

# Psy Cause

# 70

Septembre-Décembre 2015  
Revue quadrimestrielle

Dr J.-P. Bossuat  
3 rue de la Balance - 84000 Avignon

Site web : <http://www.psychocause.info>

Prix du numéro : 20€

Infographie : Antidote Solutions Graphiques  
06 79 80 14 35  
Imprimeur : MC Caractère - Avignon 84  
04 90 27 08 09

ISSN 1245-2394

## Sommaire

Psy Cause I : Cahier japonais Introduction au dossier .....	3
La thérapie de Morita oubliée Shigeyoshi Okamoto .....	4
Ataraxie et psychanalyse Nyl Erb, Muriel Falk Vairant .....	8
Essai sur l'arrière plan Arugamama « l'être tel quel » de la méthode Morita Kei Seko .....	10
Les pathologies actuelles des enfants et des adolescents au Japon. Point de vue psychanalytique Kiyoshi Shiraishi .....	12
Le Corps Mythique et la psychosomatique au Japon I. Emergence du Corps Morcelé dans les mythes japonais Akiko Okada .....	15
Le Corps Mythique et la psychosomatique au Japon II. Le rêve et les Points de Fixation dans la Psychosomatique Kazushige Shingu .....	20
Identité des Femmes Médecins au Japon Eri Muso .....	25
Philosophie de l'histoire et esthétique chez Mori Ôgai Métacritique de la modernité Naoki Ôishi .....	29
Psy Cause II : En hommage à Mathieu Tognidé Hommage et introduction au dossier .....	32
Les troubles bipolaires : quelques réflexions et une esquisse d'une piste thérapeutique Annabelle Montagne .....	33
L'infirmier référent en psychiatrie : le don du sens Pascal Schindelholz .....	39
Culture, traumatisme et résilience : le bouami, (une psycho- thérapie de groupe) chez les Akyé de Côte d'Ivoire. Pour une contribution à une anthropologie psychiatrique Jérôme N'cho Kpatta .....	41
Psychologie cognitive et comportements de prévention des infections à virus Ebola en Côte d'Ivoire Simon Konan Kouamé, Jean Marie Yessonguilana Yéo-Ténéna. 45	
L'épilepsie chez les Bété de Côte d'Ivoire : signification étiologique et représentations sociales de la maladie Marcel Blé Yoro, Atta Kouamé .....	53
Conduites alimentaires inhabituelles au cours de la grossesse : épidémiologie et facteurs de risque Kapouné Karfo, Kalambak Christelle Tchouwa, Jean Gabriel Ouango, Arouna Ouédraogo .....	60

Editorial



## Pourquoi écrire en français dans une revue scientifique internationale ?

Ce numéro 70 est le troisième quadrimestriel de l'année 2015. Il est le second tout en couleur et édité par Psy Cause Édition. Nous avons, en cours d'année, changé de prestataires et de maquette, repris la main. Cela se traduit par un retard important dans la parution que nous entendons bien combler progressivement. Après le N°69 consacré à la psychiatrie d'un pays francophone, notre revue internationale de psy donne la parole à des auteurs formés en France à la clinique française, qui pratiquent en extrême orient des soins qui allient leur contexte culturel à la phénoménologie ou à la psychanalyse lacanienne, et font connaître en langue française par Psy Cause une psychothérapie spécifiquement japonaise : la thérapie de Morita.

Ce cas de figure interpelle dans un monde globalisé où la langue de communication est l'anglais. Lorsqu'un psychologue clinicien suédois de Karlstad s'exprime en langue française en tant que rédacteur de Psy Cause, pour évoquer le concept d'alliance thérapeutique ou alliance de travail qui devient consensuel en Suède, afin de le « re-attacher aux racines psychanalytiques » (Psy Cause N°67 page 30, 2014), lorsqu'un psychiatre tchèque de Prague, et lui aussi rédacteur, témoigne en français du désenchantement après « la destruction de la Santé publique » dans la foulée de la révolution de velours de 1989 (Psy Cause N°65 pages 62 à 65, 2014), la question « pourquoi écrire en français dans une revue internationale ? » mérite d'être posée, surtout lorsque l'auteur réside dans un pays non francophone.

Un élément de réponse est l'écho de la « clinique française » de Pinel à Charcot, de Bonnafé à Deniker, de Lacan à Green, de Maldiney à Ey. L'Afrique Subsaharienne se réfère à la « clinique africaine » de l'« École de Dakar » initiée par Collomb, ou de « l'École Béninoise » avec le regretté Pr Tognidé qui, le premier, eut l'intuition d'une mission de la revue Psy Cause dans ce continent.

C'est dans cette tradition française de partage culturel que notre revue offre de publier des approches cliniques spécifiques : ainsi le cahier sur le Japon de ce N°70 est dans la continuité de ce qui fut initié au niveau de la faculté de médecine de Phnom Penh à notre congrès de Siem Reap en 2012, notre revue devenant un support pour l'écriture d'une clinique articulée à la clinique de ces pays d'orient.

