

Jacques Poujol/Cosette Fébrissy

# Les étapes du développement psychologique et spirituel



## Les étapes du développement psychologique et spirituel

Jacques Poujol/Cosette Fébrissy

Dans notre construction personnelle, psychologie et foi sont en dialogue et se répondent l'une l'autre, assurant ainsi notre structuration humaine et spirituelle. Pour nous aider à avoir une vie équilibrée et à donner du sens à chaque moment de notre existence, les auteurs mettent en évidence six étapes de foi structurantes qui nous décrivent comme un être en marche.

- L'indifférenciation
- L'appropriation
- La concrétisation
- La contestation
- La personnalisation
- L'universalité

Chacune de ces phases doit être identifiée, traversée et dépassée pour nous épanouir harmonieusement. En effet, nous courons le risque de rester fixés à l'une ou l'autre de ces étapes et de développer une « pathologie » de la foi : légalisme, culpabilisation, intolérance...

Les six principes exposés dans ce livre sont autant de repères qui nous permettront de mieux comprendre où nous en sommes dans notre parcours de vie.

---

*Jacques Poujol est pasteur, psychothérapeute, Conseiller Conjugal et Familial. Il est formateur en relation d'aide et auteur de plusieurs ouvrages de psychologie pratique.*

*Cosette Fébrissy est psychologue clinicienne, psychopédagogue, auteur et formatrice en relation d'aide. Elle anime de nombreux séminaires de développement personnel.*



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Quatre mots résument cette étape de vie : dépendance, imitation, confiance, émotion. Notons qu'à ce stade, il s'agit surtout d'une foi à caractère encore « magique\* », plutôt païenne dans sa forme, égocentrique et toute puissante.

Le nouveau converti est imprégné d'un nouveau discours, d'un nouveau langage, porteur d'une vision et d'une philosophie mais il n'a pas encore construit son propre discours. Il imite ceux qui l'entourent. C'est à celles et ceux qui l'accompagnent de veiller à ce qu'il s'approprie ce nouveau discours qui va symboliquement le séparer de la symbiose du groupe. Cela se fera par l'intériorisation du langage propre au groupe, langage qui deviendra celui de l'expression de sa foi personnelle et de ses expériences à lui. C'est ainsi qu'il va se dégager du lien symbiotique d'avec son « parrain » et créer d'autres liens dans le groupe. S'il a le potentiel pour « sortir » de cette matrice, il aura toutefois encore besoin d'accompagnement. De même que le bébé doit vivre la séparation fusionnelle d'avec sa mère grâce à la parole du père, vient le temps, pour le croyant, à la fin de cette première phase, de se séparer de la relation fusionnelle d'avec son « parrain ». Pour le croyant, le père est ici symbolisé par le discours nouveau qu'il a intériorisé. En effet ce discours va se placer entre le nouveau converti et la personne intermédiaire qui l'a conduit et influencé jusque-là.

Mais certains « mère » ou « père » spirituels, pour des raisons liées à leur construction psychologique personnelle plus ou moins dysfonctionnelle, auront de la peine à laisser partir « leur enfant », à couper ce cordon privilégié. On pourrait alors parler de mères phalliques\*, celles qui veulent garder un certain pouvoir à travers la personne qu'elles ont guidé, qu'elles perçoivent comme un prolongement d'elles-mêmes. Ce mode fusionnel ne laisse pas à l'« enfant spirituel » la possibilité de

trouver sa propre identité ni de vivre sa propre foi.

C'est souvent en développant un discours de peur et d'incapacité d'être que la « mère » tente de garder pour elle ce « bien » acquis qui devient ainsi son « objet ». Il s'agit le plus souvent de paroles de peur sur l'environnement menaçant pour la personne inexpérimentée. S'appuyant sur certains textes bibliques sortis de leur contexte, on va lui rappeler combien l'« Adversaire », c'est-à-dire le diable, « rôde », cherchant le moment favorable, inéluctable, où le néophyte sera forcément moins sur ses gardes, pour l'entraîner loin de Dieu. C'est la fragilité de la personne qui est mise en avant, et son besoin encore réel d'une certaine protection est détourné par une surprotection négative et castratrice\*.

