

Vers une psychologie spirituelle

"J'ai perdu le feu"

Je trouve de plus en plus difficile d'aider les gens à aller bien dans un monde qui va mal. J'ai même l'impression que mon cabinet devient un camp de réfugiés. Des adolescents qui ne supportent plus un système scolaire standardisé et normatif, des jeunes qui refusent de rentrer dans la vie active comme on rentrait dans les ordres, des hommes et des femmes coincés dans un travail qui ne les épau-

nouit pas, d'autres qui s'effondrent sous les charges qui s'accumulent (responsabilités, *to-do lists*, factures, etc.).

Tous viennent me consulter au fond pour la même chose : protéger leur flamme intérieure, menacée d'extinction dans un système qui les étouffe. « J'ai perdu le feu », me dit un jeune de 25 ans qui, après avoir pris un envol plein d'entrain dans la vie adulte, s'est écrasé comme une mouche contre le mur de la réalité. Réalité qui lui somme de travailler en fonction des impératifs du système et non de ce qui fait sens pour lui. « La » réalité ? Ou plutôt « une » réalité définie par les logiques dominantes ? De rentabilité à tout prix, d'utilisation des êtres humains à des fins productivistes pour l'enrichissement démesuré de quelques-uns au détriment de tous les autres (monde animal et végétal compris)¹. Alors que faire pour ces réfugiés ? Les adapter à cette réalité qui asphyxie leur âme ? Les convaincre de se conformer aux exigences d'un système qui renie leurs aspirations profondes ? Horreur pour la thérapeute

humaniste que je suis. Mais sans cela, ne risquent-ils pas d'être exclus ou marginalisés ? Autre comble pour une thérapeute, censée prendre soin à la fois de l'être mais aussi de la capacité de chacun à trouver sa place dans le monde.

Alors que faire ? Les aider à trouver la force de résister de l'intérieur. En cherchant en eux la bonne façon de s'intégrer, à partir de soi et non au détriment de soi. Trouver les activités, les relations, le mode de vie qui leur permettront d'entretenir leur feu. Résister de l'intérieur, c'est aussi rester dans la société pour tenter de la transformer du dedans. Améliorer les choses partout où l'on est. Permettre à d'autres feux de se raviver au contact de notre flamme entretenue. Mais cela est bien difficile dans cette ère matérialiste qui ne se soucie de notre besoin d'accomplissement que pour nous vendre des baskets ! À chaque séance, le patient et moi soufflons sur la braise pour rani-

mer et galvaniser la flamme affaiblie, mais si l'individu passe le reste de son temps dans un milieu professionnel, relationnel, sociétal qui est un désert de sens, une famine de l'âme, nos efforts ne sont-ils pas vains ? Combien de temps la flamme ravivée tiendra-t-elle dans des environnements étouffants ?

Je lance l'alerte : comment nous autres, psychologues, pouvons-nous déceimment continuer à faire notre métier si rien n'évolue sur le plan politique ? Dans ce système, je me sens comme une infirmière sur un champ de bataille, qui tente de porter secours aux blessés alors qu'on continue à tirer de toutes parts. Et qui, pendant qu'elle fait un garrot à l'un, en voit cent autres se vider de leur sang.

1. Les fameux 1 % qui détiennent 82 % des richesses créées dans le monde (rapport « Partager la richesse avec celles et ceux qui la créent », Oxfam, 2017).



INÈS WEBER

Psychologue à Avignon, fondatrice avec le philosophe Abdenour Bidar du Sésame, centre de culture spirituelle, elle nous explique comment concilier la pratique thérapeutique et le besoin de sens de nos contemporains.