Notre revue commence aussi à prendre son essor au Canada : un dossier francophone écrit par des auteurs de l'Ontario est programmé dans le N°71. Publier en Français est porteur de sens culturel, d'histoire et s'articule à une forme de pensée spécifique qui permet d'exprimer des concepts, des abstractions...

Le 22 mars 2016

*Jean Paul Bossuat et Thierry Lavergne*

# Cahier japonais

Sous ce titre choisi par nos interlocuteurs japonais, s'énonce notre dossier Spécial Japon. Il est assez exceptionnel que des professionnels du Pays du Soleil Levant écrivent en langue française et notre revue est honorée de réunir ces textes qui nous éclairent sur leurs pratiques soignantes reliées à leur contexte culturel. Ce « cahier japonais » a été rassemblé à Kyoto par le Dr Shigeyoshi Okamoto, psychiatre spécialiste de la Thérapie de Morita, rédacteur de la revue *Psy Cause*, et en Alsace par Mme Nyl Erb, ethno-psychanalyste chargée des relations avec le Japon par *Psy Cause International*.

L'idée de ce cahier s'origine dans notre X<sup>e</sup> congrès international qui se déroulait à Kyoto les 19 et 20 octobre 2014. Le temps fort de cette manifestation scientifique avait été son articulation avec la fermeture de l'Hôpital Sansei spécialisé dans la pratique de la Thérapie de Morita inspirée du Zen, depuis son ouverture à Kyoto en 1922. Notre association/revue a eu le privilège et l'honneur d'être choisie pour être témoin, invitée et partenaire de la cérémonie de clôture d'une institution qui, pendant 92 ans, a soigné des patients névrosés venus de tout le Japon.

Le Dr Shigeyoshi Okamoto ouvre le dossier avec un article qui évoque notre visite de l'Hôpital Sansei, la destruction de ce dernier et un nouvel avenir pour la Thérapie de Morita. Mme Nyl Erb, avec la Dr Muriel Falk Vairant, toutes les deux présentes au congrès *Psy Cause* de Kyoto, ajoutent leur regard d'occidentales. Tandis que le Pr Kei Seko, directeur de l'Hôpital Tango-Furusato à Kyoto, expose l'arrière plan de la Thérapie de Morita en témoignant de son approche philosophique japonaise. Ces trois articles, ces trois regards, dessinent les contours d'une approche asiatique de la souffrance et de la mort.

Les trois articles suivants témoignent de la présence vivante de la psychanalyse lacanienne au Japon. Le Dr Kiyoshi Shiraishi, pédopsychiatre à Fukukoa, fait une lecture psychanalytique de l'Hikikomori, une pathologie spécifiquement japonaise qui touche des enfants et adolescents. Avec deux chercheurs, Mme Akiko Okada et le Pr Kazushige Shingu, l'approche lacanienne est appliquée à l'anthropologie. Leur étude intitulée « le Corps Mythique et la psychosomatique » comprend deux parties : « le corps morcelé dans les mythes japonais », et « le rêve et les points de fixation dans la psychosomatique ».

Ce cahier japonais s'achève avec deux articles qui ont en commun la question de la féminité au Japon. Le premier est rédigé par une femme médecin militante pour l'égalité entre les sexes, la Dr Eri Muso. Le second est une traduction d'un texte publié en japonais par le Pr Naoki Ôishi. Cette traduction, réalisée par l'auteur avec l'aide de la directrice du Centre Européen d'Etudes Japonaises (Mme Virginie Fermaud), analyse l'œuvre de l'écrivain Mori Ôgai quant à la question de la modernité venue d'Occident, tout particulièrement pour la femme japonaise.



Le Japon est une terre de rencontre singulière entre l'extrême orient et l'occident, où sont maintenues certaines valeurs fondamentales ancestrales. Ainsi, avec Mme Nyl Erb, nous concluons par ces paroles du Dalaï Lama : « Ce qui me surprend le plus chez l'homme occidental, c'est qu'il perd la santé pour gagner de l'argent et perd ensuite son argent pour récupérer la santé. À force de penser au futur, il ne vit pas le présent et il ne vit donc ni le présent ni le futur. Il vit comme s'il ne devait jamais mourir et il meurt comme s'il n'avait jamais vécu. »

*Le directeur de l'Hôpital Sansei, le Dr Shin Ichi Usa, explique en salle d'enseignement la thérapie mise en œuvre aux congressistes.  
Photo *Psy Cause*. Kyoto, le 21 octobre 2014.*

Jean Paul Bossuat



Shigeyoshi Okamoto

## La thérapie de Morita oubliée

**Auteurs :** Shigeyoshi Okamoto<sup>1</sup>

**Résumé :** L'Hôpital Sansei, hôpital le plus traditionnel de la Thérapie de Morita, a fermé à la fin de l'année 2014. Nos collègues ont eu la chance de le visiter, à l'occasion du Xe Congrès International PsyCause de Kyoto, au Japon, en octobre 2014, juste avant sa fermeture. Celle-ci a été vraiment la fin de l'hôpital qui offrait un lieu illusoire où on croyait que les symptômes névrotiques pouvaient disparaître par l'Eveil du Zen. Dans son essence, cette thérapie ne se limite pas au traitement du SHINKEISHITSU, mais c'est plutôt une sagesse profonde qui concerne la façon de vivre de tous les hommes. Avec le baisser de rideau sur son histoire aujourd'hui, cette essence presque oubliée de la Thérapie de Morita referra surface calmement.

