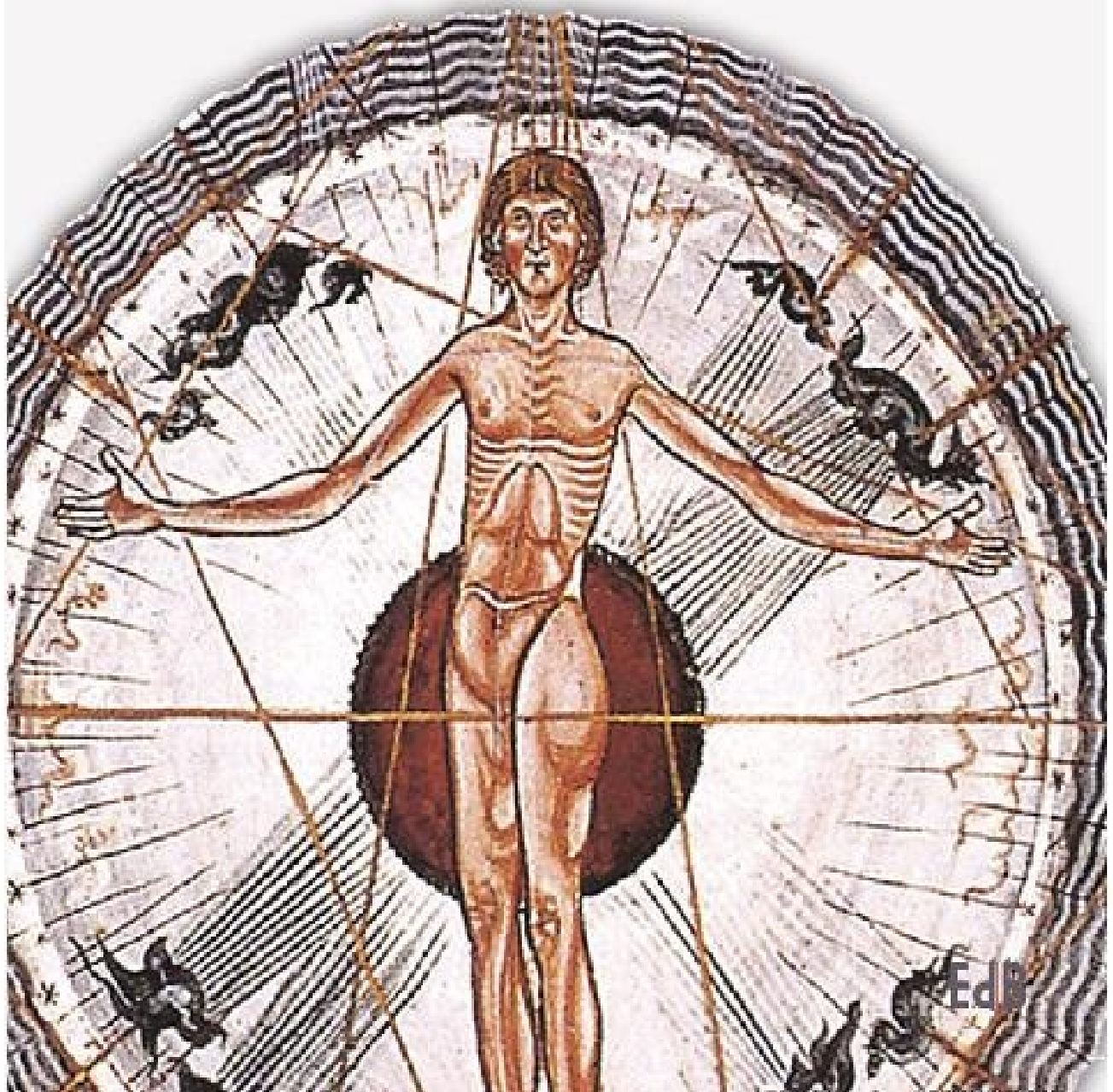


TANGUY MARIE POULIQUEN

Devenir vraiment soi-même

Itinéraire d'un développement
personnel chrétien



Dans un contexte culturel principalement agnostique et individualiste, où les schémas du développement personnel sont souvent narcissiques, le développement personnel chrétien se déploie à travers le don de soi, au cœur de relations de qualité sous le regard bienveillant de Dieu.

L'être nouveau dessiné par le Christ n'est pas seulement un individu, avec sa finitude, il est aussi un être de relations, une personne tournée vers les autres et vers l'infini.

Riche des apports de la psychologie moderne, sans entrer dans la confusion entre le psychisme et le spirituel, cet ouvrage souligne les idées fortes pour croître en vraie liberté, authenticité et cohérence.

À la fin de chaque chapitre, le lecteur est interpellé par des questions qui l'aideront à se mettre en chemin vers lui-même. Il lui est proposé un itinéraire pratique de développement personnel et intégral pour découvrir le sens de sa vie, dans un don de soi sincère et à travers la lumière que Dieu seul peut offrir.



Tanguy Marie Pouliquen est frère et prêtre de la Communauté Catholique des Béatitudes. De formation pluridisciplinaire (Docteur en anthropologie théologique, Master en finances, Master en droit public, Maîtrise de philosophie), il exerce son ministère dans le cadre de la formation des étudiants, des séminaristes et des consacrés, mais également des PDG d'entreprises (APM). Conférencier, il est auteur d'une dizaine d'ouvrages d'éthique et de spiritualité. Directeur des études et Professeur d'éthique à la faculté de Théologie et à l'Institut de Recherches Pastorales de l'Institut Catholique de Toulouse, il enseigne également à l'Institut Politique Léon Harmel (Paris) et à l'Institut Philanthropos (Fribourg). Il est président de la revue *Feu et Lumière* et prêtre référent des groupes de prière du *Renouveau* pour le diocèse de Toulouse.