Ce discours négatif va peu à peu créer le doute en lui. Il doute de sa capacité à résister et à vivre le lien personnel avec Dieu. Il a peur de se retrouver seul face à l'Adversaire et d'avoir désobéi à son accompagnateur.

En fait, ce genre de « mère » spirituelle dysfonctionnelle (il peut tout aussi bien s'agir d'un homme) voudrait que la personne accompagnée n'ait comme univers que cette « mère ». C'est pour cela qu'elle tient ces propos sur la peur et même la perte de la foi possible si l'on s'éloigne un peu d'elle.

Cette attitude négative et nocive va largement entraver la bonne croissance de la personne. Celle-ci va développer soit un narcissisme\* excessif, soit une insécurité structurelle qui va l'obliger, pour se sécuriser, à s'accrocher et à se replier sur quelques rudiments appris qui vont devenir centraux dans sa nouvelle vie. On pourrait parler de *pathologie de la foi*.

Par exemple les émotions deviennent et restent la norme de la présence de Dieu, avec toute la culpabilité de ne plus sentir son amour et donc de s'être éloigné voire d'être rejeté par lui. Les

premières expériences vécues deviennent vérité et sont perçues comme les seules à reproduire. Ainsi si la personne a rompu, spontanément, « miraculeusement » avec tel ou tel comportement au début de sa nouvelle vie (tabac, pornographie...), elle aura tendance à exiger le même mode d'intervention de la part de Dieu à tout moment pour tous les problèmes, les siens ou ceux des autres. Cette attitude dénote une peur d'abandon instillée par le premier environnement. Elle risque donc de manifester une tendance à ne vivre sa relation au divin que par l'affect\*. Ceci va nourrir chez elle le mythe de l'unité des croyants perçue comme l'uniformité de tous, à sa ressemblance. Friande de moments et de temps fusionnels spirituels, elle reste prisonnière, comme enfermée dans un cercle où elle a besoin d'émotionnel pour se sentir près de Dieu. Cette recherche devra aller sans cesse *crescendo* puisque les émotions ont besoin, pour donner la même satisfaction, d'être toujours de plus en plus fortes.

À l'opposé de la mère spirituelle phallique castratrice\*, un autre dysfonctionnement se produit parfois à ce stade de développement : il s'agit d'un comportement d'abandon où l'on laisse trop tôt et trop vite le nouveau croyant se débrouiller tout seul. Cela peut aussi se produire dans un environnement où les émotions ont peu de place.

Livré trop rapidement à lui-même, sans ce climat nourricier nécessaire à sa croissance dont nous avons parlé au début du chapitre, il va, pour survivre, se réfugier dans un isolement, un non attachement, une marginalisation face à tout groupe chrétien et toute communauté. C'est la souffrance de l'abandon vécue une première fois qu'il ne veut plus revivre. Afin de ne plus être déçu, il ne s'attache plus. Cela est souvent dû à un « parent » spirituel qui, après avoir amené la personne à la foi, ne se soucie

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



mais davantage une volonté d'appropriation par la compréhension de ce qu'il a reçu. C'est une étape à la fois difficile pour lui et en même temps pleine de vie nouvelle. Puisqu'il sait désormais qu'il n'y a plus de petite rivière sécurisante, il cherche, pour nager en sécurité dans la grande histoire des hommes, des valeurs, une philosophie, un discours, des modèles qui lui paraissent valables et crédibles dans ce contexte. C'est pour cela qu'il teste ce qu'il a reçu. Il n'est plus dans l'imitation, encore moins dans le fusionnel. S'il va s'opposer, c'est pour se poser.

