

Vers une psychologie spirituelle

“J’ai mal au monde”

“**J** me sens inutile et étrangère à cette société dans laquelle l’argent est maître. [...] J’ai seulement 22 ans et l’impression d’être éteinte. J’ai perdu mon optimisme même si j’essaye de le retrouver, de positiver. Je vois les choses en noir.» Je reçois de plus en plus de patients comme cette femme, surtout des jeunes, qui n’ont pas vraiment de problèmes personnels, mais sont profondément affectés par l’état du monde. Et ce n’est pas sans lien : Abraham Maslow avait repéré que les personnes dites « saines », « matures » ou « accomplies » sont particulièrement sensibles à tout ce qui nuit à nos besoins supérieurs de justice, de liberté, d’accomplissement, de relation synergique avec le vivant, etc. Ayant pourtant tout pour être heureuses, elles souffrent d’une « tristesse cosmique » ou « ontologique ». Tristesse parfois violente, qui provient de l’écart abyssal, intimement ressenti et intellectuellement perçu, entre ce qui devrait être et ce qui est.

Ainsi, l’inquiétante épidémie de dépressions qui sévit dans nos sociétés pose question : qui est malade ? L’individu ou la société ? L’âme ou le monde ? Les deux inséparablement, disent les écopsychologues, pour qui la psychologie dominante a trop unilatéralement cherché les causes des troubles dans l’histoire de la personne souffrante, négligeant l’impact de l’état du monde sur la santé psychique. La systémie,

déjà, avait démontré l’importance de la qualité des relations interpersonnelles et de « l’état de la société » pour la bonne maturation psycho-affective de chacun.

La toute jeune écopsychologie interroge et révèle « les liens mutuels qui peuvent exister entre les maladies de l’âme et les maux de la planète¹ » causés par un système économique prédateur, produisant partout inégalités et désastre écologique. Comme les sages de toutes les civilisations avant elle, l’écopsychologie considère que « le monde est un continuum vivant où tous les êtres vivent les uns par rapport aux autres² ». Pas étonnant, dès lors, que même des personnes équilibrées souffrent aujourd’hui de détresse psychologique. Être bien dans un monde malade, n’est-ce pas cela qui serait inquiétant ? Signe d’indifférence, de déni ou de coupure autistique avec son environnement ?

Pour endiguer cette épidémie de désespérance, de perte de confiance en la vie, ni les médicaments ni les thérapies ne suffiront.

Seule « une reconnexion en profondeur de tout notre être avec la toile de la vie » pourra guérir ensemble le monde et les êtres humains. Pour cela, le philosophe Abdennour Bidar appelle à recréer un triple lien nourricier : à soi, à son être profond ; à l’autre, de fraternité ; à la nature, d’inspiration et de symbiose³. L’âme du monde et les psychés individuelles étant si intimement reliées, nous n’irons pleinement bien qu’en prenant soin à la fois de notre petite vie et de la grande Vie, de notre être et de l’Être.

1 et 2. Dans *Écopsychologie, éco concept* de Michel Maxime Egger (Jouvence éditions).

3. Dans *Les Tisserands, réparer ensemble le tissu déchiré du monde* d’Abdennour Bidar (Les Liens qui libèrent).



INÈS WEBER

La psychologue clinicienne, cofondatrice, avec le philosophe Abdennour Bidar, du Sésame, centre de culture spirituelle, nous explique comment concilier la pratique thérapeutique et notre besoin de sens.