Du même auteur :

Suivre sa conscience, Préface de Mgr André Léonard, Ed. de l'Emmanuel, 2005, 253. Épuisé.

La parole, don de Vie. Lecture spirituelle de la Bible à l'école de la lectio divina, Préface de Bernard Ducruet, EDB, 2006, 271. Traduit en polonais (Espe, 2008).

L'épreuve spirituelle. Un chemin de croissance, PTS I-33, EDB, 2006, 91. Épuisé. Disponible en livre numérique. Traduit en tchèque (Paulinky, 2007).

Convertis-toi ! Un chemin de liberté, PTS I-37, EDB, 2007, 103. Traduit en polonais (Mic, 2008).

Liberté et substitution. Thèse de doctorat, 2 tomes, Institut Regina Apostolorum, IF Press (Rome), 2007, 850.

Libres en Christ. La liberté chrétienne selon l'anthropologie de Hans Urs von Balthasar, Préface de Jacques Servais, coll. Theologia, EDB, 2008, 360.

La confiance fait des miracles, selon Thérèse de Lisieux, 3^e édition, PTS I-42, EDB, 2009, 115. Traduit en polonais (Salwator, 2011) et en portugais (Ave Maria, 2012).

Mieux vivre ensemble dans un monde en crise. Précis d'éthique sociale, Préface de Mgr Robert Le Gall, EDB, 2009, 250.

Renaître à la vraie liberté avec le cardinal Pierre de Bérulle, Ed. du Carmel, 2012, 120.

EAN Epub : 978-2-840-24865-1

Éditions des Béatitudes

Société des Œuvres Communautaires, octobre 2014

Conception de la couverture : mc-design – martin casteres

Illustration de couverture : © *Liber Divinorum Operum*,

Hildegarde de Bingen, 13^e siècle.

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

2. À la recherche de l'homme intégral : paradoxe de la vocation humaine et tentation individualiste

Notre conviction de départ est la suivante : l'être humain est fondamentalement paradoxal. Il est libre et pourtant donné à lui-même. Sa liberté est un don. L'homme ne s'est pas donné lui-même la vie. Il est aussi marqué par la finitude de part en part – ce que le squelette de la cinquantaine rappelle chaque matin. Pourtant et en même temps, l'être humain est soucieux de l'infini, non pas nécessairement de son portefeuille, mais du sens de son existence, en tous les cas certainement du devenir ultime de son corps et des personnes aimées. Que sera demain ? *L'homme veut « toujours plus », « il se sent illimité dans ses désirs » (GS 10).* Cette aspiration est captée par la consommation environnante et les annonceurs qui gavent le quotidien de biens matériels de seconde utilité. Or, cette aspiration est appelée à trouver son lieu de réalisation véritable, non pas dans des objets futiles, mais dans une dynamique personnalisante qui ouvre l'homme sur l'infini, tout en l'aidant à bien rester les pieds sur terre. Cette dynamique est aussi capable de créer autour de soi une vie sociale harmonieuse, la communion. L'homme se trouve lui-même en s'ouvrant aux autres. Mieux encore, en se donnant à eux. Dieu en est certainement l'horizon proche et l'Église l'espace communautaire le plus favorable : l'homme, « créé à l'image de Dieu », est en lui-même fait pour générer des relations d'amour.

Attention à tout réflexe insulaire : l'homme n'est pas une île, ce que l'atomisation des comportements – avec Internet dans la poche – peut laisser induire. Prenons en esprit le bateau pour nous relier au continent de la vie sociale. La personnalité de chacun se déploie dans l'affirmation de droits et de devoirs qui trouvent leur sens dans un espace croissant de relations de

qualité. C'est la vie de la cité. Si nous avons des droits – pensons en premier lieu au droit à la liberté de conscience et à la liberté d'expression –, c'est parce que nous avons aussi des devoirs, ceux de considérer les autres comme profondément égaux en dignité face à la vie, qu'ils soient nos voisins de chambre ou sans domicile fixe. Cela nous engage à une première conclusion : *il faut d'abord accepter le droit fondamental de chacun à exister, car en définitive « un égale un » : chaque être humain est unique*. Les riches ne valent pas plus que les pauvres !

Nous avons besoin aussi les uns des autres pour nous construire, en nous enrichissant de ce que chacun apporte de spécifique, ceci afin de bâtir ensemble une maison commune. L'égalité souhaitée n'est pas ici indifférenciée. Elle ne s'obtient pas en se comparant, mais en s'accueillant différent. En effet, la comparaison débouche souvent sur le constat de l'inégalité et la lutte contre les différences, avec en ligne de mire leur négation, voire l'instauration d'un processus d'égalisation qui uniformise¹⁶. Par contre, un simple regard bienveillant peut sauver une vie, comme en témoigne l'histoire de cet homme qui s'est suicidé faute d'avoir rencontré un sourire entre son bureau et la Seine, fait pas si divers que cela¹⁷ ! *Un être de relation nous colle tant à la peau que notre capacité d'aimer et d'être aimé cherche sans cesse le lieu où se reposer en paix*. Ce qui est vrai à l'horizontale des relations sociales l'est tout autant à la verticale du sens ultime de la vie. Chacun ne cherche-t-il pas un petit coin de paradis ?

La dimension relationnelle de notre cœur profond est comme portée par ce que l'on pourrait appeler une vocation, ce que d'autres comprennent comme l'existence d'un sens ultime de la vie, en tous les cas d'un désir très profond de sens que les

religieux appellent le « désir de voir Dieu ». Certains philosophes indiquent que *la transcendance de notre être s'ouvre à l'au-delà du fini, cherche l'infini* qu'il n'arrive pas à trouver dans la finitude, ni dans la singularité des biens matériels, ni même dans la relation aux personnes. En fait, l'infini habite l'horizon de notre cœur. Créés à l'image de Dieu, nous sommes faits pour vivre ouverts à l'illimité, bien sûr en ayant les pieds enracinés dans le réel d'ici-bas, mais la tête et le cœur au ciel ! Le développement personnel, dit intégral, engage une certaine vision de l'homme. Au marché des techniques de développement personnel président en fait des rivalités sur fond de flou anthropologique. La lisière entre le développement de la personne et sa guérison n'est pas toujours claire¹⁸.