**Mots clés :** histoire de la thérapie de Morita – souffrances – sagesse du bouddhisme.

**Summary :** Sansei Hospital, the most traditional hospital of Morita therapy, closed at the end of the year 2014. Our colleagues had the chance to visit this hospital on the occasion of the 10th International Congress of PsyCause of Kyoto, in Japan, in October of 2014, just before of its closure. In fact it was the end of the hospital that offered a place where they believed in the illusion that the neurotic symptoms could disappear by the enlightenment of Zen. In essence, this therapy is not limited to the treatment of SHINKEISHITSU, but it's rather a deep wisdom that concerns the way of living of all people. With this time's drawing of the curtain in the history of Morita therapy, the essence almost forgotten of the therapy will be remembered calmly.

**Keywords :** history of Morita therapy – sufferings – wisdom of buddhism



Portraits accrochés dans l'Hôpital Sansei. De gauche à droite : le directeur fondateur de l'établissement, le Dr Gennyu Usa, et l'inventeur de la thérapie mise en œuvre, le Dr Shoma Morita. Photo de l'auteur de l'article. Kyoto, janvier 2015.

### Introduction

Le Xe Congrès international PsyCause s'est tenu à Kyoto, au Japon, en octobre 2014, avec pour thème « Rencontre des cultures ». Un des grands objectifs de ce congrès était d'étudier directement la pratique clinique de la Thérapie de Morita, une psychothérapie japonaise unique, grâce à la visite de l'Hôpital Sansei, un établissement spécialisé pour cette thérapie, situé à Kyoto, et de discuter de cette expérience. Cependant, à la fin de décembre de la même année, cet hôpital a mis un terme à ses activités et la nouvelle en a été rendue publique juste avant l'ouverture du congrès. C'est ainsi que nos collègues se sont trouvés être le dernier groupe d'étrangers à visiter l'Hôpital Sansei.

### 1) « Une des fins » de la Thérapie de Morita

C'est en 1922, juste après la mise au point de sa thérapie par le docteur Morita, que l'Hôpital Sansei a été fondé par Gennyu USA, disciple de Morita, qui était tout à la fois un psychiatre et un bonze zen. Son fils lui ayant succédé comme deuxième directeur, l'histoire de cet hôpital a continué pendant 92 ans comme l'acteur survivant le plus traditionnel de cette thérapie jusqu'au baisser de rideau final. Ces dernières années au Japon, avec le changement de culture et de civilisation qui s'est opéré à un rythme vertigineux, les établissements qui ont conservé la Thérapie de Morita sous sa forme traditionnelle ont presque tous déjà disparu, et l'Hôpital Sansei restait le seul établissement qui pratiquait la Thérapie de Morita, où on pouvait vivre le Zen. Depuis la fin du XXe siècle, pour répondre aux sollicitations de l'époque où les traitements en consultations sont devenus la forme principale au détriment de l'hospitalisation, la Thérapie de Morita a commencé à être utilisée avec d'autres traitements pharmaceutiques et d'autres psychothérapies. Dans le cours de cette évolution, la fermeture fin 2014 de l'Hôpital Sansei, hôpital spécialisé qui incarne la Thérapie de Morita originelle et traditionnelle, est un événement qui symbolise une des fins de cette thérapie.

### 2) « Commencement véritable » de la Thérapie de Morita

La fermeture de l'Hôpital Sansei signifie-t-elle la fin de l'esprit de la Thérapie de Morita traditionnelle ? Je ne le pense absolument pas. Pour les pathologies névrotiques, c'était certainement la fin de cette thérapie qui, au lieu d'utiliser des médicaments, soigne par l'atmosphère et la manière de vivre dans un temple zen. C'était aussi la fin de l'offre d'un lieu illusoire de réunion où on croyait que les symptômes névrotiques pouvaient disparaître par l'Éveil du Zen. Par ces fins, l'esprit de la Thérapie de Morita sera plutôt mieux conservé et apprécié davantage à l'avenir, il est souhaitable que beaucoup de gens en tirent bénéfice pour leur vie.

Jusqu'à maintenant, surtout à destination des étrangers, la Thérapie de Morita a été présentée comme le moyen de soigner le « SHINKEISHITSU ». Certainement, Morita, le fondateur de cette thérapie, avait mis l'accent sur le traitement du shinkeishitsu.

