

Vers une psychologie spirituelle

Patients ou aspirants ?

D

e plus en plus de personnes qui poussent la porte de nos cabinets

– en particulier parmi les jeunes – ne sont pas psychologiquement fragiles, instables ou névrosées, elles sont en quête de sens. Elles se posent des questions existentielles auxquelles plus grand-chose ne répond dans notre société; et elles se les

posent non pas de façon théorique, mais pour nourrir un véritable « art de vie » vers plus de justesse, d'authenticité et de profondeur. Peut-on donc encore appeler ces personnes des « patients » sans risquer de « pathologiser » leur démarche? Le terme d'« aspirants » ne ferait-il pas davantage justice à la valeur de celle-ci?

L'aspirant diffère à deux égards du patient classique défini par le modèle freudien.

Il ne cherche pas à devenir un homme normal, bien adapté, sans problèmes, mais à s'accomplir en tant que personne totale et singulière, même si cela doit passer par un chemin plus éprouvant et risqué. Soucieux de trouver sa place dans le monde à partir de ce qu'il est vraiment (et non au détriment de sa nature profonde), il est engagé dans ce que Jung appelle « un processus d'individuation », ou « une voie de réalisation de soi » selon les traditions de sagesse. Les difficultés qu'il rencontre ne

proviennent donc pas d'une faiblesse ou fragilité, mais au contraire d'un excédent de maturité intérieure et de force vitale. Bien « ancré dans son centre¹ », il obéit davantage à ses lois internes qu'aux exigences externes... ce qui lui rendra très difficile, par exemple, de tenir dans un travail dénué de sens, d'entretenir des relations superficielles ou d'accepter des conventions sociales formelles.

L'aspirant, comme le patient, souffre d'un écart par rapport à la norme, mais dans le sens inverse : il n'est pas en moins bonne, mais en meilleure santé psychique que ses contemporains. Or, dans une organisation sociale faite pour l'homme moyen, quelles possibilités sont offertes aux natures « *bigger than life* » qui cherchent à « créer leurs propres possibles² » plutôt qu'à se mouler dans le désir des autres? À part quelques héroïnes et héros solitaires, ne risquent-elles pas de se sentir incomprises, anormales? De se retrouver frustrées ou marginalisées? Ne sachant interpréter ce qui leur arrive, les aspirants

sont exposés à intérioriser une image négative d'eux-mêmes et à sombrer dans la dépression ou la culpabilité. C'est ainsi qu'ils atterrissent sur nos divans. Et c'est tout notre vocabulaire, nos méthodes et nos théories, que nous sommes appelés à repenser pour les accompagner. Comme le disait Maslow, « Freud a découvert la psychologie pathologique, il reste maintenant à faire la psychologie de la santé³ », de « la grande santé⁴ » même ajouterais-je, une psychologie qui intégrera aussi les aspirations les plus hautes de l'être humain, sa dimension spirituelle.

1. Selon Karlfried Graf Dürckheim, psychothérapeute et philosophe allemand (1896-1988).

2. Dans *Avicenne et le récit visionnaire* d'Henry Corbin (Verdier).

3. Dans *Vers une psychologie de l'être* d'Abraham H. Maslow (Fayard).

4. Expression nietzschéenne.



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 le besoin de sens de nos contemporains.