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

ouvert à la communion. L'avantage de cette perspective est le respect inconditionnel du sujet individuel : il rend possible l'individuation. Le désavantage est le risque de l'isolement social : il génère l'individualisme.

Il faut attendre le vingtième siècle en Occident pour que la communion participe à la genèse du moi. Scheler (émotion), Buber (Je/tu), Mounier (personnalisme communautaire), Ulrich (Je-tu-nous), Siewerth (conscience d'amour) comprennent la personne comme relation, mais aussi comme croissance individuelle (Nédoncelle parle de « personnification »). Néanmoins, pour ces auteurs, la communion des personnes se construit sans référence directe à Dieu, en soi relationnel.

L'enjeu théologique du concept de personne est de penser sous quelles conditions l'homme est par vocation ce que Dieu est par nature. L'enjeu philosophique se demande comment relier l'individualité de la personne, comme conscience de soi, avec son accomplissement communautaire par l'accueil de l'autre et la sortie de soi dans le don. Comment finalement dépasser la définition de Locke, racine la plus profonde de l'individualisme occidental, tout en intégrant la nécessité de l'individualité ? Nous essaierons dans cet ouvrage de répondre à cette question.

Le processus d'individuation est amplifié tout au long du vingtième siècle par la généralisation de l'accès au savoir, puisqu'aujourd'hui, même si on peut discuter de la profondeur du niveau des connaissances assimilées, près de 80 % d'une classe d'âge atteint en France le niveau du baccalauréat et 40 % le premier cycle universitaire. L'accès au savoir disponible est parallèlement facilité par la diffusion d'internet, ce média proposant une somme de connaissances accessibles multipliée par deux tous les deux ans. Le clivage social entre les individus est alors de moins en moins légitimé par le niveau de connaissances sur lequel l'autorité a été longtemps fondée. Dès lors, la régulation de l'autorité est plus généralement contestée. Pour qu'elle soit acceptée, il lui faut retrouver son sens initial : faire grandir les individus pour qu'ils atteignent leur plein

épanouissement en tant que personnes.

La conséquence d'un tel processus d'individuation est néanmoins l'atomisation des comportements avec les phénomènes qui lui sont connexes : fragmentation des familles, fragilité du lien intergénérationnel, recherche continue de la satisfaction des besoins. Un déplacement de quête de sens s'opère, moins régulé par le groupe que par l'intégration individuelle, ce qui n'est pas sans provoquer *une déconstruction rapide des valeurs traditionnelles*. Ce phénomène *cache une quête de reconstruction individuelle de sens*, c'est-à-dire passant par la personne et non par une transmission (imposée) avant tout culturelle.

Le désavantage d'une telle situation est que plus *rien ne semble donné pour acquis*, ce qui n'est pas sans *générer un agnosticisme diffus* : la vérité existe peut-être, mais c'est à chacun de la trouver. La valeur suprême semble être alors la *tolérance*, au risque de devenir *idéologique* : il n'est pas tolérable de ne pas tout tolérer !

Cette évolution présente toutefois un avantage : l'accès aux valeurs passe par l'individu et ne lui est pas imposé de l'extérieur (moralisme). Ce mouvement valorise la personne en engageant sa liberté. Il est moins lié au savoir qu'à l'intégration individuelle ; il requiert du temps, beaucoup parfois, ce qui demande sans cesse *de la pédagogie et de l'adaptation à chaque personnalité*. On retrouve là aussi le souci de l'Église de ne jamais séparer la transmission de la vérité de l'adhésion de la liberté²⁶.

Une conséquence, mais aussi une cause de cette évolution sociologique, globalement individualiste, est celle de la condition des femmes. Derrière la quête d'égalité ou de parité homme-femme sur fond de réactions à des modèles patriarcaux

anciens, se sont développées tout au long du vingtième siècle de multiples demandes : liberté d'expression (droit de vote), autonomie financière (égalité des salaires, travail des femmes), égalité sociale, éducation (partage de l'autorité parentale), possession de son corps, refus du harcèlement sexuel. Ces demandes légitimes ont supposé des modifications législatives importantes (droit de la famille, droit commercial, droit de la santé). Elles supposent aussi une modification des comportements individuels et collectifs, ainsi qu'une transformation profonde de l'éducation des garçons et des filles. *La place de la femme dans la société et dans l'Église semble être en pleine reconfiguration*, ce qui n'est pas sans poser la question de l'importance de la reconnaissance des valeurs proprement féminines, et comment leur diffusion peut enrichir toute la vie sociale, voire redéfinir la place du masculin. Dans ces perspectives, mais aussi à l'encontre de tout excès féministe et d'un égalitarisme indifférencié de type « théorie du genre », le pape François invite les théologiens à approfondir une théologie de la femme.

Le processus d'individuation se développe de manière continue, alors qu'un phénomène de *mondialisation*, en germe depuis plusieurs siècles, explose au cours des vingt dernières années, ce qui peut sembler aussi paradoxal. Le transport aérien favorise les échanges commerciaux et le tourisme de masse ; l'accélération des flux de l'information, grâce à la téléphonie, aux réseaux sociaux et à internet, développe une conscience mondiale : *les membres d'une société sont dorénavant ouverts à ce que vivent et consomment tous les autres*. Les réactions rapides de solidarité à quelques catastrophes récentes témoignent d'une certaine empathie universelle : tsunami asiatique, crise haïtienne, crise nucléaire au Japon. Par ailleurs, les phénomènes de migration ne sont plus liés seulement aux

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

elle-même, peut couper des relations et confiner à l'indépendance et par ricochet à l'isolement.