Pourtant, à cause de cette focalisation superficielle, il est indéniable que même au Japon, on a eu tendance à négliger l'essence profonde et éminemment précieuse que contient la Thérapie de Morita. A fortiori, les Japonais qui se sont chargés de la présenter aux étrangers, ont manqué de prudence et de circonspection dans leur explication de la partie essentielle de cette thérapie : ils l'ont présentée tout simplement sous la forme superficielle de thérapie du « SHINKEISHITSU », provoquant certainement par là un malentendu, ce qui est bien regrettable.

Il est vrai que Morita a commencé cette thérapie comme moyen de traiter le « SHINKEISHITSU » mais quand il s'est aperçu qu'à l'intérieur du mécanisme psychique de l'anxiété comme symptôme du « SHINKEISHITSU », il y avait une anxiété fondamentale tapie dans l'existence de l'homme, il a introduit la sagesse bouddhique dans sa thérapie, tout en donnant par là de la profondeur à celle-ci. En tant que psychiatre, il a soigné uniquement des malades atteints de « SHINKEISHITSU » mais il a aussi mis l'accent sur le fait que sa thérapie était une rééducation de l'homme.

Alors ensuite, à propos de la double signification qu'a cette thérapie, il nous faut ajouter ceci. D'abord manière de traiter le « SHINKEISHITSU », cette thérapie ne se limite pas aux seuls patients qui en sont atteints, c'est aussi une sagesse profonde qui concerne la façon de vivre de tous les hommes. On va maintenant parler de ce double aspect de la Thérapie de Morita.

### 3) Le « SHINKEISHITSU » et son traitement

La Thérapie de Morita est une psychothérapie exceptionnelle du fait qu'elle porte le nom d'une personne. De plus, la dénomination japonaise de « SHINKEISHITSU » qui est donnée à la constitution ou à la pathologie qui est l'objet de cette thérapie, ajoutée au fait qu'elle a indubitablement un rapport avec le Zen, tout cela fait que tout naturellement cette thérapie est difficile à comprendre pour les étrangers. C'est la raison pour laquelle je vais ici expliquer ce qu'est le « SHINKEISHITSU » qui est la cible de la Thérapie de Morita. Il ne s'agit pas d'un néologisme créé par Morita lui-même mais de la traduction japonaise du terme « nervosität » qui est un terme employé en psychiatrie dans les pays de langue allemande. L'Allemand Kraepelin l'a utilisé comme terme déterminé pour désigner un caractère pathologique dans son propre système psychiatrique. Le terme et la notion ont été introduits au Japon par Shuzo KURE, professeur de psychiatrie de l'Université de Tokyo qui a étudié sous la direction de Kraepelin. Morita, lui-même disciple de KURE, hérite de l'enseignement de ce dernier. Après avoir su quels étaient la constitution et les symptômes caractéristiques de la « nervosität (shinkeishitsu) », il s'est focalisé sur son mécanisme psychique : sa constitution facilement sujette à l'anxiété provoque un cercle vicieux hypocondriaque. Il a ainsi montré une façon de comprendre assez dynamique, à savoir que par ce mécanisme psychique les symptômes se solidifient. Ainsi utilisant la notion de « nervosität » à partir de sa compréhension souple de cette psychopathologie, il a inventé sa thérapie originale. Finalement, le terme de « SHINKEISHITSU » n'est rien d'autre que la traduction du terme « nervosität » mais ce qui en fait la valeur éminente, c'est que Morita a compris cette psychopathologie plus soupement que Kraepelin.



*L'hôpital Sansei, le jour de la visite des congressistes. Photo Psy Cause. Kyoto, le 21 octobre 2014.*

C'est-à-dire que le «SHINKEISHITSU» tel qu'il a été compris par Morita n'est rien d'autre qu'une prédisposition à la névrose ou la névrose elle-même. Dans ce genre d'état mental, on est en général plus que de normal, sensible à l'anxiété : plus on essaie de guérir cette anxiété, plus on s'y enlise au contraire, et la vie se figeant, ça ne fait que dégrader la qualité de vie. Alors avec la Thérapie de Morita, même si l'anxiété ne part pas, on la laisse telle qu'elle est, en aidant les patients à vivre tout simplement, avec peu de mots dans les rapports avec eux. Tout en traînant un cœur à ne pas pouvoir décider, on commence à marcher et de nouvelles fleurs fleurissent et donnent des fruits.

#### **4) La Thérapie de Morita à l'égard de la souffrance de vivre**

Même sans «SHINKEISHITSU» ou sans psychopathologie de névrose qui est la cause première, tout le monde a fait l'expérience de la souffrance de vivre. Je vais maintenant parler de la deuxième couche de la Thérapie de Morita qui s'applique à cette souffrance inévitable.

D'après le bouddhisme, l'homme est prédestiné à subir les épreuves des huit souffrances dans ce monde.

La première est la vie elle-même. Pourquoi la vie est-elle la première souffrance ? L'homme n'étant pas né par sa propre volonté, il reçoit la vie d'une façon absolument passive. Avant de naître, il n'a aucunement pu choisir de sa propre volonté ses parents, son tempérament ni son sort.

