

Vers une psychologie spirituelle

Instants de grâce

Un moment d'extase dans la nature, d'inspiration face à une œuvre d'art, de profonde complicité avec un proche, d'exaltation pour un projet qui nous tient à cœur... Nous avons tous connu, au moins une fois, ces instants d'une qualité particulière où la vie soudain bat son plein

et prend toute sa saveur. Où l'on se sent comme transportés dans un plus grand que soi tout en étant plus que jamais soi-même, où le temps semble suspendre son vol et un lien profond nous unir à ce qui nous entoure. Mais que deviennent-ils ? Le charme très vite s'évanouit : nous retournons dans les limites de notre petit moi, et la vie ordinaire reprend son cours. Et quel cas en faisons-nous ? Le plus souvent, nous les mettons sur le compte de la chance, et estimons tout à fait normal qu'ils demeurent des exceptions. Ces « expériences paroxystiques », comme les nomme Maslow, sont-elles vouées à rester rares et fugitives ou est-ce nous qui échouons à les engendrer et les prolonger ? De simples récepteurs, pourrions-nous en devenir les auteurs ? Produire la grâce plutôt que d'attendre passivement qu'elle daigne nous toucher ? Oui, nous répondent en chœur les traditions de sagesse, c'est possible, mais ça se mérite ! L'effort pour hisser sa vie tout entière à la qualité d'être de ces instants pourrait d'ailleurs définir en soi la vie spirituelle.

Comment faire ? Avec Dürckheim, je pense qu'il faut commencer par « prendre au sérieux ces heures privilégiées de notre existence¹ » et « les assimiler ». Les prendre au sérieux, c'est prendre conscience que ces heures nous donnent un avant-goût de notre moi accompli, un aperçu de là où nous pouvons aller si nous nous efforçons de

réaliser pleinement notre potentiel humain. Elles sont des boussoles qui nous indiquent notre orient ! Ainsi comprises, quoi de plus naturel que de faire tendre toute notre vie vers ce cap ? C'est-à-dire reconsidérer chacun de nos choix à leur lumière afin de discerner ceux qui favorisent ou non notre avancée dans leur direction ? Ainsi les assimile-t-on.

C'est pourquoi, en tant que psychologue, dès les premières séances, j'invite chacune et chacun à se souvenir des heures d'or de leur existence, des moments où ils se sont sentis le plus pleinement vivants, le plus eux-mêmes, à leur juste place... Puis je leur propose de jouer à « chaud ou froid » : chaque relation, chaque situation, chaque activité qui compose notre existence peut être ressentie comme plus ou moins chaude ou froide selon qu'elle nous approche de notre être vrai (expérimenté pendant ces instants privilégiés) ou qu'elle nous

en dévie. De ce temps des constats critiques viendra ensuite naturellement le temps des réajustements nécessaires. Étape la plus longue et exigeante du travail sur soi, qui consiste à trouver comment traduire en actes ses prises de conscience. Comment investir encore plus, ou mieux, « le chaud » dans sa vie, tout ce qui a du sens et nous met en croissance ? Et comment transformer ou désinvestir au maximum « le froid », ce qui, au contraire, est facteur d'involution et relève de l'inessentiel ? N'est-ce pas en cultivant ainsi un véritable art de vie que nous pouvons travailler à inverser les proportions : que ces moments d'or deviennent majoritaires dans notre vie et les moments existentiellement plus pauvres, des exceptions ?

1. Dans *Le Centre de l'être*, Karlfried Graf Dürckheim de Jacques Castermane (Albin Michel).



INÈS WEBER

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