L'autonomie sera aussi matérielle par la capacité à s'assumer seul financièrement, voire également affective, en acceptant la solitude sans peur ni compensation fusionnelle. Pourtant, *c'est l'aptitude à entrer en dialogue avec autrui qui authentifiera la satisfaction de ce besoin, notamment par l'acceptation de la différence des points de vue.* La capacité d'écoute en est le signe positif jusqu'à prendre pour soi l'affirmation suivante utilisée en politique : « Nous sommes d'accord sur notre désaccord, maintenant coopérons », comme le soulignait Michel Rocard, alors premier ministre, à son homologue néo-zélandais David Lange, après l'attentat perpétré par les services de renseignements français dans la baie d'Auckland contre le bateau de Greenpeace, le Rainbow Warrior (1985). Le sentiment d'autonomie ouvre droit à l'étape décisive de la maturation humaine, celle de l'engagement – critère utilisé pour marquer la fin de l'adolescence (Tony Anatrella) – capacité de se lier à une personne, un groupe, un projet, pour mettre en pratique des valeurs. Ainsi en est-il de l'amour durable dans le mariage lorsque les époux se promettent fidélité.

La créativité vient couronner ces deux derniers besoins supérieurs. En fait, la créativité confirme dans la pratique notre unicité. Nous sommes uniques et cela doit se voir ! Il n'y en a pas deux comme nous, ce que l'exercice de la liberté dévoile parfois crûment ! À chacun d'inventer son style, c'est-à-dire sa manière unique d'être au monde : trouver son art de parler, de réfléchir, de prendre des initiatives, même de marcher ou de s'habiller. Chaque saint a aussi son style ! Un Philippe Néri (toujours blagueur) n'est pas un Ignace de Loyola (toujours sérieux), même s'ils se rencontraient (certes pas longtemps) sur

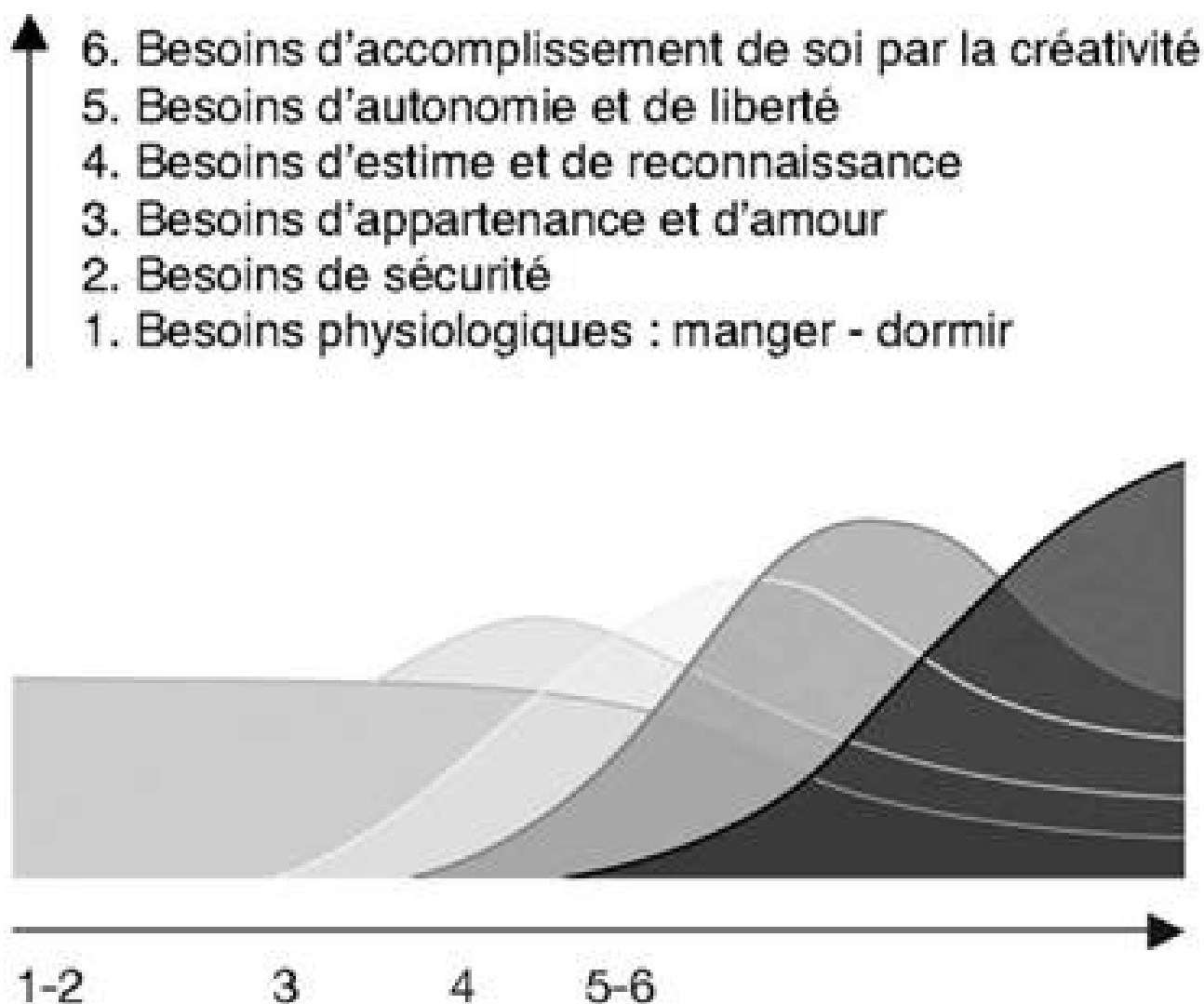
la place Navone à Rome. La créativité s'exprime bien sûr dans des activités précises, qu'elles soient artistiques, littéraires, sportives, politiques, intellectuelles ou simplement par le don de soi. La créativité met en acte ce qui n'était que capacité, puissance. Elle peut s'ouvrir, comme le souligne Maslow, à un besoin de plénitude.

