

LES CONFIDENCES DU MOI

PAR THIERRY JANSSEN

LA SPIRITUALITÉ, UNE SOURCE DE BONHEUR !

Il y a des informations en apparence anodines qui réveillent en nous une profonde réflexion. Dans ma chronique du mois de novembre 2013, je rapportais les résultats d'une étude publiée dans la revue *Psychological Medicine*, selon lesquels la spiritualité est un facteur de dépression, tant au niveau de l'apparition des symptômes dépressifs que de leur aggravation¹. Je faisais remarquer qu'une telle conclusion va à l'encontre des idées reçues sur le sujet. Et, cherchant une explication à cette contradiction, j'ai émis l'hypothèse d'une définition erronée de la spiritualité. Car on ne peut pas réduire le fait spirituel, comme le font les auteurs de cette étude, à la croyance en une force ou en un pouvoir extérieur à soi. **La spiritualité est, au-delà des croyances, une science de l'esprit des choses et des êtres ; elle suppose une profonde compréhension des liens qui relient tout ce qui existe** ; elle aboutit à la connaissance du souffle – le spiritus latin – qui donne la vie. En ce sens, la spiritualité est une science de l'amour. Parcourir un chemin spirituel n'est pas facile. Cela demande d'être à la fois objectif et compatissant à l'égard de soi-même et des autres. Tout voir et ne rien juger. Exercer une sorte d'intransigeance bienveillante faite de discernement, d'honnêteté et d'humilité. Identifier l'ombre et la lumière en nous, sans jamais culpabiliser. Accepter de contempler qui nous sommes en essayant de comprendre la loi de causalité qui nous a façonnés. Et avoir le courage d'assumer notre responsabilité en changeant certaines causes pour obtenir d'autres effets. Car nous sommes appelés à apporter des réponses. Transformer l'ombre en lumière, ne plus réagir de manière automatique sous l'influence de notre ego apeuré mais agir en conscience au service de ce qui nous est le plus essentiel, exprimer le meilleur de nous-même, tisser les liens qui font la vie, entretenir le souffle qui anime le vivant. Le chemin spirituel est un chemin exigeant qui nécessite de rester vigilant. Les changements qu'il impose impliquent certains renoncements. Tout cela est rarement confortable. C'est parfois douloureux et, ne nous leurrions pas, cela prend

Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques. Dernier ouvrage : Confidences d'un homme en quête de cohérence (Les Liens qui libèrent, 2012).



du temps. C'est le travail de toute une vie. On comprend donc que la quête spirituelle soit peu valorisée dans nos sociétés pressées, obsédées par le besoin de plaisir – *hédoné* en grec. L'hédonisme est né dans l'Antiquité lorsque Aristippe de Cyrène affirma que le plaisir était la condition du bonheur. Un plaisir, pour lui, synonyme d'une absence de trouble (ataraxie) et de passion (apathie) – en d'autres mots : une anesthésie générale ! Ainsi, en bons hédonistes, nous supprimons la moindre de nos vagues à l'âme par la prise d'un médicament anxiolytique ou anti-dépresseur, et nous soulageons la moindre de nos douleurs par la consommation d'un remède analgésique ou anti-inflammatoire. Nous ne supportons aucune souffrance. Nous évitons tout ce qui pourrait créer un inconfort. Cela m'amène à penser que nous pourrions être tentés de diaboliser cette source de questionnements, d'inconfort et de souffrance qu'est la spiritualité. Ce serait dommage car, d'autres philosophes de l'Antiquité grecque, au nombre desquels on compte Épicure, Socrate, Platon et Aristote, nous ont appris que le plaisir ne suffit pas à créer notre bonheur. Il faut, en plus, trouver un sens à notre existence. Or les études faites en psychologie le montrent : ce qui donne le plus sens à la vie d'un être humain c'est de définir des valeurs et de vivre en fonction de ces valeurs, en exprimant le meilleur de soi, en lien avec les autres. N'est-ce pas le but de toute quête spirituelle ? Je vous souhaite donc une fin d'année et, surtout, une nouvelle année nourries de beaucoup de spiritualité.

1. Psychologies magazine, octobre 2013, « La spiritualité, un facteur de dépression ? », p. XX