

Vers une psychologie spirituelle

Par-delà le “bien”
et le “mal” être

“**T**rouvez la paix », « Vivez heureux », « Goûtez la joie », lit-on sur les devantures des kiosques et des librairies. Tandis que les sociétés religieuses prônaient la « bienséance », la « décence », la « probité », nous sommes désormais sermonnés à coups de « paix », de « joie » et de « sérénité ».

La chasse n'est plus donnée aux mauvaises pensées et aux mauvaises conduites, mais aux sentiments négatifs (colère, haine, envie, nostalgie, etc.) et aux « minuits de l'âme¹ » (tourments, inquiétudes, souffrances). De la religion au développement personnel, n'est-on pas ainsi passés d'une injonction à une autre, de l'impératif moral du « tiens-toi bien » à l'impératif hédoniste du « sens-toi bien » ?

Est-ce à dire que nous avons tort de chercher à être heureux ? Bien sûr que non, mais les traditions de sagesse nous enseignent que la béatitude n'a rien à voir avec « l'être bien » (cet état de « bien-être » où l'esprit et le corps se trouvent à l'abri de toute atteinte), mais avec « l'être plus » : la faculté de s'accroître, d'intensifier sa puissance de vie au contact de toutes les atteintes, heureuses comme malheureuses, agréables comme désagréables. Il y a autant d'être dans le mal-être que dans le bien-être. Or les méthodes de développement personnel ou la psychologie positive promeuvent les pensées et les émotions positives (ces « dilata-tions » de nos âmes que sont l'empathie, la compassion, la bienveillance, l'optimisme, la

confiance...) comme moyens suprêmes d'accomplissement de soi. Quant à leurs pendants négatifs (les « contractions » de nos âmes), il ne s'agit pas de les rejeter, mais de les observer du dehors pour s'en détacher et les laisser glisser sur soi. En ne valorisant que les « bons sentiments » et les « *happy moods* », ne risque-t-on pas, une fois de plus, de nous culpabiliser et nous diviser intérieurement ?

Les grands sages, et certains grands philosophes comme Nietzsche, nous enseignent au contraire que rien en nous n'est à vaincre, tout est à intégrer !

L'homme accompli ne serait pas celui qui sélectionnerait, dans le matériel apporté par la vie, ce qui est agréable à son âme, ce qui ne lui cause aucun heurt ni trouble. Mais celui qui se nourrit de tous les états, qui « a la vertu de convertir sans cesse le mal en bien [le plomb en or], d'amener toutes les forces à leur floraison et à leur maturité et d'extirper la petite et la grande ivraie du chagrin et du dépit² ». Seul

peut être durablement heureux celui qui ne cherche à se préserver de rien, mais à s'approfondir de tout ! Le bonheur ou la béatitude véritable viendrait de la capacité à puiser la perle de sagesse que recèle toute expérience humaine.

Cessons donc de vouloir « lisser » nos vies et nos personnalités. Pour certains, le chemin de l'accomplissement de soi sera semé d'embûches. Pour d'autres, il sera un long fleuve tranquille. Et pour la grande majorité, il sera les deux à la fois. Alors, plutôt que de s'efforcer en vain de dissiper les nuages dissimulant le soleil radieux, autant apprendre à naviguer par tous les temps, à maintenir le cap vers l'essentiel, à utiliser la force de toutes les énergies, qu'elles se présentent comme une menace ou comme une aubaine.

1 et 2. Selon l'expression de Nietzsche, dans *Le Gai Savoir* (Gallimard).



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 le besoin de sens de nos contemporains.