L'acte (créatif) transforme le sujet qui le produit. Il exprime un talent qui a souvent pris du temps à être forgé. C'est donc par la patience et non pas nécessairement par l'inné que finit par s'exprimer la créativité, car on ne devient pas écrivain du jour au lendemain, ni finaliste à Roland Garros par pur génie. La créativité se liant au travail est le signe que la vie jaillit toujours par notre coopération, jamais sans notre être le plus personnel. *À son apogée, la créativité se dévoile dans l'amour gratuit, critère de la présence du Dieu créateur. Certains parleront de « besoin d'éternité ».* Pour se déployer, la créativité a donc besoin de temps, d'intériorité, d'amour et d'une liberté bien comprise.

Questions :

- ⇒ Quels sont mes besoins fondamentaux ? Sont-ils bien satisfaits ? Selon quel pourcentage ?
- ⇒ Quels sont mes besoins non satisfaits ? Quelle décision est-ce que je prends pour les satisfaire ? Est-ce que je perçois derrière ces besoins, particulièrement celui de la créativité, un besoin de plénitude ?
- ⇒ Est-ce que j'arrive à nommer les besoins de mes proches ?

Schéma 4. Satisfaction progressive des besoins individuels



L'accomplissement de soi (5-6) est conditionné par la satisfaction des autres besoins (1-4).

3. Structurer sa liberté à partir de ses désirs profonds

Une autre manière de considérer la construction de notre humanité personnelle, à partir du « moi-je », est de lier la croissance de notre individualité à celle de notre liberté : *s'humaniser en posant des actes libres, parce que profondément humains*. Il est possible de déterminer, là aussi, un certain nombre de critères cumulatifs pour caractériser cet acte vraiment humain. Interprétons de manière existentielle la pensée de Thomas d'Aquin³⁰.

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

femme, des enfants, des petits-enfants...

– *Il y a la dette à l'égard de la société.* Nous bénéficions de conditions de vie liées au travail des générations précédentes. Pensons simplement aux infrastructures comme les routes, les ponts, les hôpitaux, les écoles. Le respect de l'État, des pouvoirs publics, est la contrepartie de leur souci institué du bien commun, même si, personne n'est naïf, rien n'est parfait ! Dans cette perspective, payer ses impôts devrait presque être un temps d'action de grâce ! Il nous faut peut-être remercier notre percepteur ! En contribuant au financement des biens publics, chaque citoyen redonne en partie ce qu'il a reçu. Il construit ainsi la vie commune entre citoyens en répartissant la charge sur ceux qui ont le plus reçu.

– *Enfin, il y a la dette à l'égard de Dieu,* origine et fin de toute chose. La particularité de ce don est que Dieu donne la vie à chaque instant en nous donnant l'existence. Beaucoup l'oublie. Certes, il nous a donné la vie en créant notre âme personnelle, mais il continue à nous la donner dans le présent de nos vies par le don de l'être et de la grâce. L'honneur que l'on doit à Dieu n'est donc pas accessoire, mais est partie prenante de notre identité. C'est pourquoi la vertu de religion – rendre à Dieu le culte qui lui est dû – est première et donc incontournable pour se respecter soi-même.

Ces trois « dettes » viennent rappeler que notre liberté de vivre en ce monde nous a été donnée. De là, naît une culpabilité positive. Nous avons le devoir de répondre à ce don initial. Nous existons comme donnés à nous-mêmes et non pas comme une pure monade isolée. Ce don nous colle lui aussi à la peau. Il a ainsi une forme dite ontologique. De ce fait, notre vie est conviée à prendre une orientation, en fait à donner une juste réponse à tout ce que nous avons reçu gratuitement. Dans cette

perspective, la loi vient nous rappeler que nous ne sommes pas une île. Elle rappelle la limite qui convient à notre comportement, pour qu'il puisse s'ajuster à l'existence des autres. Les limites, que chacun rencontre, déterminent l'espace d'un vivre ensemble qui n'est pas sans lien avec le slogan tombé en désuétude : « Dieu, famille, patrie ».

Cette triple dette nous enjoint à un triple don : honorer ces trois figures dans la vie sociale. Elles expriment trois symboles. Le père et la mère de sang sont le symbole de l'origine historique ; l'État symbolise la pérennité sociale ; et l'Église celui de l'ouverture à Dieu. Ils représentent chacun une parole d'autorité : la capacité d'interdire, à savoir dire une parole pour distinguer deux réalités (séparer la mère de l'enfant pour faire émerger sa liberté, sanctionner la violence pour protéger la paix civile, rappeler Dieu comme seule fin ultime en pointant tout narcissisme), pour mieux unir ensuite la valeur à la vie personnelle et donc construire la personne dans son intégralité. Par exemple, l'interdit de voler permet à chacun de vivre en paix.

L'expérience de la loi peut être plus ou moins bien vécue. Un rapport trop brutal à la loi peut ainsi créer un lien à l'autorité paternelle sous le mode de la peur. Un ritualisme, un perfectionnisme, voire un légalisme naissent souvent d'un tel rapport. Trop de lois tuent la loi et conduisent à la tentation de sa transgression. *En fait, on oublie souvent que la loi est composée de deux dimensions. En son aspect matériel, elle prescrit un ordre comme « Tu ne tueras pas ». C'est la dimension la plus communément comprise. Elle indique ainsi une limite stricte. En son aspect formel, c'est-à-dire en sa visée, elle veut protéger un bien : permettre à la vie de chacun de se développer.* Par exemple, l'invitation pressante (commandement)

faite à l'enfant de participer aux tâches ménagères de la maison l'éveille à la solidarité (bien). Elle développe chez l'enfant la dimension sociale de sa personne. La loi a donc un rôle constructeur. Attention aussi à ce que la loi ne fasse pas naître une mauvaise culpabilité.