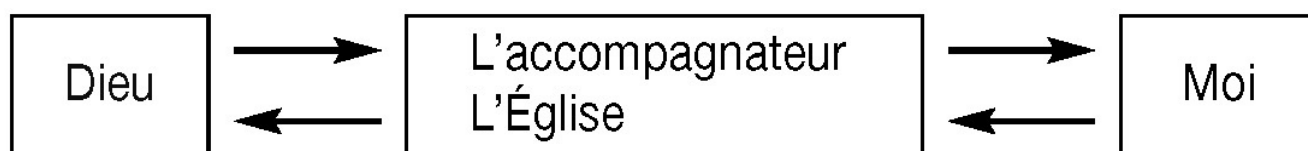
C'est le moment où il passe d'une vision littéraliste, unifiée, presque simpliste du monde religieux et de sa communauté en particulier, à une prise de conscience des autres, de celles et ceux qui sont différents. Ceux qu'il voyait comme des chrétiens moins spirituels ou moins consacrés que lui, ces « autres » sont maintenant porteurs de nouveauté, de curiosité avec leur façon de voir et de comprendre la spiritualité. Ouvert aux autres formes du christianisme, à de nouvelles lectures des textes, il découvre que son milieu ecclésial, aussi valable soit-il, n'est pas le seul modèle possible. Il réalise que finalement, ce que disent et vivent les autres est passionnant. Peut-être que ces nouveautés ne le sont que pour lui et que son milieu d'appartenance les enseignait déjà, mais il n'était pas encore en mesure de les entendre. Ce qui compte, c'est que pour lui, c'est nouveau.

Cette étape de la construction du discours individuel, passe par la déconstruction de ce qu'il a reçu pour mieux le reconstruire. Cette déconstruction s'opère à partir de sa propre perception. Il s'interroge : « À quoi sert la foi ? », « à quoi me sert ma foi ? », « qu'est-ce que l'engagement ? Comment le comprendre dans mon contexte ? », « comment me situer face aux grandes questions de ce monde ? », « ma croyance ne me

déconnecte-t-elle pas de la réalité du monde séculier ? » Comme dit l'apôtre Pierre, il lui faut désormais ajouter « la connaissance (ou la science) à sa foi » (2 Pierre 1 : 5). Les questions qu'il se posait au début de sa vie spirituelle vont revenir sous d'autres aspects, d'autres habillages. Toutefois, la différence avec cette époque c'est qu'il lui faut désormais des réponses étayées, construites, raisonnées. Il a besoin d'un solide enseignement, du sur-mesure. Ses interrogations sont personnelles tout en étant aussi universelles.

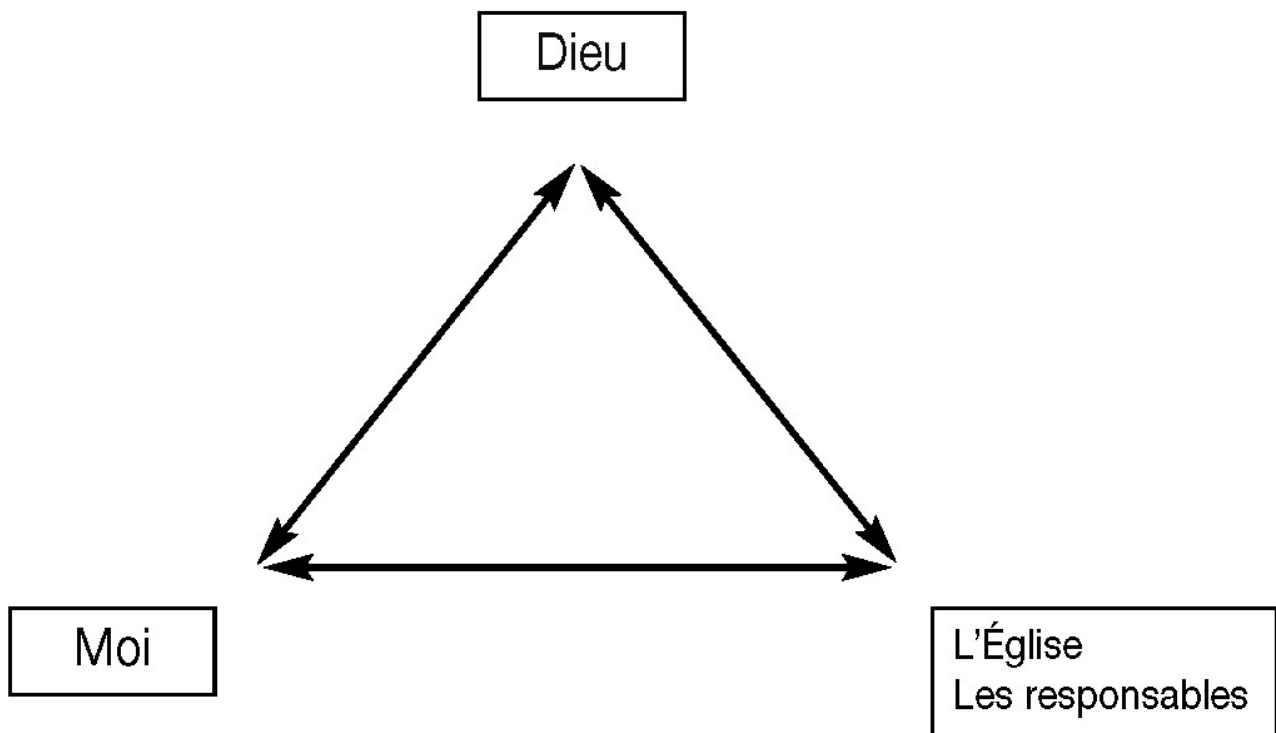
Ici se joue un nouveau nouage relationnel important. Jusque-là, sa spiritualité avait besoin d'un intermédiaire et d'un modèle ; il va désormais entrer dans un nouveau mode relationnel triangulaire, comme le montrent les deux schémas ci-dessous :

