

L'Approche centrée sur la personne à l'épreuve du présent

Didier Angelo

Didier Angelo est psychothérapeute dans l'Approche centrée sur la personne à Paris et membre de l'AFP-ACP¹. Il s'est formé à l'IFRDP² et a soutenu son mémoire de certification à la psychothérapie sur le thème du temps³. À l'occasion de ce travail, il s'est interrogé sur l'influence de sa propre temporalité⁴ dans sa pratique clinique, et a mis à profit son goût pour la philosophie pour éclairer sa lecture de la théorie de Rogers à la lumière d'autres courants de pensée. Par ailleurs, il co-facilite des groupes de rencontre sur le thème du temps.

Résumé

Prolongeant sa réflexion sur l'impact de la temporalité du thérapeute dans la relation thérapeutique, l'auteur analyse dans cet article trois concepts-clés de l'Approche centrée sur la personne – dont il justifie le choix – au travers de trois points de vue différents sur le présent, illustrés par la pensée philosophique sur le temps de Comte-Sponville, Bergson, Jullien, Teilhard de Chardin et Lévinas, qu'il fait dialoguer avec la pensée rogorienne. Il développe d'abord l'idée selon laquelle la tendance actualisante confère à la durée

¹ Association Française de Psychothérapie dans l'Approche Centrée sur la Personne.

² Institut de Formation et de Recherche pour le Développement de la Personne.

³ *Temporalité, congruence au moment, relation au présent: réflexions sur ma pratique de la psychothérapie et lecture de certains concepts de l'Approche centrée sur la personne par rapport au temps*, octobre 2009, IFRDP, inédit, Tuteur: Christian Glaudel.

⁴ Synonyme de temps intérieur.

sa qualité directionnelle. Il propose ensuite la formule de «congruence au moment», qui rend explicite sa compréhension de la congruence comme l'adéquation de l'expérience intérieure au moment existentiel. Puis, il souligne le caractère paradoxal de l'experiencing vu comme l'expérience de la transition continue.

Enfin, l'auteur répond à la question de l'ontologie de la personne telle qu'elle est posée par la vision rogérianne. En cohérence avec les autres aspects théoriques de l'approche, il conclut que la proposition thérapeutique de Rogers consiste à faciliter chez la personne l'expérience immédiate et renouvelée de l'identité ontologique entre «être» et «étant».

Mots-clés: tendance actualisante, congruence, experiencing, engagement, présent, durée, moment, changement.

Même si l'importance accordée à l'expérience intérieure immédiate dans le processus thérapeutique et la primauté donnée au présent ne sont pas spécifiques à l'Approche centrée sur la personne, l'«ici et maintenant» est au cœur de la théorie de la psychothérapie élaborée par Rogers.

Mon propos n'est pas de confronter la temporalité du thérapeute (sa conscience du temps distendue entre mémoire et anticipation pendant l'entretien) aux exigences de la mise en œuvre des attitudes propres à faciliter le processus de changement chez le client, mais de caractériser certains concepts théoriques de l'Approche centrée sur la personne, dans leur rapport avec le seul temps réel: le présent. Je ne m'intéresserai donc qu'au présent, car «le passé ou l'avenir, par définition, ne sont jamais là: ni hier ni demain n'existent; tous les jours, et tous les instants de tous les jours ne sont, en tout lieu et à jamais, [...] qu'un long, infiniment long et pourtant instantané présent. Le seul temps réel (ou la seule réalité du temps), c'est l'éternité du présent, non certes parce que rien n'arrive ou ne change, [...] mais parce que tout ce qui arrive ou change ne le fait qu'ici et maintenant» (Comte-Sponville, 2002, p. 588).

Cela étant posé, le choix des concepts rogrériens traités dans cet article n'est pas arbitraire, mais résulte des différents points de vue que l'on peut adopter pour caractériser le présent. Il sera successivement envisagé:

- comme durée, autrement dit le présent éternel dont parle Comte-Sponville, en dehors duquel rien n'existe;

- comme moment, non pas l'instant qui passe, mais le moment qui ne date pas, qui ne mesure pas, le moment qui « propose » et varie ;
- puis à la fois comme durée et moment, révélant son aspect paradoxal de transition continue.

