

Être bien dans ses peaux

Beaucoup de personnes qui viennent me consulter souffrent d'être « en mauvaise forme » aux deux sens du terme. Certaines peinent à « prendre forme », comme le jeune ou le marginal qui renonce à entrer dans la vie active de crainte d'y sacrifier une partie de soi. D'autres sont enfermées dans une forme rigidifiée et obsolète d'elles-mêmes. C'est, par exemple, la personne bien intégrée socialement mais profondément frustrée et presque étrangère à la vie qu'elle mène.

« *La vie, écrit Karlfried Graf Dürckheim, exige pour son incessant renouvellement non seulement que l'on consente sans cesse à nouveau à abandonner la forme acquise, mais aussi que l'on ne renonce jamais si peu que ce soit, à "être en forme", à être dans la juste forme, qui accueille le flux sans cesse renouvelé de la vie et permet de futures métamorphoses.* » (*L'Expérience de la transcendance*, Albin Michel).


Le thérapeute allemand emploie ici l'expression « être en forme » dans un sens inédit qui nous interroge sur les fondements de la santé. « Être en forme » signifierait aussi et surtout trouver les formes de vie dans lesquelles notre être peut s'épanouir. Selon Dürckheim, il y a une partie de nous tournée exclusivement vers le monde et soucieuse de s'y adapter au mieux : le moi social. Et une partie « *enracinée dans une réalité plus profonde* » qui échappe à tous les conditionnements et aspire à « *mettre notre petite vie au service de la Grande Vie* » : l'être essentiel. Notre accomplissement en tant qu'être humain dépendrait de notre faculté à relier notre moi social et notre moi profond. Le moi social incarnant le moi profond et le moi profond inspirant le moi social. Une forme de vie serait juste dès lors qu'elle permettrait à nos aspirations profondes de s'exprimer dans le monde.

Mais Dürckheim ajoute que, la vie étant mouvement, la

juste forme d'hier ne sera bientôt plus celle de demain. Dès qu'une forme nous limite dans notre croissance intérieure, nous sommes ainsi appelés à la faire évoluer ou la remplacer. « *Rester en forme* » implique d'accepter de régénérer « *la forme acquise* », la réalimenter de l'intérieur, ou de l'abandonner au profit d'autres expériences plus susceptibles encore de nous rapprocher de notre être vrai. Parfois des petits changements d'appoints suffisent, d'autres fois des décisions beaucoup plus conséquentes s'avèrent nécessaires

(une reconversion professionnelle, un divorce, un déménagement, etc.). C'est de façon analogue ce qui différencie chez les cigales les mues de croissance (renouvellement de la partie la plus superficielle de l'épiderme) et les mues de métamorphose (changement de morphologie). Notre plein épanouissement dépend donc aussi bien de notre capacité à muer qu'à nous métamorphoser !

Notre plein épanouissement dépend aussi bien de notre capacité à muer qu'à nous métamorphoser.

Les injustices sociales sont la principale cause de déformation de nos existences. Mais nous pouvons aussi nous « manquer » par ignorance de notre propre profondeur et excès de conformisme aux attentes extérieures. Ou encore nous cramponner à des choix par peur du changement. Toute thérapeutique ne vise-t-elle pas ainsi, en définitive, à apprendre à épouser le mouvement de la vie en nous ? À mourir et renaître à soi aussi souvent que nécessaire ? À accueillir pleinement nos mues et nos métamorphoses ? 



INÈS WEBER

PSYCHOTHÉRAPEUTE
ET COFONDATRICE DU SÉSAME,
CENTRÉ AUTOUR DES QUESTIONS
DE SENS COMMUNES
AUX TRADITIONS DE SAGESSE
(CENTRE-SESAME.COM).