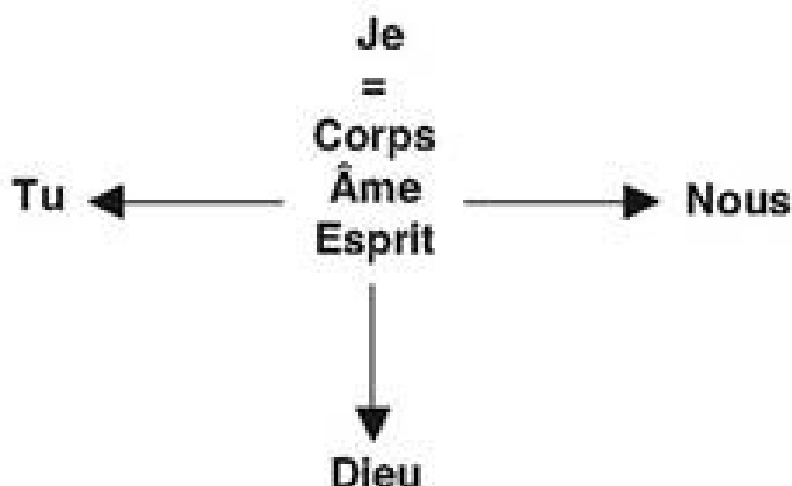
10. Tous endettés jusqu'au cou : heureuses dette de vie et angoisse de culpabilité

La culpabilité est une réalité qui se forme en soi indépendamment de tout contexte religieux. Elle correspond simplement à un refus de répondre aux différents dons reçus. L'incapacité à répondre aux dons peut s'enraciner dans un sentiment d'indignité. *La culpabilité peut se déplacer dans des conduites religieuses et même être une motivation de cette forme d'engagement.* La dette à l'égard de Dieu détermine le devoir d'honorer Dieu, conviction qui a beaucoup disparu de la société contemporaine occidentale, mais qui n'est pas sans influencer la psychologie du pratiquant : « De quelque manière, la dette fondamentale est insolvable pour celui qui reconnaît la Seigneurie de Dieu, car il Lui demeure redevable de son existence. Sur la base de cette conscience peut se développer le sentiment de ne jamais répondre adéquatement au devoir d'honorer Dieu. La conscience d'être inéluctablement en défaut transforme alors le sens de la dette en une angoisse de culpabilité généralisée. Il en dérive la fameuse peur de Dieu qui a dominé l'existence religieuse à certaines époques de l'Occident chrétien et qui envahit des croyants à certaines phases de leur vie [...].

Ainsi la peur de Dieu, issue d'une conscience générale d'être en défaut, se projette de préférence dans la culpabilité pour des fautes identifiables. L'observateur s'y trompe et croit que la peur de Dieu s'explique par une peur exagérée de "commettre le péché". De fait, la peur du péché, induite par une instruction religieuse obsédée par le mal, peut transformer l'attitude religieuse en un état "de crainte et de tremblement" devant un Dieu perçu comme un juge sévère. Mais en dessous de ce phénomène visible, il y a un processus psychologique plus fondamental, qui échappe à l'observateur extérieur et que seul permet de percevoir l'écoute attentive d'hommes religieux : *la transformation de la dette éprouvée comme*

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

Schéma 9. Représentation personnaliste de l'être humain : toujours ouvert



8. La traversée positive de l'angoisse

« Qui fait l'ange finit par faire la bête. » Ferions-nous l'ange par peur de nos angoisses ? La croissance de la personnalité n'est pas sans avoir à traverser des étapes qui sont autant de passages engageants, « étroits » selon l'étymologie du terme « angoisse ». Mieux se connaître pour mieux aimer l'autre nécessite une certaine compréhension de l'angoisse. De manière quasi instinctive, l'être humain refuse l'angoisse, lui donnant une acception d'emblée pathologique. Et pourtant, l'angoisse accompagne le quotidien. Il y a l'angoisse des examens, l'angoisse nocturne, l'angoisse de s'être trompé, de ne pas réussir, l'angoisse de ne pas être aimé, l'angoisse d'aimer. La liste serait longue. L'angoisse est positivement à la croisée de cette tension entre l'être fini et l'aspiration à l'infini, comme le serait une porte étroite permettant de sortir des remparts protégeant une cité. On distinguera quatre types d'angoisses, que l'on peut classer deux par deux³⁸. De fait, il y a des angoisses négatives et des angoisses positives.

– *L'angoisse pathologique* est la première angoisse négative. La psychologie clinique distingue la névrose qui déforme le réel

(on parlera de névrose d'angoisse) et la psychose qui coupe du réel, comme la schizophrénie qui conduit au dédoublement de la personnalité. Liée à des troubles psychiques, l'angoisse pathologique demande des soins appropriés qui sont soit médicamenteux (neuroleptiques, anxiolytiques, anti-dépresseurs), soit thérapeutiques par un accompagnement psychologique qui n'évitera pas une anamnèse de la structuration psychique : c'est la psychogenèse. Elle inclura à sa manière une meilleure connaissance de ses propres forces et de ses faiblesses, mais aussi celles des tiers, particulièrement des parents. Elle précisera aussi comment a été plus ou moins intégré le désir personnel et comment ont été intériorisées les images paternelles et maternelles. *Une thérapie bien menée renforcera le « moi-je » et favorisera la capacité à décider librement, selon ses propres désirs, au regard d'un héritage familial et culturel.*

« Plus angoissé, tu meurs. » Les angoisses pathologiques les plus classiques sont les névroses d'angoisses, les névroses phobiques et les névroses obsessionnelles.