La tendance actualisante, conférant à la durée sa qualité directionnelle

Envisageons d'abord le présent comme durée. Ce premier parti pris n'est nullement un contresens, dans la mesure où l'instant et la durée peuvent être considérés comme synonymes si l'on comprend le mot « instant » non comme limite (l'instant mathématique, pure abstraction sans durée ni aucun contenu psychologique), mais comme « totalité (l'instant concret, comme unité existentielle d'action et de durée: l'instant vécu) » (Comte-Sponville, 2002, p. 590). Bien entendu, il ne s'agit pas de prendre l'instant n'importe où dans le temps – les différents points ne se distingueraient pas les uns des autres dans leur ordre et se vaudraient tous – mais de considérer l'instant central, c'est-à-dire le présent: il demeure présent, il ne succède qu'à lui-même, il dure et insiste maintenant. La durée n'est donc pas le contraire du présent, mais sa continuation indéfinie. Ainsi, « l'instant présent, comme instant réel, est bien plutôt « la continuité du temps » (Comte-Sponville, 1999, p. 42).

Comment caractériser le lien entre la tendance actualisante et la durée?

Le lien entre la tendance actualisante et la durée est essentiel: « La tendance est en œuvre à tous moments, dans tous les organismes » (Rogers, 1979, p. 192).

La question posée revient à se demander quelle qualité, quel contenu attribuer à la durée. Pour Bergson, la durée signifie « invention, création de formes, élaboration continue de l'absolument nouveau » (2007, p. 111). Voilà pourquoi tout n'est pas donné d'un seul coup! La durée est constitutive selon lui du processus vital, de la poussée intérieure qui porte la vie, comme « la durée du travail [de l'artiste]⁵ fait partie intégrante de son travail » (ibid., p. 340). Cette « intuition de la durée » attire l'attention sur le sens du mot « réalisation » dans la tendance à la réalisation de soi: il ne s'agit pas de « [...] l'effort d'une forme vers sa propre réalisation [...] dans un temps théoriquement négligeable, [...] mais d'une invention continue de formes nouvelles » (ibid., p. 343). La tendance actualisante et la durée sont donc

⁵ Dans cet article, les insertions entre crochets sont ajoutées par l'auteur, sans modifier le sens de la citation originale.

intrinsèquement liées. Le présent (vu comme durée) est le fond, toujours là, sur lequel surgit la tendance actualisante.

Ce lien renvoie à la vision existentialiste de la personne, qui, à n'importe quel moment de sa vie, est riche de toutes ses potentialités. Plus précisément, au sein de la durée, les potentialités et capacités de la personne sont des besoins, « [qui] réclament qu'on les utilise et ne cessent leur clameur que lorsqu'elles sont suffisamment utilisées » (Maslow, 2001, p. 173). « [Cela s'inscrit] dans la ligne des faits et théories biologiques et des théories de la réalisation de soi, qui montrent qu'un système organique tend à s'exprimer, en un mot, à fonctionner » (ibid., p. 172). Ces potentialités sont toujours déjà là. Ainsi⁶, « ce que la personne *est* et ce qu'elle *pourrait être* existent simultanément pour le psychologue, ce qui résout la dichotomie entre l'Être et le Devenir. Les potentialités non seulement *seront* ou *pourraient être*, mais sont présentes. [...] L'être humain est simultanément ce qu'il est et ce qu'il aspire à être » (ibid., p. 182). Ainsi, les deux notions d'être et de devenir, sont solidaires, elles ne s'opposent pas mais se nourrissent mutuellement : « L'être n'est qu'un moment de devenir : le devenir n'est que le flux, toujours changeant, toujours présent – de ce qui est » (Comte-Sponville, 1999, p. 152). L'être se caractérise autant par ce qui est là que par ce qui est encore à venir et qui se potentialise au présent. Il dure parce qu'il « insiste » plus qu'il n'existe. La tendance actualisante est l'insistance de l'être dans le présent qui s'efforce, persévère, continue à être. « L'être dure parce que l'être est puissance, force, énergie » (ibid., p. 97).