Même s'il ne comprend pas sa raison d'être, il est né et avec lui, son attachement à la vie. Mais dans la vie quotidienne, nombreuses sont les expériences absurdes. À cause de cela, le doute s'empare de lui et il éprouve du ressentiment à cause de sa destinée malheureuse. Ainsi, la souffrance de vivre est la souffrance la plus fondamentale qui est liée à l'existence même de l'homme. La deuxième souffrance est celle du vieillissement. La troisième, celle de la maladie et la quatrième, celle de la mort. Parmi les huit souffrances, les quatre premières sont liées au fondement de l'être de l'homme. La cinquième est la perte des personnes aimées. La sixième est la rencontre de personnes haïssables. La septième est l'impossibilité d'obtenir les objets recherchés et la huitième, les soucis causés par les activités physiques ou psychiques. Ces quatre dernières souffrances sont expérimentées dans la vie quotidienne. Nul ne pouvant échapper à ces huit souffrances, le bouddhisme enseigne donc de vivre sans les nier et en les acceptant.

La souffrance s'accompagne du plaisir qui est une graine de souffrance. L'une et l'autre ne sont qu'une seule chose qu'on ne peut ni distinguer ni séparer. Le bouddhisme ne contraint nullement à vivre en étant seulement en proie à la souffrance : s'apercevoir que s'identifier franchement au plaisir et à la souffrance, et vivre tout naturellement, là est la liberté de l'homme, telle est la sagesse du bouddhisme.

En dépit des progrès considérables de la technique scientifique et de l'élévation du niveau de commodité de la vie sociale, en dépit du développement de soins médicaux

de pointe et de la découverte de nouveaux traitements, l'homme ne peut éviter la mort. Malgré cela, le progrès scientifique a donné à l'homme un sentiment illusoire d'omnipotence. Le décalage entre une telle omnipotence et les huit souffrances indiquées par le bouddhisme ne cesse de se creuser. L'une des particularités de l'état d'esprit de l'homme moderne, c'est que sa capacité à endurer la souffrance a régressé et qu'il est devenu hypersensible aux traumatismes psychiques : il manque de ce fonctionnement souple, qu'on appelle ordinairement force de « résilience » et qui permet de s'autoréparer en acceptant les choses d'une manière dynamique. Face à l'agressivité d'autrui, l'homme moderne a adopté l'habitude facile soit de renoncer à résister soit de contre-attaquer. Il a tendance à ne pas considérer autrui comme un ami mais comme un ennemi. Et il est malheureusement souvent avéré qu'autrui tient de l'antagoniste. Au Japon, il arrive souvent que le groupe brime les enfants faibles et que ceux qui ont été victimes de brimades se suicident. Les enseignants et les parents n'essaient pas de prendre la responsabilité de l'éducation des enfants. De même, il y a de nombreux suicides d'adultes. Telle est la réalité du Japon qui a enfanté la Thérapie de Morita qui insiste sur l'importance de vivre.

Il est nécessaire que le traitement du *shinkeishitsu* et de la névrose se fasse à l'hôpital ou dans les cabinets médicaux mais il est souhaitable que la Thérapie de Morita pénètre dans l'éducation, dans le bien-être et dans les entreprises, en se débarrassant de son aspect de traite-

ment psychiatrique stricto sensu. Mais cela n'impose pas la Thérapie de Morita comme doctrine. Fondamentalement, la Thérapie de Morita n'étant pas, semble-t-il, une spécialité, elle n'a pas besoin d'un spécialiste autoritaire. Car même s'il y en a un, il n'est pas facile de soulager la souffrance d'autrui ou d'éduquer autrui. Alors comment faire ? C'est ici le moment de se le demander. Alors à ce moment-là, si l'homme se regarde et regarde la situation dans laquelle il est placé, il réveille son cœur pur. Une fois son cœur pur réveillé, il ne pourra plus s'arrêter et il sera obligé de se mouvoir vers quelque chose. Ainsi, il fait son premier pas et ce pas-là est un mouvement naturel qui se fait pour soi-même ou pour autrui, sans qu'on puisse distinguer. Il n'y a plus ni soignant ni patient, les rapports de rôles ayant disparu.

C'est ainsi, en sortant du cadre du traitement psychiatrique, en perdant son nom même de Thérapie de Morita, en ayant l'expérience de rencontrer d'égal à égal les hommes qui souffrent, que la Thérapie de Morita va gagner en profondeur.

Il me semble que cet aspect essentiel de la Thérapie de Morita a été pour ainsi dire presque oublié jusqu'à nos jours. Tout en renfermant l'esprit de la thérapie, qui s'était en même temps sclérosée, cette Thérapie de Morita traditionnelle a périclité. Avec le rideau qui s'est baissé sur son histoire aujourd'hui, la rappelant à son essence, la Thérapie de Morita qui ne s'attache pas à la Thérapie de Morita renaîtra calmement.