### **A. Vision de la vie spirituelle lors des premières étapes**



Dans cette perspective, l'accompagnateur ou l'Église se placent comme intermédiaire entre Dieu et le croyant. Sa relation avec Dieu passe donc par son « parrain » ou par sa communauté chrétienne. Il s'agit d'un fonctionnement *ecclésiocentrique*.

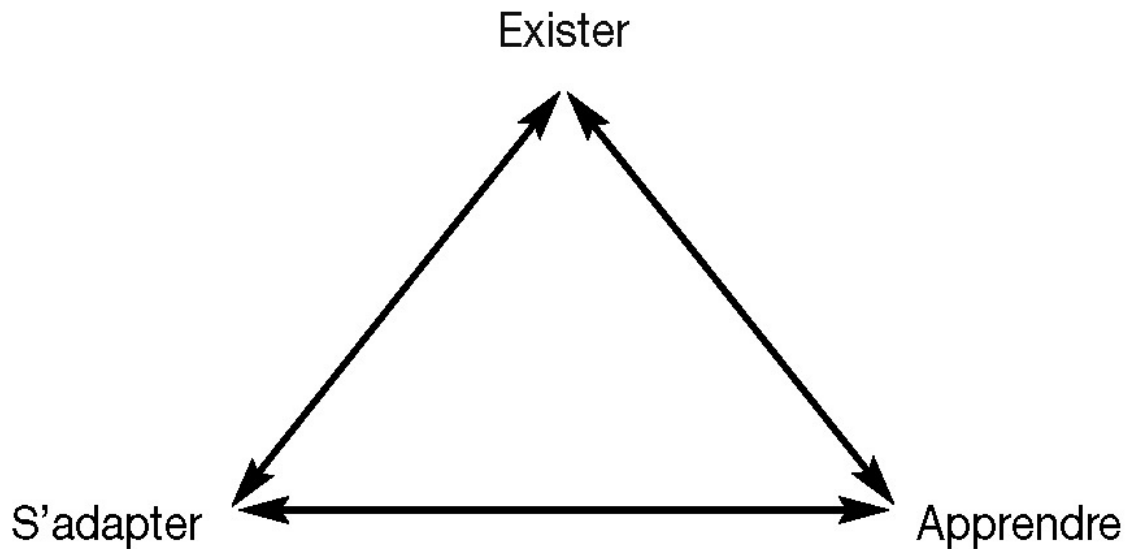
## B. Vision de la vie spirituelle lors de la phase de la foi qui conteste



Ici l'Église et ses responsables ne sont pas des modèles identificateurs entre Dieu et le croyant comme dans le premier schéma. Le croyant fonctionne au sein d'une relation triangulaire, impliquant une relation à la fois entre Dieu et lui, entre les responsables et lui mais aussi entre Dieu et les responsables.