Considérons rapidement au plan clinique *la névrose d'angoisse*, qui est un peu *la névrose de base*, parce qu'elle constitue le plus souvent une racine commune à la structuration de la personnalité névrotique.

13. Clinique de la névrose d'angoisse³⁹

L'angoisse est considérée comme *maladive* lorsqu'elle entraîne des conséquences cliniquement constatables dans les trois secteurs suivants : la vie psychique du patient (tristesse, tension, dégoût de vivre) ; somatique (manifestations psychofonctionnelles durables, troubles du sommeil et de l'alimentation) ; sociale et relationnelle (modification du caractère, instabilité). Cliniquement, la névrose d'angoisse se caractérise par l'association d'un fond permanent d'anxiété (sentiment d'infériorité, vision péjorative de l'existence, inquiétude, attente d'un danger), des crises paroxystiques (conscience parfois altérée, sentiment de mort immédiate ou d'irréalité, crainte de devenir fou, ruminations dévalorisantes, péjorations de l'existence, attente d'une catastrophe), l'ensemble survenant sur une histoire particulière : *les frustrations de l'existence sont mal supportées* à cause des échecs, maladies, séparations, deuils vécus. On peut cliniquement présenter la névrose d'angoisse de la manière suivante :

- Crise d'angoisse typique. Durée : une demi-heure à une heure. Début brutal, nocturne. Sensation de danger imminent (mort, folie). Angoisse libre, flottante, pseudo-phobie. Signes neuro-végétatifs d'accompagnement. Signes psychomoteurs : agitation anxieuse, sidération, raptus anxieux. Fin brutale. Conscience du caractère artificiel de la crise. Formes cliniques : stupeur, agitation, impulsion suicidaire, confuso-onirique, perplexité anxieuse (désarroi – incomplétude).

- Équivalents somatiques : difficultés respiratoires, cardio-vasculaires, digestives, urinaires, sudorales.

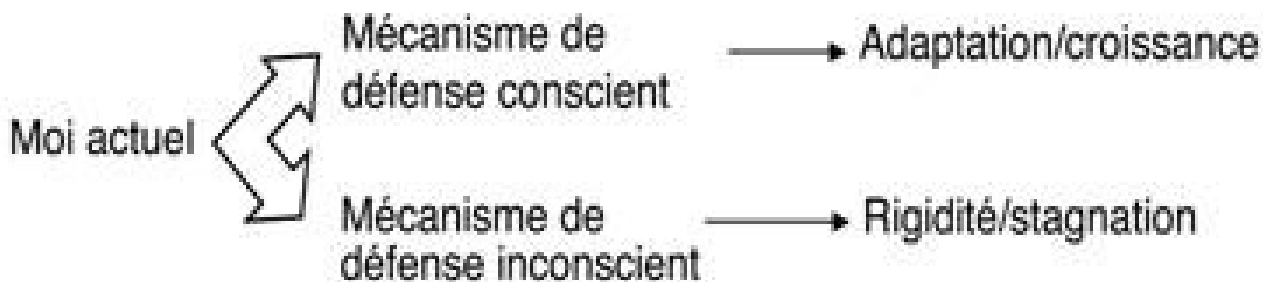
- Équivalents psychiques : crise phobique, obsédante, dépersonnalisation, déréalisation. Constitution anxieuse permanente : irritabilité, asthénie, troubles du sommeil. Attente anxieuse. Hyperémotivité et signes neuro-végétatifs.

- Éléments de la prophylaxie. Renforcer le « moi » par adaptation au réel, réalisations pragmatiques, capacité à supporter les frustrations.

- *L'angoisse du pécheur* est la seconde angoisse négative. Prenons un exemple. Un homme marié se réveille le lendemain d'un adultère et se dit : « Ça y est, je fais partie, pour toujours, du club de ceux qui ont trompé leur femme. » Chateaubriand

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

Schéma 12. Moins se défendre pour avancer



11. Réveiller la voix éthique de la conscience

« Tu n’as qu’à suivre ta conscience. » Facile à dire ! Comment faire l’unité entre toutes ces dimensions évoquées, tant leurs complexités et leurs richesses risquent moins dans un premier temps d’unifier la personne que de l’écarteler ? Quel lieu en nous-même va faire la synthèse de ces besoins, mécanismes, angoisses, désirs ? La conscience joue ce rôle, non seulement dans le discernement de ce qui est bon à garder, mais aussi dans la décision à prendre pour construire notre être. On ne saurait diminuer son importance. Elle n’est pas seulement la conscience psychologique qui, dans une lucidité croissante, arrive à nommer les émotions les plus fines, mais bien plutôt une *conscience proprement éthique qui sait qu’en faisant le bien, elle construira sa personnalité*. La conscience morale ouvre à l’altérité : être soi-même comme un être avec et pour les autres. Cette conscience est insubstituable, Dieu lui-même ne pouvant me la violer pour y déployer ses propres idées⁴⁶. C’est pourquoi Dieu ne s’impose jamais à une personne, mais lui propose sans cesse son amour.

La conscience morale est cette voix intérieure qui se fait l’écho de notre être profond, mais aussi de ce qui la transcende. Elle est à l’écoute de la nature de l’homme en ce qui la commande de l’intérieur, à savoir les cinq inclinations de la loi naturelle que sont l’aspiration au vrai, au bonheur, à l’union

sexuelle et à l'éducation, à la défense de l'existence, à la vie en société. Cette écoute attentive de l'essence humaine n'est pas sans s'accompagner du pouvoir d'émettre un jugement sur ce qui est bon maintenant et sur ce qui est mauvais. Centrant toujours son évaluation d'abord sur la matière de l'acte (par exemple un vol), elle jugera avec équité en prenant en compte autant les intentions de la personne (j'ai volé pour survivre) que les circonstances qui encadrent l'acte (état réel de pauvreté).