*L'hôpital Sansei la veille de sa destruction. Photo de l'auteur de l'article. Kyoto, le 26 février 2015.*

## ***Bibliographie***

1. Okamoto, S. (2013) : La Thérapie de Morita et le bouddhisme au Japon. *Psy Cause* 64, 27 - 33.

2. Okamoto, S. (2015) : La Thérapie de Morita Oubliée (en japonais). Osaka : Sogensha.



Nyl Erb



Muriel Falk Vairant

## Ataraxie et psychanalyse

**Auteurs :** Nyl Erb<sup>1</sup>, Muriel Falk Vairant<sup>2</sup>

**Résumé :** Cet article met en parallèle la démarche de la Thérapie de Morita qui veut faire tendre le sujet vers un état d'ataraxie, c'est à dire l'absence de souffrance et la quiétude, et la démarche de la psychanalyse où le bonheur s'acquiert dans un combat pour se réaliser. Ces deux approches reposent sur deux philosophies différentes du monde qui tendent toutes les deux vers un idéal de paix et de bonheur.

**Mots clés :** Thérapie de Morita, psychanalyse, ataraxie, parole, silence, culture, Japon.

**Summary :** This article parallels the approach of Morita therapy whose goal is to lead the subject into a state of ataraxia, ie quietness & lack of suffering, versus the approach of psychoanalysis where happiness is acquired through a fight to fulfil oneself. Those approaches are based on two different philosophies of the world although both of them tend towards an ideal of peace and happiness.

**Keywords :** PMorita therapy, psychoanalysis, ataraxia, speech, silence, culture, Japan

### Introduction

Quelle n'a été notre surprise quand nous avons pris connaissance de la Thérapie de Morita au congrès de Psy Cause à Kyoto en 2014 par le Professeur Shigeyoshi Okamoto, en découvrant une thérapie au premier abord point par point opposée à nos conceptions de thérapie analytique. Notre première impression, alors que nous n'avions pas effectué d'étude approfondie sur la comparaison des deux thérapies, fut celle d'un contraste saisissant que l'on pourrait grossièrement résumer en quelques points.



*Le directeur de l'Hôpital Sansei, le Dr Shin Ichi Usa, accueille les congressistes.  
Photo Psy Cause. Kyoto, le 21 octobre 2014.*

1. Nyl Erb : ethnopsychanalyste, Colmar

2. Muriel Falk Vairant : psychiatre des Hôpitaux, Centre Hospitalier de Clermont de l'Oise



## ***Le contraste quant à la finalité***

• **La philosophie Morita** veut faire tendre le sujet vers un état d'ataraxie. Le mot ataraxie - du grec ataraxia - signifie absence de troubles, tranquillité de l'âme résultant de la modération et de l'harmonie de l'existence. L'ataraxie devient ainsi le principe du bonheur qui est un état de profonde quiétude, découlant de l'absence de tout trouble ou souffrance.

• **La psychanalyse** veut aider le sujet à trouver sa voie avec un dynamisme, une combattivité pour se réaliser, s'épanouir en tant qu'individu, même s'il faut avoir des tensions, se battre, conquérir son espace et sa place. En aucun cas, le but est de vivre un bonheur tranquille. Le bonheur s'acquiert dans la lutte et le combat.

## ***Le contraste quant aux moyens***

### **• En psychanalyse**

Le moyen principal est la parole. Cette parole est adressée à un autre (le Supposé Savoir).

La psychanalyse s'appuie sur l'histoire du sujet et a pour but de mettre en mouvement la pensée en passant par le pulsionnel et ses avatars, participant ainsi à la construction du Moi. C'est à dire à la notion d'individu et même de Sujet.

La psychanalyse se pratique dans une espèce de « laboratoire psychique » où la parole qui y est énoncée est une expérience très différente de celle énoncée en société au sens large.

### **• Dans la Thérapie de Morita**

Un des moyens est le silence imposé. La personne reçoit une injonction à ne plus parler. Ceci a pour but de la « déconnecter » pour provoquer un recentrage sur soi, un état de conscience proche de la méditation qui, elle-même pratiquée régulièrement et pendant de longues années, tend vers un ressenti de plénitude et d'une certaine forme de bonheur. Il s'agit d'un processus d'apprentissage. C'est un concept qui n'existe pas en psychanalyse.

Le silence a aussi pour but d'arrêter la pensée pour favoriser une sorte de pensée flottante, de rêve éveillé méditatif et non rationnel.

Un second moyen est l'observance des règles énoncées à suivre à la lettre. Il faut suivre les conseils.

Troisième moyen : l'injonction de développer le sens de l'observation. Regarder autour de soi et noter tous les détails de la nature chaque jour avec son évolution.

Quatrième moyen : la solitude. Il est conseillé de ne pas avoir de relation à l'autre. C'est une incitation à une forme de « retraite » pour s'approcher d'une vie monastique.

Il existe une référence à un maître auquel on relate régulièrement un ressenti.