Ainsi le groupe a pour rôle de permettre aux chrétiens d'être en sécurité tout en gardant leur créativité personnelle. Or la sécurité et la créativité sont deux besoins fondamentaux de l'être humain, deux piliers d'une spiritualité équilibrée. La créativité correspond à la liberté d'être soi-même tout en étant en relation avec d'autres. La sécurité concerne les domaines physique, psychologique, affectif, spirituel, tant personnellement que collectivement. Une communauté équilibrée veille à assurer la sécurité et la créativité de ses membres. Le croyant en phase de contestation par le questionnement a grand besoin de ces deux piliers.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



Ces trois verbes sont interactifs. Si Paul arrive à dire « je sais », s'il a appris, c'est qu'il a su s'adapter. Inversement, pour nous adapter, nous avons besoin d'apprendre, ce qui nous permet d'exister. Si nous voulons exister, il faut que nous apprenions à nous adapter. Si nous n'apprenons pas à nous adapter, nous n'existerons pas. Ces trois verbes ont besoin l'un de l'autre, ils sont interactifs et indissociables. C'est la réalité qui nous pousse à nous adapter, à apprendre quelque chose de nouveau pour vivre.

Pourtant à cette étape, certaines personnes restent figées, ne parvenant pas à intégrer le paradoxe, soit par manque d'explications, soit à cause d'explications insatisfaisantes. D'autres semblent être victimes d'une forme de prétention humaine. En effet, accepter le paradoxe oblige à rester dans le conflit cognitif \*, c'est-à-dire dans la conscience d'une vérité qui n'est pas « essentielle » mais existentielle. Le paradoxe apparaît comme un système de pensée inconfortable puisqu'il faut sans cesse être en mouvement, sans se figer. Or dans une démarche recherchant une vérité essentielle, l'homme a parfois l'illusion, la prétention de maîtriser, de connaître. Au contraire dans une vérité existentielle, il sait qu'il est en marche, qu'il connaît en ne connaissant pas vraiment. Cela implique une

forme de lâcher prise, une confiance à la vie... une forme d'humilité nécessaire à la progression spirituelle.

Pour celles et ceux qui ne parviennent pas à intégrer le paradoxe ou le comprennent mal, le risque est de mettre en place un certain *relativisme*. C'est le cas lorsque la personne arrive à confondre paradoxe et relativité. Le paradoxe, lui, est la force de réflexion qui naît du questionnement, la capacité de la critique positive qui pousse à créer et à vivre. Le relativisme en revanche est un mécanisme de défense, une rationalisation qui a pour objet d'éviter le conflit intérieur à la personne. Ce relativisme s'apparente en fait à la résignation, liée à l'impossibilité d'accéder à la vérité ultime, spirituelle. Le raccourci opéré ici est le suivant : « Puisqu'il y a toujours deux pôles contradictoires à une vérité, tout est donc relatif. » Cette attitude évite la confrontation intérieure et prive de l'aspect créateur du conflit cognitif \* que porte le paradoxe. De ce fait, cela sclérose la pensée et la vie même de la personne.

Si le croyant parvient à intégrer le paradoxe dans sa foi, sa vie spirituelle s'enrichira de cette nouvelle perspective. Parmi celles et ceux qui franchissent la cinquième étape, seule une poignée va encore plus loin pour atteindre la sixième et ultime étape.

---

<sup>15</sup> Pour décrire cette évolution avec un langage psychologique, jusqu'à cette étape (si l'on fait exception de la première étape fusionnelle) le croyant est dans un fonctionnement qui s'apparente au *clivage* :

