

Une brève introduction à la Vision Intégrale de Ken Wilber

Intégral n'est pas un concept abstrait inventé par un intellectuel américain qui se ferait appeler l'Einstein de la conscience, c'est un stade bien réel du développement humain, un stade que vous, qui tenez ce livre entre les mains, êtes invités à atteindre et même à dépasser dans cette vie. Si le pourcentage de personnes qui se développent au stade Intégral passe une valeur seuil, alors il y aura de l'espoir pour l'avenir de l'humanité. Car le développement des individus s'accompagne de davantage de conscience, de préoccupation et de soin pour les autres et le monde autour de nous. En cela cette *Brève Introduction à la Vision Intégrale* est un livre militant.

Qu'est-ce que la théorie Intégrale ?

La Théorie Intégrale est une métathéorie, une théorie de théories, formulée au cours d'une vie d'études et après la compilation de milliers de livres par Ken Wilber. Elle propose un cadre composé de cinq éléments qui permet de classifier tout ce qui existe, de clarifier ce dont on parle, qui favorise le dialogue au-delà des confusions les plus courantes, comme celle qui concerne la spiritualité. Le cadre Intégral est nommé AQAL (raccourci pour All Quadrants All Levels all lines all states all types [tous quadrants tous niveaux (stades) toutes lignes (intelligences) tous états, tous types (de personnalités)], décrit ici comme le « système d'exploitation de l'humain » : avec ces cinq éléments, on peut décrire un univers. C'est une Théorie de Tout. Ni plus, ni moins. Il existe deux axes orthogonaux de développement : la croissance dans les stades que l'humanité a parcourus depuis l'origine et qui se poursuit en chaque individu au cours de sa vie, et la croissance dans les états méditatifs, que les grandes traditions de sagesse du monde appellent le chemin d'Éveil. Mais jusqu'ici, ces deux chemins de croissance étaient séparés ; la Théorie Intégrale propose de les réconcilier. Car l'objectif est d'atteindre à la fois le plus haut stade et le plus haut état, pour devenir un être humain le plus complet possible.

Les stades de la croissance

Les scientifiques ont démontré clairement que la croissance et le développement de l'être humain ne s'arrêtent pas à l'adolescence mais se poursuivent toute la vie. Ken Wilber a compilé une centaine de modèles scientifiques du développement et montré leurs similarités. Si l'on suit les stades de Gebser, ou ceux du modèle de la Spirale Dynamique, ou encore ceux de Robert Kegan, on constate qu'actuellement trois stades majeurs dominent, et leur affrontement est à l'origine des guerres culturelles et des grands conflits du monde : le stade mythique fondamentaliste ambre, le stade rationnel orange, et le stade vert pluraliste. Chacun de ces stades croit être le seul vrai, ce qui empêche toute forme de dialogue et est propice aux nombreux conflits que l'on peut observer. Mais ces recherches ont montré qu'il existe un stade supérieur, le stade Intégral (ou auto-transformant) dont les potentialités sont extraordinaires.

Si vous vous êtes procuré ce livre, il se peut que vous soyez déjà à ce stade Intégral et j'ai donc une bonne nouvelle pour vous : vous n'êtes plus seul avec votre goût pour la complexité qui va de pair avec votre conscience élargie.

Si vous êtes à « vert », le stade précédant Intégral dans le développement, vous cherchez peut-être ici des preuves qu'Intégral est un concept fumeux développé par quelqu'un qui se prend pour un gourou. Ken Wilber est dur avec vous, il dit que votre monde est plat, avec son intention de tout niveler horizontalement, avec son refus de toute hiérarchie, avec sa manie d'affirmer que toute chose est égale à toute autre chose. Or, Ken Wilber ne peut s'empêcher de répéter à l'envi que toutes les hiérarchies ne sont pas oppressives, et qu'il existe des hiérarchies de croissance ou d'actualisation (comme celle de Maslow), que certaines vérités sont plus vraies que d'autres. Et

il tente de vous démontrer à quel point vous vous contredisez lorsque vous affirmez que votre théorie qui prétend que toute chose est égale est supérieure aux autres théories ; vous introduisez vous-même une hiérarchie entre les théories, alors que vous êtes vous-même contre les hiérarchies. Non, si vous êtes à « vert », vous êtes juste à côté d'Intégral et le stade Intégral en vous cherche à émerger malgré toutes vos réticences ; vous êtes sur le point de faire le grand saut qui vous fera passer du premier palier (où chaque stade croit être le seul vrai stade) au second palier Intégral qui englobe et embrasse tout ce qui l'a précédé, en apportant plus de soin, d'amour, de compassion et d'inclusivité. Au second palier, on est aussi dix fois plus efficace, d'après Robert Kegan, un chercheur en développement reconnu, qui appelle ce niveau auto-transformant. Dans le schéma général de la croissance, tout développement est un enveloppement, tout stade plus élevé transcende et inclut le stade précédent, sans le rejeter, il conserve l'existant et ajoute des fonctionnalités.

La théorie Intégrale vous concerne aussi si vous êtes une personne attachée à vos croyances religieuses et si vous recherchez la transcendance. Ken Wilber ne tente pas de vous convertir à une nouvelle religion comme pourrait le laisser croire le titre de son livre *La religion de demain*. Au contraire, il s'intéresse énormément à la spiritualité et à son actualisation au XXI^e siècle. La théorie Intégrale fait de la place pour toutes les formes de religions.

