une part, comportant l'ensemble des éléments de ma rédaction. Et en particulier la méditation ; la respiration consciente ; la stimulation des 5 sens ; le silence ; l'immobilité et le dialogue intérieur. Et mon ordinateur d'autre part, qui m'a permis, entre autres, d'écrire et de vous partager à présent mon travail ici sous format papier et sous format audiovisuel sur la chaîne You Tube « Convergence ».

Bien qu'étant au courant qu'il soit préférable d'être accompagné d'un guide ou d'un maître spirituel sur cette voie, j'ai préféré ne m'en remettre qu'à moi-même et les connaissances des livres que j'ai lus, en les choisissant avec soin. Car certes, d'un côté, je suis méfiant et orgueilleux de nature, mais aussi très logique, et j'ai toujours eu en tête, que seuls les moines bouddhistes, les chamans amérindiens et certains prêtres chrétiens peuvent se permettre de parler concernant la spiritualité. C'est-à-dire, des personnes qui ne sont pas a priori corrompues par le monde matériel ; d'un ego très diminué et remplies d'amour et de compassion. Avec une forte chance, que dans le reste des prétendus guides,

on tombe sur des charlatans. D'un autre côté, j'ai toujours eu bien conscience que la solitude est un passage obligatoire pour l'évolution spirituelle ou dans la vie de tout homme. Car c'est à travers la solitude que l'on peut développer une intimité avec soi, et donc se rapprocher notre âme. Et c'est également grâce à elle que j'ai pu expérimenter et développer les sujets que je vais vous présenter. Me disant enfin que de toute façon, si je dois rencontrer mon maître, ce sera par la coïncidence ; lorsque je serai prêt et le mériterai. En attendant, je travaille sur moi avec les connaissances que j'ai et en développant mon maître intérieur.

Tellement la quantité des sujets abordés est vaste et longue à assimiler, je n'ai pas une maîtrise totale de ces sujets. J'ai cependant un peu tout expérimenté, et bien compris le fond. Les choses que je n'ai pas expérimentées ou vues de mes propres yeux, sont les éléments plus profonds et mystiques, tels que : la notion d'éveil bouddhiste ; la communication avec les esprits des chamans ; les hallucinations via psychotropes ; la vision de l'aura ; la vision des chakras ; le dernier niveau du troisième œil qui est la vision pure ; et le dernier niveau de magnétisme qui est l'imposition des mains. Ces phénomènes, bien que très intrigants, ne sont pourtant pas les plus importants à mes yeux. Mais comme ils font partie du savoir de développement personnel oriental ; amérindien et chrétien pour certains sujets, je pense qu'ils doivent être mentionnés si l'on s'intéresse à la vérité de façon objective. Il y en a qui pourrait peut-être d'ailleurs dire que certains sujets qui vous seront partagés ont un caractère sacré et devraient rester secrets, mais la connaissance c'est comme la monnaie, et on se doit donc de la partager n'est-ce pas ?... Qui plus est, il s'agit de connaissance sur l'être humain, et je pense que tout être humain mérite de savoir.

Par ailleurs, je ne prétends pas être un guide ; un maître ; un gourou ou un professeur de quelque manière que ce soit. En effet, je suis encore loin d'être accompli et ne suis pas forcément un modèle pour quiconque. Considérez-moi peut-être alors juste comme un informateur, car l'ensemble de mon travail est un mélange de savoir extérieur ; du savoir personnel suite à ma petite expérience et de la réflexion en fonction de ce qui me semble avoir compris sur certains sujets. Et comme le titre du travail l'indique sous forme d'interrogation, je pense et j'espère pouvoir être un jour psychothérapeute en titre et **un soutien spirituel ; un agent spirituel...** Comme si quelque part, je chercherais en même temps à apporter aux autres ce qu'il m'aurait manqué. Et le terme « soutien » est important, car en tant que substance divine, je suis convaincu que nous avons tous les ressources nécessaires pour accomplir le travail personnel à 90 % seul et

10 % avec un accompagnement. Support ou accompagnateur spirituel aurait donc put convenir également dans le titre.

.....