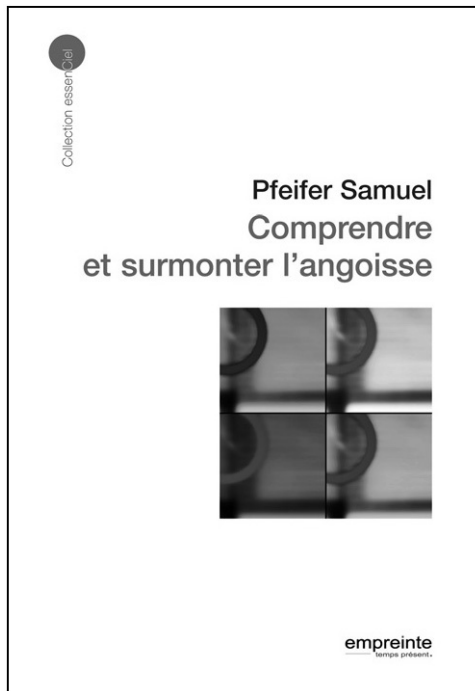
- le clivage entre les bons spirituels et les autres ;
- le clivage entre les responsables à imiter et les autres du groupe, qui ne sont pas à la même hauteur spirituelle ;
- le clivage entre ceux qui sont engagés et bénis, et les autres qui ne font pas le nécessaire pour cela.

L'élément symbolique qui résume cela est la croyance en l'existence des deux rivières. Avec le cinquième stade, nous passons à l'ambivalence et à son acceptation.

- <sup>16</sup> Le philosophe chrétien Jacques Ellul a développé cette pensée en détails au fil de son œuvre et notamment dans *Ce que je crois*, Grasset, 1987.
- <sup>17</sup> Éphésiens 1 : 3. Voir également les nombreux textes parlant du chrétien comme étant « purifié » : Tite 2 : 14 ou Hébreux 1 : 3.
- <sup>18</sup> Pour un développement de cette question, voir le chapitre « Les silences de Dieu et mes déserts », de Jacques Poujol dans *Les 10 clés de la vie spirituelle*, Empreinte temps présent, 2003.
- <sup>19</sup> 2 Timothée 1 : 12. L'apôtre Paul utilise ce même terme grec pour parler d'autres éléments qu'il « sait », qu'il tient pour vrai : « je sais que rien n'est impur » (Romains 14 : 14) ou « nous savons que toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu » (Romains 8 : 28).

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.





***Comprendre et surmonter  
l'angoisse***

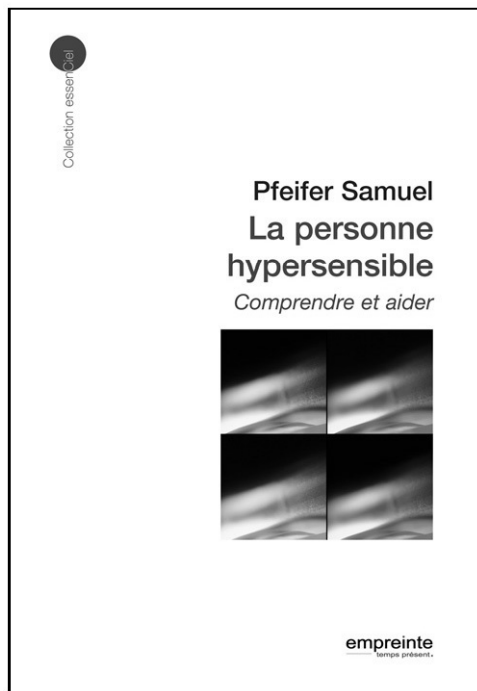
**Pfeifer Samuel**

Empreinte temps présent/essenCiel

ISBN : 978-2-35614-006-7

L'angoisse, véritable « mal du siècle », se manifeste sous des formes diverses et parfois inattendues. Témoin de la puissance de notre inconscient, elle risque de dominer notre vie émotive et de perturber notre vie sociale. Les avancées de la recherche scientifique permettent aujourd'hui de mieux connaître les mécanismes psychiques et physiologiques à l'œuvre dans les manifestations d'angoisse. Comment dès lors comprendre et surmonter son angoisse ? Comment faire la part entre l'angoisse normale et l'angoisse pathologique ?

Dans cet ouvrage, Samuel Pfeifer présente un panorama très complet des diverses formes et manifestations de l'angoisse : l'angoisse existentielle propre à chaque être humain, l'angoisse de la personne âgée en perte d'autonomie, celle de l'enfant qui l'aide à grandir ou celle de l'étudiant face à ses examens... Il nous propose également des pistes intéressantes et équilibrées pour faire face à l'angoisse, la dépasser et retrouver sa sérénité.