Il est crucial de vivre l'instant ici et maintenant sans aucune référence à l'histoire du sujet qui n'est pas prise en compte dans la Thérapie de Morita.

Dans cette philosophie et la civilisation bouddhiste, l'individu n'existe pas en tant que tel, il n'existe que replacé dans une collectivité, un ensemble groupal.

## ***Deux thérapies, deux cultures, un idéal***

La comparaison entre les deux thérapies, Morita et psychanalyse, confirme que toute thérapie est ancrée dans une culture dont elle émane. Il faut donc étudier non seulement la thérapie mais aussi la culture qui s'y rattache.

### **Au Japon**

Le bouddhisme est toujours pratiqué de nos jours.

Rappelons en les principes fondamentaux :

• La doctrine bouddhique est souvent présentée comme un « enseignement graduel ». Le Bouddha commence par exposer « notre » vision de la réalité, puis il en propose une analyse nouvelle et, finalement, enseigne comment parvenir à voir les choses comme il les voit lui-même, c'est à dire « telles qu'elles sont ».

• La « pratique » regroupe différents « entraînements » et exercices « spirituels » que les disciples du Bouddha mettent en œuvre pour vérifier, par leur propre expérience personnelle, la véracité des enseignements, leur efficacité, en vue de progresser sur la voie spirituelle et d'atteindre son but : l'éveil et la libération.

### **En Occident**

• La culture s'appuie sur la civilisation gréco-romaine qui a donné naissance à la démocratie. L'agora, dans la Grèce antique, est l'espace des discussions et des débats publics. L'organisation sociale, dans la culture occidentale, est basée sur la parole, la dialectique qui a pris une place prépondérante dans la pensée individuelle et collective. Une pensée faite d'analyse constructive structuraliste, qui a engendré une architecture florissante et imposante, ainsi qu'une organisation sociale qui s'y rattache en république.

• Enfin, au niveau religieux, le catholicisme a pris son essor avec l'écriture de la bible basée sur une narration, une mise en perspective, des événements : une historisation de ceux-ci dans une chronologie définie. Le passé est la base d'un modèle, d'une réflexion pour des décisions à prendre.

### **Finalement**

On retrouve dans les deux thérapies, l'essence même des cultures respectives construites sur des conceptions du monde particulières et différentes alors même que les deux philosophies du monde tendent vers un idéal commun impossible fait de paix et de bonheur de tous et de chacun, individuel et collectif.



Kei Seko

## Éssai sur l'arrière plan Arugamama « l'être tel quel » de la méthode de Morita

**Auteur :** Kei Seko<sup>1</sup>

**Résumé :** Le ciel aide les gens qui s'aident eux-mêmes. Dans cette phrase, le ciel signifie Dieu. Au Japon, le ciel signifie le mélange de la nature (Cosmos, Terrain, Forêt, Océan, etc) et les âmes de nos ancêtres. Lorsque l'on vit selon la voie de Morita, autrement dit selon la voie de l'Arugamama « l'être tel quel », on abandonne les idées fabriquées par les illusions humaines, on vit dans la voie céleste soumise aux lois de la nature, aux lois du Cosmos, ce qui a pour effet de résoudre toutes les angoisses. Ceci est la méthode de Morita pour le traitement des névrosés.

**Mots clés :** Méthode de Morita, Arugamama, angoisse, névrosé.

**Summary :** In the following sentence, "Heaven helps those who help themselves.", The heaven means Christian God. In Japan, the heaven means the mixture of Nature (Cosmos, Sky, Forest, Earth, Oceans etc) and Our progenitors' soul. When one lives in Morita's way, in a way of Arugamama: "take things as they are", without any other too humanistic consideration, one lives in the heavenly way, resulting in a life according to the law of nature, the law of Cosmos, which resolves all anxieties accordingly. That is the method of Morita for the treatment of neurotics.

**Keywords :** Method of Morita, Arugamama, anxiety, neurotic.



*Dans le temple Zen Shunko. Fenêtre de la salle de méditation.  
Photo Psy Cause. Kyoto, le 21 octobre 2014.*

1. Professeur de neurologie et directeur de l'hôpital Tango-Furusato, Kyoto

La conscience est constituée selon les termes de Damasio, de trois instances : le proto-moi (protoself), le moi fondamental (core self), et le moi autobiographique (autobiographical self). Le moi autobiographique est grandement développé chez l'être humain. En particulier, lorsque le langage interfère dans le processus, le sentiment instinctif (gut-feeling) joue un rôle important et la pensée totale de chacun se constitue en conséquence. Ce sentiment instinctif est le résultat de l'activité du proto-moi et du moi fondamental. Notre sentiment instinctif, à nous autres Japonais, est étroitement lié au climat du pays, à notre vie et à notre culture. C'est une résultante du shintoïsme, du bouddhisme japonais, des coutumes et de sentiments mêlés les uns aux autres.