Alors, quelles sont les raisons qui m'ont stimulé à réaliser ce travail ?... Eh bien, au départ, l'idée ne vient pas de moi, car j'ai toujours trouvé cela prétentieux du fait de ne pas forcément posséder les critères mentionnés plus haut. Néanmoins, j'ai pris la décision à un moment donné d'écrire un petit peu tous les jours sur Facebook avant de dormir, en ayant compris la grande valeur communicative de cette plateforme. J'écrivais une pensée ou retranscrivais les citations de personnes historiques, principalement à cratère de développement personnel. Je fus d'ailleurs surpris d'avoir autant d'inspiration, puisque pendant au moins deux ans, c'était une pensée tous les jours... Et suite à cela, deux amis m'ont fait part « tu vas écrire un livre ou quoi ? », et bien sûr ma réponse directe était non... Mais malgré tout, l'idée émergente dans ma tête, je l'ai ruminé et ai commencé à me dire « Et si j'écrivais un livre, qu'est-ce que j'y mettrais ? ». Et là, tout ce que j'ai lu, expérimenté et déduit depuis mes 15 ans refit surface dans mon esprit, et en particulier ce que j'avais appris concernant le bouddhisme et les Amérindiens. Car, une grosse boule me tenait au ventre depuis que j'avais lu ce fameux livre du bouddhisme et vécu ces trois mois de méditation permanente lors de ma jeunesse. Puis à moindre mesure, les autres infos que j'ai lues et expérimentées par la suite.

Avec cette nouvelle idée du livre, je fus frénétique pendant deux semaines et ma tête n'était envahie que par ça, avec les larmes aux yeux de nombreuses fois. Ce qui m'a permis alors d'écrire une 100 aines de pages assez vite. J'ai commencé par les thèmes de la peur ; du désir et de l'orgueil, qui était, je pense, les plus importants. Puis je variais sur le savoir amérindien ; le symbolisme et mysticisme, etc. En faisant des va-et-vient entre les différentes parties. J'allais à l'université ou au travail avec un papier dans ma poche, en notant tout ce que j'avais en tête, pour remettre au net ensuite sur mon ordinateur. Pulsions qui est devenue une habitude quotidienne pendant une grosse année. Puis je me structurai et me consacrai à mon travail plusieurs heures par jours entre les cours universitaires durant plusieurs années, combinant réflexion ; recherche et écriture. Je le laissai un peu de côté, et revins dessus de temps en temps, jusqu'à ces derniers mois où je me rattachai sérieusement pour finir par le clôturer en tant que premier jet. Et je dus donc m'y consacrer environ cinq ans pour l'achever.

Mais pourquoi j'ai écrit ce livre au juste ?... Eh bien, parce que cela m'a fait du bien.

J. Aventin

Introduction

C'est avec **humilité** et **appréhension** que ce travail a été rédigé pour parler du sujet délicat qu'est la spiritualité...

Humilité d'une part, car il s'agit d'un sujet relativement important, et il est possible que dans l'avenir, il le devienne de plus en plus. D'autre part, c'est rentrer dans une dimension qui me dépasse, quelque chose que je ne suis pas capable de comprendre entièrement, et impliquerait donc d'atteindre une perception plus profonde que celle que j'ai pour le moment... On pourrait d'ailleurs résumer la spiritualité en prenant par exemple cette phrase : « **C'est ce qui ne s'explique pas par des mots** »... Par conséquent, tous les mots qui seront employés dans cette rédaction pour tenter d'expliquer ce qu'est cette dimension sont négligents/dégradants par rapport à ce qu'elle représente réellement. Les mots mènent à la compréhension, mais ne nous la fournissent pas. Ils peuvent parfois même lui faire obstacle, et au lieu d'amener de la clarté, ils amènent de la confusion, nous éloignant alors de l'essentiel...

Appréhension, parce qu'il s'agit d'un sujet sensible et considérablement mit à l'écart à partir de l'époque des lumières, où le monde de la raison a été placée sur un piédestal. Un monde où l'explication logique et intellectuelle domine, et où le moyen de communication principale est le langage verbal... Ayant pour conséquence que l'Église ; les religions et toutes les croyances relatives à l'invisible et au non-explicable (prouvable) par l'homme ont perdu de leur crédit et de leur influence... On pourrait cependant considérer que ceci est construit sur de bonnes bases, car la raison permet de faire évoluer notre savoir ; notre intelligence ; notre capacité de réflexion et d'être plus élaboré et précis dans notre façon de s'exprimer. En quelque sorte, cela permet de développer notre **conscience**.

Qui plus est, notre époque moderne est au fait probablement la période de l'histoire la plus riche en matière d'innovation ; de progrès technologique et scientifique... Engendrant également de l'amélioration dans les secteurs politiques ; juridiques et législatifs, dans la sécurité matérielle ; sociale et policière, dans la notion de citoyenneté et des droits de l'homme ; dans la facilité de transport, etc... Et cela pourrait d'ailleurs être au fait la cause et la conséquence du **rationalisme**. Nous n'irons pas trop loin pour le moment sur ce sujet, mais nous pouvons quand même remarquer que sur ces derniers points en