Rogers partage la vision de la personne selon Maslow, qui prolonge la pensée de Kierkegaard, énoncée un siècle auparavant et pourtant d'une grande actualité, selon laquelle un individu qui existe est constamment en processus de devenir. Ceci synthétise la philosophie rogérienne de la personne. Implicitement, Rogers a développé une théorie dans laquelle la personne est « enveloppée dans la durée », pour reprendre la formule de Teilhard de Chardin (2007, p. 219). Immergée dans le présent, la personne est portée par la tendance actualisante, « sélective et orientée dans une certaine direction » (Rogers, 1979, p. 195) : unifier sa personnalité, constituer une individualité, rechercher la vérité plutôt que l'erreur, vivre positivement, créer, s'autoréguler, réaliser ses potentialités les plus profondes... Teilhard de Chardin parle du « phénomène d'émergence [par lequel] l'Homme découvre qu'il n'est pas autre chose que l'Évolution devenue consciente d'elle-même » (2007, pp. 220-221), selon la « loi universelle de Complexité-Conscience » (ou de centro-complexité) définie par une toujours plus

⁶ Les italiques repris ici sont issus de la citation originale.

grande complexité organique, et, corrélativement, par «une augmentation d'intériorisation, c'est-à-dire de psyché ou de conscience» (ibid., postface). Il définit la vie comme «un processus dirigé» (ibid., p. 148). *Ainsi, la tendance actualisante confère à la durée sa qualité directionnelle.*

Mais qualifier ainsi la durée ne revient absolument pas à lui conférer un but, une destination, ce qui renverrait alors à un modèle préexistant qui n'aurait plus qu'à se réaliser, comme si tout était donné à l'avance. La qualité directionnelle de la durée parle de l'élan vital qui se déploie dans le présent dans des directions, mais sans viser de buts déterminables ou assignables. Il s'agit donc de «dépasser le modèle causal linéaire, au profit d'un modèle processuel, tendanciel et complexe» (Mercier, 2004, p. 6). Ni mécanisme, ni finalisme! «L'évolution de la vie n'est ni une série d'adaptations à des circonstances accidentelles [vision mécaniste]⁷, ni davantage la réalisation d'un plan [vision finaliste]» (Bergson, 2007, p. 104). Pas de plan donné à l'avance et place faite à l'imprévisible: «[...] là où la modification venant à poindre pour rouvrir la voie à venir, l'imprévisible se mêle opportunément à ce qui est encore l'indéfinition de la tendance et – l'aléatoire fécondant à nouveau le devenir – de nouveaux germes de possible apparaissent. De là naît la capacité d'innovation du process qui fait la vie. Car, à peine amorcée, la tendance qui s'engage est portée d'elle-même à son déploiement; et c'est elle qu'on verra finalement aboutir, en grand, au surgissement si merveilleux de l'événement» (Jullien, 2001, p. 89). Comment alors favoriser le surgissement de l'événement? Comment laisser surgir de l'immédiat l'adéquation à l'expérience intérieure et à la configuration de la situation?

La congruence au moment

Afin de répondre à cette question, envisageons maintenant le présent comme moment, dans sa plénitude. Le moment doit être compris non comme un laps de temps mais comme une «occasion». Il est qualitatif et «porte en lui la marque intrinsèque d'une opportunité qu'il invite à percevoir et qu'il convient d'épouser» (Jullien, 2001, p. 43). Il pourrait être qualifié d'existentiel. Il contient un potentiel de situation. Considérer le moment dans sa dimension «occurentielle» est une invitation à ne pas passer au travers, mais au contraire à y séjourner et s'y déployer. Alors, plus rien ne se tient au-dehors comme possibilité à réaliser. Au lieu de se

⁷ Cf. note n° 5.

