



Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques, Dernier ouvrage paru : *La maladie a-t-elle un sens ? – enquête au-delà des croyances* (Fayard 2008, Pocket 2010)

Nombrilisme

Estime de soi, développement personnel, quête du bonheur, travail psychologique, réflexion philosophique, ne serions-nous pas en train de regarder notre nombril d'un peu trop près ? C'est une question que je me pose, en tant qu'homme mais aussi en tant que médecin et psychothérapeute. L'idée n'est pas de nous accuser d'égoïsme mais plutôt de comprendre pourquoi les questions psychologiques et philosophiques prennent une place croissante dans nos sociétés. Une partie de l'explication me paraît résider dans la manière confortable dont nous vivons. En effet, le confort a un prix. Performance, surenchère, stress et surmenage. Vitesse, déracinement et disparition des repères. Perte de sens, manque d'espoir et dépression. Le mal-être est important. Le besoin de remèdes est criant. Cela signifie-t-il que les préoccupations d'ordre psychologique et philosophique sont l'apanage des sociétés nanties comme la nôtre ? Dans les années 1940, le psychologue américain Abraham Maslow a postulé une hiérarchie des besoins selon laquelle l'être humain doit d'abord satisfaire ses besoins physiologiques élémentaires (respirer, manger, boire, dormir) avant de pouvoir remplir ses besoins de sécurité (propriété, confort, santé, emploi), ses besoins sociaux (amour, amitié, appartenance à un groupe), ses besoins d'estime (respect des autres, reconnaissance par les autres, estime de soi) et, finalement, ses

besoins d'accomplissement personnel (accès à la connaissance, créativité, attribution d'un sens à l'existence). L'idée est intéressante. Cependant, dans la pratique, elle doit être relativisée. Car, il ne faut pas forcément attendre d'avoir l'estomac rempli pour chercher la sécurité ; vivre en sécurité peut aider à trouver à manger. Et, il ne faut pas toujours être pleinement rassuré pour désirer appartenir à un groupe ; l'appartenance sociale est elle-même un facteur extrêmement rassurant. Et, il n'est pas indispensable d'avoir obtenu la reconnaissance d'autrui pour réfléchir au sens que l'on veut donner à sa vie ; c'est souvent parce que nous avons choisi une direction bien définie pour notre existence que les autres nous reconnaissent et nous apprécient.

En fait, il paraît plus juste de considérer que nous avons tous, quelle que soit notre condition sociale ou notre appartenance culturelle, des besoins primaires vitaux (physiologiques) dont il est impossible de se passer, des besoins secondaires (sociaux) qu'il faut remplir pour vivre avec les autres, et des besoins tertiaires (personnels) qui participent à notre bien-être et favorisent notre bonne santé. Parmi ces besoins personnels, on trouve

L'égoïsme n'est qu'une étape sur le chemin qui mène à l'altruisme.

la psychologie et la philosophie. Le confort dans lequel nous vivons permet d'y consacrer du temps et de l'énergie. L'individualisme de nos sociétés modernes incite même à leur donner une place prépondérante, voire exagérée. Cependant, ne nous leurrions pas, la plupart des êtres humains aspirent à comprendre qui ils sont, à exprimer ce qu'ils sont et à donner un sens à leur existence. Nous avons la chance de pouvoir le faire. Dès lors, au lieu de déplorer notre nombrilisme, je préfère m'évertuer à effectuer mes démarches psychologiques et philosophiques *en profondeur*. Plus j'y parviens, plus je comprends que l'égoïsme n'est qu'une étape sur le chemin qui mène à l'altruisme.