***La personne hypersensible***

*Comprendre et aider*

**Pfeifer Samuel**

Empreinte temps présent/essenCiel

ISBN : 978-2-35614-004-3

La sensibilité est un facteur clé du développement humain vers sa pleine maturité. Mais si elle dépasse des limites raisonnables, elle risque de se muer en hypersensibilité. La personne ne sait alors plus apprécier l'existence et établir des relations personnelles satisfaisantes. La foi elle-même peut en être affectée. Confrontée à l'introversion et à l'angoisse profonde, la personne sensible parvient difficilement à l'épanouissement et se bute à l'incompréhension de son entourage. Pendant plusieurs décennies, l'hypersensibilité a été considérée comme une « névrose » dont l'origine remontait à l'enfance. On accède aujourd'hui à une connaissance plus approfondie du problème, bien loin de cette approche réductrice.

Samuel Pfeifer présente dans ce livre le point de vue actuel de la psychologie médicale. Son souhait est de permettre une meilleure compréhension des personnes hypersensibles et des difficultés qu'elles rencontrent. Il donne ici les outils nécessaires pour accompagner ces personnes et vivre à leurs côtés.



*La colère : force ou faiblesse ?*

**Reinhold Ruthe**

Empreinte temps présent/essenCiel

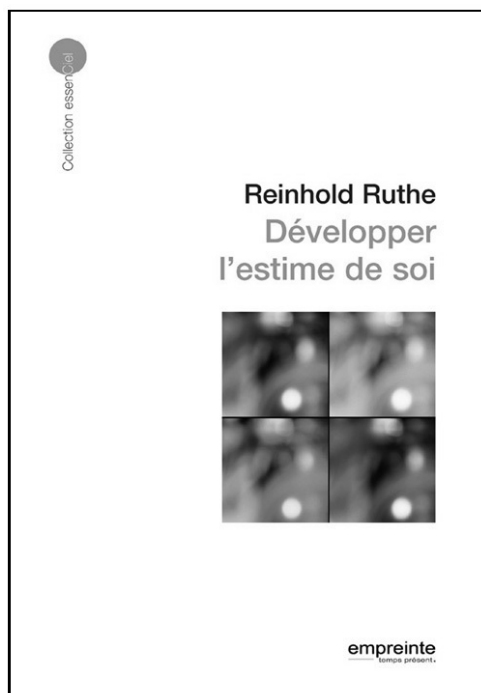
ISBN : 978-2-35614-009-8

La colère est à double visage : destructrice comme une charge de dynamite, elle peut être canalisée en énergie positive et constructive. L'auteur analyse l'origine et les effets de la colère et nous révèle les vraies motivations de nos emportements : perfectionnisme, besoin d'attention, désir de punir l'autre...

Il décrit ensuite les conséquences négatives du refoulement et de l'expression incontrôlée de la colère sur notre organisme et propose six pistes concrètes pour gérer plus sereinement cette émotion. Il illustre son propos de quelques exemples bibliques.

Un questionnaire d'évaluation personnelle permettra au lecteur de mieux se connaître.

Reinhold Ruthe, psychothérapeute réputé outre-Rhin, fondateur de l'Institut chrétien de relation d'aide est également formateur, conférencier et auteur d'une cinquantaine d'ouvrages.



*Développer l'estime de soi*

**Reinhold Ruthe**

Empreinte temps présent/essenCiel

ISBN : 978-2-35614-007-4

Manque de confiance en soi, complexe d'infériorité... développer l'estime de soi est un art difficile. Comment dépasser une mauvaise image de soi-même et se sentir bien dans sa peau ? L'auteur analyse le complexe d'infériorité : son origine dans l'éducation reçue, ses autres causes, ses différents modes d'expression.

Il identifie ensuite les approches négatives de ce problème : la négation, l'agressivité, la dérision, la fuite et propose des pistes de réflexion permettant de développer une meilleure acceptation de soi. Un questionnaire d'évaluation vous permettra de connaître votre mode d'appréciation personnelle.