dérouler ou de devancer, il s'agit plutôt de découvrir. Vivre «à propos» consisterait alors à vivre «par coïncidence avec chaque moment particulier, quel que soit celui-ci, et dans la transition ininterrompue de l'un à l'autre» (ibid., p. 43). L'«à propos» serait la conjonction du moment (vu comme opportunité) et de la disponibilité. La disponibilité est donc synonyme d'ouverture au moment: s'ouvrir à ce qui advient et en épousant sa variété. Il s'agit d'«évoluer constamment < en accord > avec le moment-situation et de <(se) transformer> au gré de ses variations» (ibid., p. 172). Dans le contexte psychothérapeutique, le thérapeute congruent⁸ a une conscience exacte de son vécu expérientiel au contact du client, dans le moment présent. Plus largement, il est «une personne unifiée, que nous considérons son expérience au niveau viscéral, au niveau de la conscience, ou au niveau de la communication» (Rogers, 1998, p. 223). Il est disponible au changement, ce qui s'exprime à la fois par une disponibilité à soi-même et par une disponibilité à ce qui est extérieur à soi (au monde, à l'autre). Rogers emploie l'«adéquation au réel» comme synonyme de la congruence (Rogers, 1984, p. 225). Afin de rendre explicite cet aspect d'ouverture à l'occurrence chez le thérapeute centré sur la personne, cet accord avec le moment-occasion qui s'offre dans la relation, je propose le terme de «congruence au moment», que je définirais en reprenant les propos de François Jullien sur la sagesse: «Ce qui caractérise l'être-sage ne tient pas à la constitution d'un Moi-sujet, se posant dans son pouvoir d'initiative, ni non plus à la puissance de ses facultés (raison, volonté, etc.) mais à ce que son < dispositif > intérieur, dans sa capacité réactive, ne se laissant entraver par rien, laisse circuler en lui toute l'injonction du monde» (ibid., pp. 175-176). *La congruence au moment parle de l'adéquation de l'expérience intérieure de la personne au moment existentiel.*

Comment caractériser plus précisément la congruence au moment ?

Parce que le moment est inédit, cette formule de «congruence au moment» renvoie de manière implicite à l'ouverture à l'imprévisible, à la nouveauté, au hasard de l'instant. Elle ne s'inscrit dans aucun préalable et se vit *in situ*.

La congruence au moment renvoie aussi au caractère opportun de la transparence du thérapeute (la communication explicite de son expérience

⁸ Selon la théorie de la psychothérapie développée par Rogers, la congruence constitue avec le regard positif inconditionnel et la compréhension empathique, l'une des conditions nécessaires et suffisantes pour faciliter le processus de changement de la personnalité du client.

intérieure immédiate) : l'opportunité d'une telle communication se comprend comme une adéquate au potentiel de la situation relationnelle au moment présent.

La congruence au moment n'est pas liée à la spontanéité mais à la responsabilité au présent de la personne libre dont parle Lévinas : « En tant que référence à soi-même dans un présent, le sujet est certes libre à l'égard du passé et de l'avenir, mais reste tributaire de lui-même. La liberté au présent n'est pas légère comme la grâce mais une pesanteur et une responsabilité » (1993, p. 150). La liberté existentielle est liée à la nécessité du moment présent. Rogers le dit ainsi, en considérant la tension entre les deux notions opposées de liberté et de déterminisme qui se résout dans le présent : « La ligne de conduite [de la personne fonctionnant pleinement] peut, d'un autre point de vue, être considérée comme déterminée par tous les facteurs de la situation existentielle » (1998, p. 137). En d'autres termes, le thérapeute congruent au moment ne peut pas déterminer à l'avance ce qui émanera de son activité libre. Il ne fait pas de projets sur lui ou sur l'autre, ce qui réduirait son ouverture à l'occurrence en faisant obstacle au potentiel du moment plein de la tendance actualisante. Il ne s'embarrasse pas d'interrogation du type : « comment cela va-t-il finir ? » Sa liberté existentielle garantit sa non-directivité.

Enfin, la congruence au moment renvoie à la description que fait Rogers de la vie existentielle : « ouvrir son esprit à ce qui se passe maintenant », à un style de vie où la fluidité du processus de détermination des valeurs s'exprime par le fait que « le moi et la personnalité émergent de l'expérience, au lieu que l'expérience soit traduite ou déformée pour s'ajuster à une structure préconçue du moi » (Rogers, 1998, p. 134). C'est bien la totalité de la personne qui est engagée dans cette attitude. *A contrario*, « aux yeux de l'ego, le moment présent n'existe quasiment pas, car seuls le passé et le futur lui importent. [...] Même quand l'ego semble se préoccuper du présent, ce n'est pas le présent qu'il voit. Il le perçoit de façon totalement déformée, car il le regarde avec les yeux du passé. Ou bien il le réduit à un moyen pour arriver à une fin, une fin qui n'existe jamais que dans le futur projeté par lui » (Tolle, 2000, p. 20).

La congruence au moment nourrit la capacité empathique du thérapeute et le regard positif inconditionnel qu'il porte sur le client, comme une attitude préalable aux deux autres. Ensemble, elles témoignent de l'engagement du thérapeute comme personne entière dans le moment présent de la relation, et en constituent sa présence.

