

## Vers une psychologie spirituelle

# La malbouffe intérieure

**L'**attention portée à ce que l'on mange est devenue un véritable phénomène de société. Les régimes sans gluten, sans lactose, végétariens, véganes, etc., font de plus en plus d'adeptes. Alors que le culte du « corps sain » gagne du terrain, je m'étonne qu'un autre péril aussi dévastateur échappe à l'attention de tous : la malnutrition intérieure. Il suffit pourtant d'allumer la télévision ou la radio, de parcourir les fils d'actualité ou le compte « Insta » de nos ados pour réaliser les quantités de *junk food* psychique que l'homme contemporain ingère au quotidien. Dans leur grande majorité et la plupart de leur temps, les gens consomment bêtise, laideur, futilité et informations anxigènes à haute dose. Sans même parfois le vouloir ni s'en apercevoir. Comment s'étonner alors que « le moral des Français » soit si bas et que les troubles psychologiques sévissent dans tous les milieux sociaux et à tout âge ?

**Corps, âme et esprit : notre pleine santé implique une vie bien nourrie.** *Anima sana in corpore sano*, disaient les Anciens. « Tant qu'elle se nourrit de l'aliment qui lui convient, [l'âme] est légère, elle est "aillée" c'est-à-dire dotée d'une énergie ascensionnelle<sup>1</sup>. » En revanche, privée de cette précieuse nourriture, « l'âme perd ses ailes » et « chute », nous dit encore Platon. Dépressions, burn-out, crises d'anxiété, voilà comment une âme chute dans notre

monde et notre langage actuels. Ces maux devenus communs ne touchent-ils pas les personnes les plus exposées ou les plus sensibles à cette intoxication alimentaire ? Si elle n'est pas la cause première du trouble, elle ne manquera pas d'en être un facteur aggravant. Mais chez la plupart d'entre nous, la mal ou la sous-nutrition intérieure produit surtout une insatisfaction profonde, une frustration permanente. Sans apports suffisants de ce qui fait notre vigueur – corporelle ou intérieure –, nous ne pouvons exprimer notre plein potentiel et sommes réduits à vivre en sous-capacité, à « sous-vivre ».

**Reste donc à nous demander, avec Hippocrate : « Cette nourriture de l'âme, quelle est-elle ?<sup>2</sup> »** La beauté, la connaissance, « les idées, les vérités absolues, en un mot l'essence véritablement existante » (Phédon), pourrait-on répondre de manière générale avec Socrate. Mais c'est surtout une question que chacun doit se poser

à soi-même : « Qu'est-ce qui me nourrit intérieurement ? Au contact de quoi, de qui je me sens grandi, enrichi, augmenté ? » Selon notre nature et nos inclinations personnelles, les activités, les relations, les lieux, les œuvres qui nous nourrissent varient. Aller plus souvent dans la nature, arrêter d'écouter les (mauvaises) nouvelles du matin, choisir des contenus qui ont du sens, consacrer plus de temps à une activité méditative, créative ou solidaire... Voilà comment on peut, en toute simplicité, commencer à revigorer son âme. Et plus on veille à incorporer de bons aliments, plus on devient exigeant avec ce que l'on consomme. Comme on entraîne son palais à apprécier les saveurs subtiles, on entraîne l'âme à contempler et intégrer ce qui l'inspire et l'élève.

1. Dans *Phédon* de Platon (Flammarion, GF).

2. Dans *Protagoras* de Platon (Flammarion, GF).



### 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.