

## Vers une psychologie spirituelle

# Enfin dehors...

## Mais pour quoi faire ?

**E**n ces temps tellement surréalistes, où la réalité dépasse la fiction, j'ai souhaité laisser courir ici mon imagination et transformer cette chronique en brève nouvelle de psycho-fiction. « 11 mai 2020<sup>1</sup>, après deux mois de confinement strict, le gouvernement autorisa les Français à sortir de chez eux. Les uns poussèrent des "ouf" de soulagement, les autres des hurrahs victorieux, et tous se précipitèrent dehors, au grand air ! Enfin dehors... Mais pour quoi faire ? Après quelques jours de liesse, les Français se remirent à vivre exactement comme avant : métro, boulot, dodo.

**Tous les Français ? Non, car un bien étrange syndrome postconfinement apparut.** Des milliers de personnes ne parvinrent pas à sortir de chez elles. Cela leur était devenu physiquement impossible. Au seuil de leur porte, tous leurs muscles se raidissaient et elles se statufiaient totalement. Les psychiatres s'emparèrent avec passion du sujet : les uns y voyaient "une agoraphobie de type hypocondriaque" et les autres "une claustrophilie<sup>2</sup> hystérisée". Une guerre médiatique opposa les partisans des deux écoles, mais aucun ne réussit à guérir un seul "confiné à vie". Si bien qu'on finit par s'accommoder de cette nouvelle pathologie, bientôt banalisée, et le monde reprit pour de bon son cours antérieur. Cependant, un petit groupe de thérapeutes acharnés et dissidents poursuivirent

clandestinement leurs recherches, et ils parvinrent enfin un jour à faire sortir de chez lui un "éternel confiné". Lors de son interview au 20 Heures, la porte-parole de ce groupe expliqua ce fait. "Nous avons eu le déclat quand nous avons entendu ce patient s'écrier dans sa colère : 'Bien sûr que je veux sortir de chez moi, mais je ne veux plus sortir de moi.' Formule étrange a priori, dit-elle, mais qui nous a permis de comprendre que ces condamnés au confinement ne pourraient réintégrer le dehors que s'ils étaient assurés de pouvoir le faire en accord avec leur dedans, c'est-à-dire de mener une vie extérieure accordée à leur être intérieur."

**Cette intervention télévisée fit aux spectateurs une sorte d'électrochoc.** Elle devint virale sur les réseaux sociaux et, bientôt, tout le monde ne parla plus que de son propre besoin de mener à présent "une vie bien reliée"<sup>3</sup>. C'est en effet sous cette "bannière" que toutes les protes-

tations se rassemblèrent. Chacun désormais exigeait de pouvoir décider de son activité, ses engagements, son rythme de vie en fonction de ce critère d'expression de son moi profond.

**En quelques mois, une incroyable révolution sociale se produisit,** le monde extérieur redevenait chaque jour plus accueillant pour l'âme et... tous les "restés confinés" réussirent à sortir un par un ! Ils furent célébrés alors comme des visionnaires, décorés par les gouvernements d'une médaille en forme de clé, symbole de la libération des intériorités ! » Morale de cette petite histoire : si, pendant le confinement, tu as été privé du dehors, veille bien, une fois dehors, à ne pas être privé du dedans. ■



### INÈS WEBER

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

1. Cette chronique a été écrite fin avril, ndlr.
2. Désir anormal d'être confiné.
3. À lire sur ce thème : *Les Tisserands* d'Abdennour Bidar (Les liens qui libèrent).