

Vers une psychologie spirituelle

Masque à double face

Depuis la fin du confinement et malgré, pour certains, de lourdes séquelles laissées par cette épreuve, nos existences habituelles reprennent peu à peu leur cours. Les parcs, terrasses, écoles, bureaux se repeuplent¹. « La normale » est de retour, à un détail près : le masque. Voici des mois que nous

le voyons partout et le portons nous-mêmes chaque jour. Mais quelle signification lui donnons-nous ? Bien sûr, nous savons que c'est une protection contre le coronavirus. Voilà son sens officiel, que notre raison peut comprendre et admettre sans difficulté.

Mais alors pourquoi beaucoup d'entre nous vivent-ils si mal cet impératif ?

N'est-ce là qu'irresponsabilité et individualisme, une liberté infantile se rêvant sans contrainte ? En plus de l'inconfort physique, il y a peut-être au moins deux autres raisons. D'abord, en cachant nos traits et nos expressions faciales, le masque entrave notre capacité à bien communiquer. Le visage et la voix sont altérés, et étant les principaux moyens d'expression de notre personnalité², sans eux, je suis fatalement coupé des autres et les autres de moi. Sentiment de solitude et risques de perte d'identité s'en trouvent renforcés. De plus, lorsqu'on ne peut plus voir le visage d'autrui, cela réduit notre capacité de considération et d'empathie, ce qui ouvre potentiellement la porte à bien des dérives

comportementales. « Avant, j'étais confinée chez moi, et maintenant, je me sens repliée sous mon masque », me disait récemment une patiente.

Du confinement au masque, l'enfermement n'est-il pas juste passé du réel au symbolique ? Avec un effet tout aussi délétère sur les liens et les consciences ? Cet objet nous expose donc à de graves risques psychosociaux, qu'il ne faut pas sous-estimer. Sur un temps court, les effets seraient négligeables, mais pendant plusieurs mois, les risques pour l'intégrité de la personne et la cohésion sociale deviennent plus importants. La seconde raison concerne le message inconscient qui se cache sous le masque. Visages dissimulés, anonymisés sous un tissu standardisé. Qu'est-ce que ce spectacle quotidien imprime dans notre inconscient personnel et collectif ? L'inconscient est sensible au sens symbolique des choses. Or, symboliquement,

mettre un masque sur sa bouche revient à se bâillonner. Symboliquement, une foule sans visages est une humanité déshumanisée. Inconsciemment donc, cette obligation nous conditionnerait un peu plus chaque jour à accepter de vivre comme des pions anonymes et muets dans une société muselée. Non plus ensemble, mais isolés les uns des autres, sans identités propres. Rappel frissonnant des heures les plus sombres de notre histoire... Consciemment, nous portons le masque pour notre bien et par égard pour les autres, mais nous rendons-nous assez compte que, sur un plan plus subtil, c'est un tout autre scénario qui peut être en train de s'écrire ? ■



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 rédigée mi-septembre.
2. En 1971, les travaux d'Albert Mehrabian ont révélé que 93 % de la communication est non verbale, 7 % du message est véhiculé par les mots employés. 55 % de la communication orale serait visuelle (expressions du visage et langage corporel).