

N'ayons pas peur de la spiritualité. Cécile Entremont

Étant passée par les arcanes universitaires en psychologie et en théologie, je connais les réticences académiques à évoquer la spiritualité. Échappant à la rationalité, à la science ou au dogme, la spiritualité est encore assez suspecte dans ces milieux. Dans le peuple, par contre, une évolution se fait ressentir. En Europe, la spiritualité a été longtemps associée à la religion dominante et donc rejetée avec elle dans le même bain, avec la même critique d'autoritarisme et de traditionalisme. Aujourd'hui, chacun se sent davantage libre de prendre la distance qu'il souhaite par rapport aux différents apports des religions ; par contre les individus sont en quelque sorte livrés à eux-mêmes - ou à internet ! - pour effectuer leur quête spirituelle.

Du côté des sciences humaines, comme on avait tenu séparés le corps et le psychisme, on a aussi longtemps écarté la notion d'âme, de cœur, de vie intérieure et de spiritualité, ce sujet étant considéré du domaine privé des croyances de chacun, un point c'est tout. Mais déjà, des psychanalystes, successeurs de Freud, comme Jung, Alfred Adler (Le sens de la vie. Étude de psychologie individuelle, Payot, 2002 (1950)), Victor Frankl (Nos raisons de vivre. À l'école du sens de la vie, Dunod, 2009 (1969)) ou Erich Fromm (L'art d'aimer, DDB, 2005 (1968)), se sont intéressés à la globalité de l'être humain en incluant la spiritualité. En psychologie également, comme ceux de Graf Durkheim, les apports d'Abraham Maslow et de Roberto Assagioli ont permis d'ouvrir la voie vers une vision holistique de la personne. À partir de là, la psychothérapie s'assouplit et s'élargit pour accompagner les individus vers « l'accomplissement de soi » jusqu'à leur « complète humanité » (Termes utilisés par Abraham Maslow dans Être humain, Eyrolles, 2006 (1971), p. 50 et 63), s'ils le souhaitent.

Lorsqu'il comprend aussi la spiritualité, un chemin de développement personnel est toujours fructueux. Dans le contexte de notre réflexion sur les facteurs favorisant un changement personnel en période de Transition, il est intéressant de détailler davantage. Pour Roberto Assagioli (Le développement transpersonnel, DDB, 2011 (1988), p. 204) : « Dans l'homme est spirituel, à quelque degré, tout ce qui le pousse à transcender son exclusivisme égoïste, ses peurs, son inertie, son hédonisme, tout ce qui le porte à discipliner, à dompter, à diriger les forces désordonnées, instinctives et affectives qui s'agitent en lui, tout ce qui le pousse à reconnaître une réalité plus large et plus haute, sociale ou idéale, et à s'insérer en elle en repoussant les limites de sa personnalité propre. » De là, pour lui, les manifestations spirituelles seront : le courage ; l'amour et le dévouement ; le sens de la responsabilité ; le sens de la coopération, de la sociabilité, de la solidarité ; la volonté en tant que principe de choix, de maîtrise de soi ; l'élargissement de la conscience et la reconnaissance d'une source de vie universelle.

Il y a trente ans, Assagioli relevait déjà trois tendances, qui se sont confirmées depuis, d'une « spiritualité intégrale qui inclut tout l'homme » et qui poussent à l'universalité, à l'intériorité, à l'expérience personnelle dans le quotidien. Jean-François Barbier-Bouvet a conduit récemment une importante étude sociologique (Les nouveaux aventuriers de la spiritualité. Enquête sur une soif d'aujourd'hui, Médiaspaul, 2015) sur les démarches spirituelles aujourd'hui en France. Avec ou sans référence religieuse, les personnes en quête existentielle sont à la recherche d'un essentiel de soi qui renvoie à un Essentiel commun. La majorité d'entre elles considère que la spiritualité est comme un chemin de construction personnelle et s'engage dans un processus de connaissance de soi. Quelles sont leurs attentes ? En priorité, « comprendre son être profond, s'y relier, trouver la paix et s'unifier ; vivre en plénitude l'instant présent ». Mais aussi « être plus à l'écoute, dans une relation plus juste aux autres ». Suivent : « donner un sens à sa vie » et « être mieux à l'écoute du Divin, mieux relié à la nature ».

En résumé, aujourd'hui, choisissant une voie spirituelle - pratiquée le plus souvent en autonomie -, les gens chercheraient à se relier avec eux-mêmes, avec les autres, dans une autre « dimension » à l'origine de la vie, insaisissable mais présente en eux et dans l'univers. Comme s'ils pressentent un « plus » de vie dans cette direction à la fois plus intérieure et plus ouverte. Le « mieux-être » personnel et relationnel est privilégié par rapport aux valeurs de courage, de dépassement de soi, de prise de responsabilité que Roberto Assagioli mettait en avant. Mais reste l'ouverture de conscience, et pointe le souci de la Terre.