L'«experiencing»⁹ vu comme expérience de la transition continue

J'envisage enfin le présent dans sa double dimension de durée et de moment existentiel, afin de caractériser le lien entre le présent et l'«experiencing», dénomination que Rogers introduisit dans sa théorie à partir du début des années soixante, même si la référence à l'expérience intérieure immédiate en faisait déjà partie (Ducroux-Biass, 2005).

L'«ici et maintenant» est le creuset du processus thérapeutique. «L'erreur serait de penser que [le présent] doit être immuable, comme un Dieu prisonnier de sa perfection. Le présent de la nature, au contraire, est un perpétuel devenir: c'est toujours maintenant mais c'est toujours différent. L'inverse est vrai aussi: c'est toujours différent, mais c'est toujours maintenant. C'est en quoi ce devenir, ne cessant de se dérouler au présent, est aussi une perpétuelle actualité, toujours changeante, toujours présente» (Comte-Sponville, 1999, p. 68).

Cette vision du présent, à la fois éternellement là et en perpétuel devenir, permet de considérer le flot d'«experiencings» non pas comme une (simple) succession de ressentis de nature organismique, mais plutôt, pour reprendre la formule paradoxale de Bergson, comme une «transition continue» (Bergson, 2007, p. 2) ou encore une «discontinuité de continuité» (Teilhard de Chardin, 2007, p. 166). *L'«experiencing» peut être défini comme l'expérience de la transition continue.*

Ne comprendre le changement que comme un mouvement revient à le concevoir entre un point de départ et un point d'arrivée, entre un avant et un après qui seraient séparés, donc dans une logique de distension renvoyant à la pensée du temps. Au contraire, la pensée du présent révèle sa vraie nature: «Le changement ne saurait-il se comprendre comme en cours, dans une parfaite continuité, sans que ce soient un début et une fin qui, en tant qu'extrémités, servent à le déterminer: selon une logique qui soit non plus celle, temporelle, de la distension, mais celle, processive, de la transition?» (Jullien, 2001, p. 71). Ainsi, la transition est plus que la simple juxtaposition d'états consécutifs, elle concilie les dimensions opposées de

⁹ Gérondif du verbe anglais «to experience», ce néologisme a été défini comme suit par Rogers: «Lorsqu'au cours de la relation thérapeutique est expérimentée pleinement et de manière acceptable, la prise de conscience d'un sentiment réprimé jusqu'ici, non seulement un mouvement psychologique est définitivement ressenti mais il se produit également un changement physiologique concomitant, tel un nouvel état insight.» (In K. Tudor et T. Merry (2006), *Dictionary of Person-Centered Psychology*, Ross-on-Wye, PCCS Books). À défaut d'équivalent français, le terme anglais a été conservé.

continuation et de modification, comme deux faces d'un même processus qui s'opposent et se complètent à la fois : « En même temps qu'il convient de combiner les deux pour composer la transition : l'une est facteur de transmission, l'autre de rupture, et la transition a ces deux dimensions à la fois. [...] La modification réoriente l'évolution et lui ouvre à nouveau la voie. [...] Ainsi, en même temps que modification et continuation s'opposent, chacune prolonge l'autre : la continuation déploie la modification amorcée et la modification restaure la continuation qui s'épuisait » (ibid., pp. 83-84). La continuation « hérite », la modification « innove », et le processus de changement s'inscrit dans cette dialectique caractéristique de l'élan vital, qui perpétue pour conserver et change pour continuer de devenir.

Conclusion

Où mène cette attention portée de manière soutenue au présent, hors de la distension temporelle provoquée par la mémoire et l'anticipation ? Elle mène à la découverte que le présent est non seulement l'expérience de la personne, mais l'accomplissement de la personne. Lévinas soutient qu'« être » et « étant » se confondent au présent, et plus précisément que de l'être en général, impersonnel (l'existence), surgit un « étant », un sujet, un existant, le substantif de l'être. Il dénomme cette fonction du présent « l'hypostase¹⁰ de l'instant » : « Le présent n'est pas une portion de la durée, il en est une fonction : il est cette venue à partir de soi, cette appropriation de l'existence par un existant qu'est le « je » (1993, p. 141).