Les quatre quadrants et leurs applications pratiques

Les « quadrants de Wilber » sont assez connus, et vous pouvez commencer par eux si vous souhaitez lire le livre dans le désordre. En fait, toute la réalité se produit simultanément dans les quatre quadrants : je (intérieur individuel), nous (intérieur collectif), cela (extérieur individuel) et tout cela (extérieur collectif). À la différence d'une approche classique qui ne s'intéresse qu'à un seul quadrant, et qui offre donc une vision vraie, mais partielle de la réalité, l'approche Intégrale propose de prendre en compte chacun des quatre quadrants pour enrichir notre compréhension dans des domaines tels que, par exemple, la médecine Intégrale, le leadership Intégral ou l'écologie Intégrale.

Les états de conscience

Comme dit précédemment, la croissance et le développement des individus se font dans deux dimensions différentes, celle des stades et celle des états. Chacun a son centre de gravité fixé à un stade donné et à un état donné comme le montre la matrice Wilber-Combs de la Figure 15. À la différence des stades de développement qui peuvent être étudiés par des tests scientifiques, les états de conscience ne sont accessibles qu'à l'expérience et l'intuition directes. Vous en avez peut-être déjà eu un aperçu lors d'une expérience paroxystique d'un état altéré de conscience. Vous avez peut-être déjà vécu une expérience « spirituelle ». L'enchaînement des états de physique à subtil à causal et non-duel peut être parcouru grâce à un entraînement à la méditation. Ce chemin de l'Éveil est l'objectif de développement poursuivi par le module Esprit de la Pratique de Vie Intégrale.

La Pratique de Vie Intégrale

La proposition est de s'engager dans un parcours de transformation complet exerçant le corps, le mental, l'esprit et l'ombre. Le module corps s'intéresse à l'entraînement des corps physique, subtil et causal. Le module mental consiste en l'étude du cadre AQAL de la Théorie Intégrale. Le module Esprit propose d'atteindre des états de conscience supérieurs par la méditation. Il faut lui adjoindre le module ombre. L'ombre est tout ce qui est caché à notre conscience, ce que nous avons réprimé ou séparé de nous-même suite à la confrontation avec la réalité des groupes

humains, et enfoui dans notre inconscient. La pratique de la méditation aussi poussée soit-elle ne peut remplacer le travail sur l'ombre, le travail psychologique sur soi. La Pratique de Vie Intégrale va accélérer notre développement vers le deuxième palier Intégral puis le troisième palier transpersonnel et spirituel.

La question de la spiritualité

Justement, où est la spiritualité dans tout cela ? C'est le sujet du chapitre 5. Si vous avez abandonné les croyances religieuses de votre éducation, vous n'êtes pas pour autant obligé de renoncer à toute spiritualité. Les religions traditionnelles s'accompagnent de dogmes et de narrations caractéristiques du stade où elles ont été créées (ambre mythique). C'était le stade de développement prédominant il y a quelques millénaires. L'esprit rationnel a tendance à rejeter ces mythes, ce qui aboutit à l'abandon des religions traditionnelles et de leurs Dieux. L'expérience spirituelle ne réapparaît qu'aux niveaux extrêmes transpersonnels de croissance ou après un entraînement méditatif intense, mais cela ne concerne qu'une faible fraction de la population. Heureusement, il existe en chacun une ligne développementale ou intelligence spirituelle qui ne demande qu'à grandir en fonction des stades de croissance comme le font toutes les lignes ou intelligences multiples. Ainsi, chacun possède un certain niveau de développement dans son intelligence spirituelle, et donc une certaine forme de spiritualité. En rejetant les religions, on réduit au silence sa propre intelligence spirituelle qui tente de répondre à la question de « la préoccupation ultime » selon la définition du grand théologien Paul Tillich. On se prive du sens de la vie. La théorie Intégrale réconcilie l'être humain du XXI^e siècle avec la spiritualité, qui peut se décliner selon les quadrants, en une spiritualité intérieure individuelle, l'Esprit à la première personne (comme dans le Bouddhisme), une spiritualité extérieure individuelle, Dieu à la deuxième personne (comme dans les religions monothéistes), et une spiritualité extérieure (individuelle et collective), à la troisième personne, qui peut être représentée par la nature ou Gaïa. Laquelle de ces spiritualités est vraie ? Elles le sont toutes, chacune des versions étant vraie mais partielle. Qu'est-ce qui est le plus important : la croissance et le développement de l'intelligence spirituelle ou le chemin de l'éveil ? Les deux, mon capitaine ! Il suffirait que les grandes religions du monde, que ce soit l'Hindouisme, le Soufisme dans l'Islam, le Christianisme, le Judaïsme, etc., fassent de la place à la croissance des stades de développement dans leur enseignement, et qu'elles retrouvent dans leurs versions ésotériques le chemin de l'Éveil spirituel, qui consiste à grandir dans les états de conscience. Ainsi les deux chemins de développement seraient enfin réconciliés et l'humanité portée vers son plus haut potentiel.

Enfin, pour illustrer et suivre la formule toute poétique présente dans ce livre, mettons-nous à l'écoute de sa profonde aspiration : *« l'Esprit est la Conscience présente dans chacun des éléments du cadre AQAL. Nous sommes tous invités, chacun et chacune d'entre nous, à devenir un 'sage éveillé' ».*