

Vers une psychologie spirituelle

Éloge du vide

Je voudrais vous parler du sentiment d'être vide qui parfois nous habite. Souvent éprouvé en temps normal, il peut s'accroître dans le contexte actuel où, limités dans nos mouvements et nos liens, nous sommes plus que jamais seuls. Ce tête-à-tête avec soi-même peut impressionner. Car si je tourne mon regard à l'intérieur, que vois-je ? Au début rien, comme lorsqu'on entre dans une grotte et que, privé de la lumière extérieure, on se trouve plongé dans le noir. Le premier réflexe est alors de s'échapper, de se projeter à nouveau très vite au dehors. Ainsi, est-on souvent prompt à désertir notre intériorité et à combler tous les vides qui, dans nos vies, sont susceptibles de nous confronter à nouveau à ce vide intérieur qui nous fait peur.

N'a-t-on pas en effet tendance à couvrir tous les silences en écoutant de la musique en permanence, en laissant en bruit de fond la radio ou la télévision, en meublant de banalités nos conversations ? À combler tous les manques, en mangeant, en fumant, en buvant compulsivement, comme si, à force d'ingurgiter, inhaler, arroser, notre vide intérieur allait disparaître – enseveli ? À remplir tous les temps libres, en se noyant dans l'affairisme, courant de rendez-vous en rendez-vous, de *to do* en *to do*, comme la souris tourne dans sa roue ? Nous souffrons bien sûr, ensuite, du trop-plein créé par cette fuite en avant, qui vise inconsciemment à éviter le gouffre laissé par notre propre désertion

intérieure. La peur du « vide laissé en soi par soi » ne nous expose-t-elle pas ainsi à tomber dans toutes sortes d'excès, agitations, addictions, illusions ?

Pourtant, se sentir vide, a priori, n'est en rien une anomalie. Au contraire, c'est peut-être le sentiment le mieux partagé. Pourquoi ? Car cela fait partie de notre condition humaine que de commencer par nous ignorer nous-mêmes. Paradoxe déroutant, j'en conviens, mais qui donne peut-être aussi tout son sel à la vie. Comme Nietzsche nous le rappelle, nous avons à devenir ce que l'on est. Et pour le devenir, nous devons le découvrir. Mais voilà qu'au moment de chercher nous nous laissons impressionner par le vide premier qui suit la question « Qui suis-je ? », tétanisés justement, car nous le prenons pour un néant. Voilà notre erreur première, dévastatrice, de confondre le vide avec le rien. Le sentiment de vide révèle un état d'ignorance de soi et non de nullité,

d'inconsistance, d'insignifiance. Il est aussi le signe que, à cette question « Qui suis-je ? », rien en dehors de moi ne répondra. Mon vide intérieur n'est pas un abîme sans fond, mais un espace libre d'autocréation. Qui, dans la grotte, saura rester, patienter et persévérer, récoltera bientôt une tout autre perception des choses...

N'ayons donc pas peur du vide en nous-mêmes, allons à sa rencontre, il nous appelle et nous conduira vers la manne de notre véritable « soi ». Laissons pour cela entrer dans nos vies le silence, la solitude, la contemplation, la méditation, le calme, et tous les vides extérieurs qui préparent et favorisent la rencontre intérieure. D'autant plus aujourd'hui que s'imposent à nous de lourdes restrictions. Au lieu de les subir, nous pouvons nous en saisir comme l'opportunité d'aller enfin vers le dedans et habiter ce qui seul ne pourra jamais nous être retiré : notre intériorité. ■



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.