Tenter une définition de la spiritualité

À ce point de notre réflexion, nous constatons les avantages d'une vision holistique de l'être humain, corps/psychisme/cœur profond, et d'une pratique personnelle : cela inclut l'enracinement dans le corps, l'assouplissement de la vie psychique, et l'ouverture à la spiritualité, tant pour la maturation individuelle que pour la qualité des relations aux autres et au monde. Par ailleurs elles répondent tout à fait aux urgences de notre temps. Satish Kumar les résume ainsi : « Notre époque se doit de nourrir la terre, la société et l'âme. C'est la tâche la plus importante qu'elle ait à accomplir. En outre elle doit veiller à nourrir ces trois entités de manière conjointe, sans les diviser ni les séparer, car elles se complètent l'une l'autre. C'est ensemble qu'elles forment un tout, une trinité essentielle et indissociable. »

Cela vaut alors la peine de tenter une définition de la spiritualité. Il est clair que les spiritualités dites « laïques » ou encore « humanistes » et les spiritualités reliées à une religion ou une confession se rejoignent aujourd'hui. Comme je l'ai dit, chacun est amené à penser par lui-même, à déterminer ses valeurs essentielles, comme la justice, la vérité, l'authenticité, le respect des humains et de la planète. Pour moi la spiritualité est synonyme d'une recherche de profondeur, d'unification, d'attention à la transcendance dans l'ici et maintenant de la vie. Une recherche assidue et ancrée dans la réalité se traduit par une paix intérieure et des actes naturellement altruistes. La spiritualité d'une personne se révèle aussi à mon avis dans une présence bienveillante, une communication vraie et non-violente, une richesse relationnelle, un souci éthique et responsable à l'égard de la société et de l'environnement naturel.

Il me faut insister sur ces deux critères : l'ancrage dans la réalité et l'ouverture aux autres. Ils sont pour moi les garants d'une spiritualité authentique. Faute de quoi ce ne serait que fuite et repli sur soi. Il ne s'agit pas de gommer les difficultés de la vie avec ses chocs et ses violences, de nier ou refouler ses émotions - surtout les plus fortes et sombres, d'échapper aux confrontations et aux prises de paroles, de décisions et de responsabilités qu'exige la vie en société ; en un mot, d'être totalement déconnecté de la réalité, sur son petit nuage d'auto-satisfaction ! Ce serait bien vain et risquer de faire fausse route. C'est pourquoi le chemin spirituel passe souvent par des épreuves de la vie et/ou par un travail exigeant mais libérateur, de connaissance et d'expression de soi. C'est ce qui nous mène à des relations interpersonnelles plus justes. Nous apprenant à mieux nous accepter, cette maturation psychologique et spirituelle nous rend plus proches des autres, plus humbles, plus altruistes et plus ouverts au monde. L'engagement dans les actes, la simplicité et la générosité de cœur sont pour moi des signes qui ne trompent pas pour pouvoir parler de spiritualité.

Pour le religieux bénédictin Anselm Grün, auteur de nombreux ouvrages, « la spiritualité conduit à un état de transparence de l'être. La vie selon l'Esprit est un supplément de vie qui conduit à la limpidité, l'amour, la liberté. Elle implique trois attitudes : le rapport attentif et consciencieux aux choses, la solidarité par rapport aux autres, et la liberté intérieure » (Conquérir sa liberté intérieure, L'Atelier, 2000 (1997), p. 13.) Je retiendrai volontiers cette définition.

Je la rapproche de la définition du bonheur par Matthieu Ricard : « Le bonheur, c'est l'état de plénitude durable qui se manifeste quand on s'est libéré de l'aveuglement mental et des émotions conflictuelles. C'est aussi la sagesse qui permet de percevoir le monde tel qu'il est, sans voiles ni déformations. C'est enfin la joie de cheminer vers la liberté intérieure, et la bonté aimante qui rayonne vers les autres. » (Plaidoyer pour le bonheur, Pocket, 2015 (2003), p. 24).

Puisque nous sommes prêts à changer de représentations à propos de la réussite et du bonheur, à nous dégager d'une vision matérialiste du bonheur, et à passer de l'avoir à l'être, cette proposition de Matthieu Ricard nous conviendra bien en ce qu'elle décrit l'aboutissement de cette maturation personnelle et spirituelle évoquée plus haut. On atteint en effet ce bonheur authentique après « avoir débarrassé l'esprit de toutes les toxines mentales qui l'empoisonnent, telles la haine, l'avidité et la confusion, qui font obstacle au rayonnement de la connaissance et de la joie de vivre », ce qui est en fait notre potentiel à révéler. Aimer la vie, s'aimer soi-même et aimer les autres seront ensuite liés, dans notre recherche, dans nos actes et jusqu'à éprouver cet état de « plénitude durable », « cette plénitude qui est seule apte à nourrir une paix intérieure et une sérénité de tous les instants ».

L'acceptation de la réalité et la stabilité du calme intérieur sont et seront très précieuses pour des temps difficiles et agités comme il s'en annonce. À ce moment-là, il aura été primordial d'avoir pris conscience qu'on a tous un potentiel de transformation à réaliser, et que cela donne un sens à la vie humaine. Alors, contrairement à ceux qui seront effondrés ou désespérés, il sera possible d'éprouver qu'« un ultime optimisme revient à comprendre que chaque instant qui s'écoule est un trésor, dans la joie comme dans l'adversité ». Je rejoins totalement Matthieu Ricard, qui parle alors de « force intérieure » : je suis sûre que nous avons déjà besoin de la cultiver pour être moins vulnérables et pour avoir du courage et de l'audace pour affronter les obstacles et les dangers. Pour reprendre encore ses termes : « Il faut donc élargir notre horizon intérieur, au point que l'émotion n'ait plus de mur pour ricocher sans trêve : développer et préserver cet élargissement de l'horizon intérieur est primordial. »

Voilà bien pourquoi j'ai insisté sur l'intérêt d'un « travail sur soi », que j'appelle souvent « un nettoyage intérieur » de nos blessures, chocs, abandons, conflits, émotions bloquées. Tant que notre esprit n'est pas suffisamment libéré de ces charges émotionnelles, toute perturbation, perte ou catastrophe vient immédiatement les réactiver et par conséquent brouiller nos capacités de réactions positives. Et nous verrons aussi concrètement comment cultiver « sérénité envers soi et bonté envers les autres pour respirer cet oxygène qu'est la joie de vivre" », car, comme dit Pierre Rabhi, « la joie de vivre, ça ne s'achète pas ! ».