Comte-Sponville l'a formulé autrement, en unifiant les notions d'être et de devenir dans le concept de l'« être-temps ». Puisqu'il n'y a du temps que présent, l'être-temps signifie « l'unité indissociable, au présent, de l'être et de sa durée. [...] Il n'y a pas de différence [...] entre l'être et l'étant, et cette indifférence ontologique dit la vérité du présent : qu'il est l'identité à soi du réel – l'identité de l'être et de l'étant » (Comte-Sponville, 2002, pp. 104-105).

Opposé à l'être heideggerien projeté dans l'existence, dans le devancement, la personne à laquelle Rogers se réfère est l'« étant », dont le potentiel de croissance est sa capacité d'épouser à tout moment la modification proposée par le moment présent, autrement dit sa capacité de prendre conscience et d'accepter concomitamment d'« être » le sentiment, l'émotion qu'elle est en train de vivre dans le présent, d'« être » cette expérience immédiate. Sa proposition thérapeutique peut être résumée ainsi : du présent,

¹⁰ Lévinas définit l'hypostase comme l'événement par lequel l'acte exprimé par un verbe devient un être désigné par un substantif.

faciliter l'émergence des capacités de la personne à assumer sa responsabilité et sa liberté d'étant. *Et de manière privilégiée au cours du processus thérapeutique, la personne fait l'expérience immédiate et renouvelée de l'identité ontologique « être = étant ».*

Pour contacter l'auteur: dangelo@bbox.fr

Références

- Bachelard, G. (1994). *L'intuition de l'instant*, Paris, Stock, 1932, Rééd., Paris, Stock, coll. biblio essais.
- Bergson, H. (2007). *L'évolution créatrice*, Paris, PUF, 1907, Rééd., Paris, PUF, coll. Quadrige, 2007.
- Comte-Sponville, A. (1999). *L'Être-temps*, Paris, PUF.
- Comte-Sponville, A. (2002). *Traité du désespoir et de la béatitude*, Paris, PUF, 1984, Rééd., Paris, PUF, coll. Quadrige, 2002.
- Ducroux-Biass, F. (2005). La non-directivité: un concept ontologique, *ACP pratique et recherche*, n° 2, pp. 57-74.
- Jullien, F. (2001). *Du « temps », éléments d'une philosophie du vivre*, Paris, Grasset.
- Lévinas, E. (1993). *De l'existence à l'existant*, Paris, Fontaine, 1947, Rééd., Paris Librairie philosophique J. Vrin, 1993.
- Maslow, A. (2001). *Vers une psychologie de l'être*, Paris, Fayard, 1972, Rééd., Paris, Fayard, 2001. *Toward a psychology of being*, Litton Educational Publishing, 1968.
- Mercier, G. (2004). La co-évaluation dans l'Approche Centrée sur la Personne en institution éducative spécialisée. Études préliminaires, *Mouvance rogérienne*, nouvelle série n° 7, mars 2004, pp. 5-15.
- Moon, K. (2006). La congruence du thérapeute non directif: un paradoxe éthique, pas un conflit théorique, *ACP Pratique et Recherche*, n° 3, pp. 28-54. Trad. Françoise Ducroux-Biass. *Non-directive Therapist Congruence in Theory and Practice, in Brian A. Levitt (Ed.). Embracing Non-directivity. Reassessing person-centered theory and practice in the 21th century*, Ross-on-Wye, UK, PCCS Books, 2005.
- Rogers, C. R. (1979). *Un manifeste personnaliste, fondements d'une politique de la personne*, Paris, Bordas, 1979, *Carl Rogers on Personal Power, Inner Strength and it's Revolutionary Impact*, New York, Delacorte Press, 1977.
- Rogers, C. R. (1984). *Liberté pour apprendre*, Paris, Bordas, 1984. *Freedom to learn*, Columbus, Charles E. Merrill, 1969.
- Rogers, C. R. (1998). *Le développement de la personne*, Paris, Dunod, 1968. *On becoming a Person*, Boston, Houghton Mifflin, 1961.
- Teilhard de Chardin, P. (2007). *Le phénomène humain*, Paris, éd. du Seuil, 1955, Rééd. Paris, éd. Du Seuil, coll. Points Sagesse, 2007.
- Tolle, E. (2000). *Le pouvoir du temps présent, guide d'éveil spirituel*, Canada, éd. Ariane, 2000. *The Power of Now*, Novato, USA, New World Library, 1999.