L'idéologie et la cosmologie du shintoïsme et du bouddhisme japonais sont analogues à celles de la théorie quantique et de la théorie de la relativité. La science, en tant que système rigoureux de pensée, a vu le jour en Europe. Un domaine de pointe en est la théorie quantique et la théorie de la relativité. Selon ces théories, notre cosmos est né par expansion d'un ébranlement fortuit en un point (le Big Bang) à partir du néant, il y a 13,8 milliards d'années, qui se poursuit jusqu'au moment présent et qui continuera éternellement. Le globe terrestre est né il y a 4,6 milliards d'années. Huit cent millions d'années après, c'est à dire il y a 3,8 milliards d'années, la vie est apparue et a évolué jusqu'à aujourd'hui. La vie individuelle est seulement celle d'un éclair de lumière en un instant. Que nous en soyons conscients ou non, nous vivons sous la loi de la nature : la loi du bouddhisme japonais.

Comprendre cette situation et l'accepter sincèrement sont un éveil : c'est l'esprit pur (Morita), c'est avoir l'âme pure, sans tache (Chopra). Vivre en suivant cette loi, c'est vivre en prenant « l'être tel quel : les choses comme elles sont ». Si les enfants vivent innocemment, et si les personnes adultes vivent modestement en se conformant à la situation donnée dans un coin de campagne sans trop penser, en se tuant à gagner leur vie, c'est qu'ils vivent selon cette loi cosmique. Ils ne connaissent ni conflits ni troubles psychologiques, ou bien leurs ennuis se dissolvent s'ils vivent ainsi leur vie. Pour décrire cet état d'âme, on peut parler d'éveil, de satori ou de « mindfulness (waretadataruwosirunomi) ».

Lorsque, par exemple, on se tient tout seul sous des arbres verts baignés de la lumière agréable du soleil, ou que l'on contemple calmement tout seul des vagues, grandes et petites, qui battent le bord de

mer, il est alors possible de ressentir que l'on n'est rien d'autre qu'un grain de sable, qu'un élément de la nature immense, et que l'on vit sous l'éternelle loi de cette même nature.

Nous sommes tous originellement issus de ce point de néant d'il y a 13,8 milliards d'années : c'est selon la grande loi cosmique (la nature de Bouddha, la bouddhité). Et cela inclut les montagnes, les rivières, les plantes, autrement dit la nature. Et cela inclut tous les êtres vivants. Donc « issaisyuuujyousituyoubussyou », tout être vivant recèle la nature de Bouddha, la bouddhité ; « sannsen-soumokusituyubussyou », les montagnes, les rivières et les plantes recèlent la nature de Bouddha, la bouddhité.

Les mots ne permettent pas de comprendre aisément cette idée. L'accès à cette compréhension est une fonction du proto-moi (protoself) et du moi fondamental (core self). Les mots font souvent obstacle à cette compréhension. Vivre en suivant la méthode de Morita par « arugamama : l'être tel quel », c'est vivre en prenant pour base fondamentale cette vérité et cette perception.

Les enfants qui vivent dans l'innocence n'ont pas conscience de tels problèmes et les gens qui sont trop occupés pour penser, vivent tous, naturellement, selon la voie de Morita, c'est à dire selon la loi naturelle (la bouddhité). La plus grande partie du corps humain, cerveau compris, fonctionne merveilleusement sans intervention de la conscience.

Les Japonais trop occidentalisés sont susceptibles d'être désorientés, mais il leur est possible de l'accepter instinctivement s'ils réfléchissent à tête reposée. Natsume Sôseki aussi l'a ressenti après son séjour à Londres. Et son principe était de vivre selon le Ciel en faisant abstraction de soi (sokutenkyosi). C'est la même notion que l'Arugamama < l'être tel quel > de Morita.



La pierre Cosmos. Jardin Zen. Photo Psy Cause. Kyoto, le 18 octobre 2014.

## Références

1. Shigeyoshi Okamoto, Une thérapie oubliée : la méthode Morita — [souvenirs de] son histoire et de son principe(en Japonais) Wasureraretamoritaryouhou --- rekisi to honsituwoomoidasu Sogensya 2015.2.20
2. Shigeyoshi Okamoto, La thérapie de Morita inconnue --- vingt années d'échanges franco-japonais (en Japonais et Français) Hokki-syuppan 5.2.2007.
3. Deepak Chopra, Rudolph E. Tanzi, Super Brain RIDER 2013
4. Deepak Chopra, Spiritual Solutions Harmony Books 2012
5. Katsuhiko Sato, Notre univers n'était pas le seul(en Japonais) PHP 11.15.2001
6. Katsuhiko Sato, Livre pour se divertir avec la théorie quantique(en Japonais) PHP (4.17.2000.)
7. Katsuhiko Sato, Livre pour s'amuser à la théorie de la relativité.PHP(12.5.1998.)
8. Antonio Damasio, Self comes to Mind Pantheon Books, New York 2010
9. Michael W. Kahn, On taking notice---Learning mindfulness from (Boston) Brahmins, N Engl J Med 2015;372(10):901-903