Cette capacité de juger personnellement ne saurait se réduire à la seule vérité (risque de légalisme), ni aux seules intentions (risque de subjectivisme), ni au seul contexte (risque de déterminisme social). Le lieu régulateur de la valeur de l'acte reste la vérité (voler est toujours mauvais) qui, seule, peut éclairer une bonne décision à prendre. « La conscience va jouer ce rôle unique de *faire le lien entre la vérité, le bien et la liberté*. » (*Splendeur de la Vérité*, 84) Seul l'engagement de la liberté de conscience permet que ce qui est vrai devienne bon pour soi. En d'autres termes, un acte est bon quand il est produit par une vraie liberté, s'il ne contredit pas la nature profonde de la personne et les droits qui en découlent. La vérité ne s'impose jamais, elle se propose à la liberté sous la forme d'un bien personnel ou d'un bien commun.

Considérant ce que nous venons de souligner, *trois approches, pourtant largement vécues dans notre société, sont à proscrire* car elles ne proposent pas une vision intégrale de l'homme.

– *Tout d'abord, le conséquentialisme* lie la valeur de l'acte à l'évaluation des conséquences de cet acte. Ainsi en est-il d'une personne qui avorte pour des raisons financières, parce que les conséquences de son acte seraient avantageuses pour l'équilibre dit de la famille.

Cette personne ne peut voir son jugement reconnu comme bon,

car l'acte qu'elle pose est intrinsèquement pervers : tuer est toujours un mal non seulement pour l'enfant tué, mais aussi pour soi. Parler aujourd'hui des syndromes post-abortifs et de leur durée n'est plus un tabou.

– *Ensuite, l'option fondamentale* souligne l'importance de garder une ligne directrice à sa vie, même si certains écarts peuvent être permis. Ainsi en est-il de cet homme d'affaires qui affirmerait aimer tendrement sa femme et vouloir vivre toute sa vie avec elle, mais qui, durant ses voyages à l'étranger, se permet des infidélités.

Il est clair qu'un tel comportement est irrecevable parce qu'il détruit l'amour conjugal et déshonore la personne qui le commet. L'infidèle divise non seulement son être en deux (amours), mais il galvaude le sens de l'amour par un double mensonge : aux deux femmes, l'épouse et la femme de compagnie. En un mot, la personne adultère se détruit elle-même, mais aussi plus qu'elle-même.

– *Enfin, la conscience dite créative* qui n'est pas à confondre avec la conscience morale. L'adjectif « créative » signifie simplement que la conscience, au lieu de recevoir ses valeurs de la nature profonde de l'être humain, se crée elle-même ses propres valeurs. Ainsi en est-il du fait de tuer un malade « par compassion », à sa demande, pour qu'il ne souffre plus. Contre cette pratique, les soins palliatifs sont là pour accompagner dignement, sans acharnement thérapeutique, les personnes qui vont mourir.

La valeur créée de toute pièce, « l'euthanasie compassionnelle », est à proscrire puisqu'elle situe l'autonomie du malade avant le premier bien de la personne qui est celui de vivre. Ce dévoiement de la vie n'est pas sans faire frémir une classe d'âge à qui on fait porter la culpabilité de vivre, parce que

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

réalise par une confrontation parfois angoissée au principe dit de réalité. La structuration de la liberté dans toutes ses dimensions n'est pas sans engager la personne à poser en conscience des actes responsables qui la construisent. L'équilibre psychique individuel est aussi à ce prix. Néanmoins, l'accomplissement de la personnalité ne s'arrête pas en si bon chemin. *Les commencements ne sont pas les aboutissements ! Traversée par son identité paradoxale où le désir humain veut en fait toujours plus, la personnalité humaine se déploie dans la relation.* L'homme n'est pas une île. Il est plutôt une ville ! Il est fait pour sortir de son individualisme primaire afin de s'enrichir de la richesse inestimable de tout autre personne. Le « moi-je » qui est mien, personnel, n'est certes à personne d'autre, car posé sur les bases du désir et de la liberté. En profondeur, il est un « moi-je » stable. Mais loin d'être fermé sur lui-même, il est ouvert. À l'instar d'une graine de tournesol, il a besoin de temps pour puiser dans la terre et trouver dans le soleil qu'il suivra tout au long de la journée le sens de sa vraie vocation : fleurir avec d'autres.

*« Les doux posséderont la terre
[c'est-à-dire la leur, eux-mêmes]
et jouiront d'une abondante paix. » (Ps 36)*

²⁴ Voir sur ce thème mon article dans l'ouvrage collectif de la chaire Jean RODHAIN de Toulouse sous la direction de Marie-Christine MONNOYER, *Serviteurs de la personne*, Ed. de l'Atelier, 2013, p. 21-24.

²⁵ Cf. Jean-Yves LACOSTE, « Personne », *Dictionnaire Critique de Théologie*, PUF, 2007, p. 1078-1082.

²⁶ Saint JEAN-PAUL II, *Splendeur de la vérité*, 1993, 84-89.

²⁷ Amedeo CENCINI, *Éduquer, former, accompagner. Une pédagogie pour aider la personne à réaliser sa vocation*, EDB, 2007, p. 83-84.

²⁸ Blaise PASCAL affirme dans des propos teintés de jansénisme que le « moi est haïssable ». Il renvoie à la fermeture du moi sur lui-même, par amour-

propre et vanité. Pascal dénonce une subjectivité autocentrée, orgueilleuse et inauthentique. Nous voulons simplement soutenir dans ce schéma que le moi individuel, la subjectivité manifestée dans l'affirmation du moi-je, est incontournable pour construire une personne unique empreinte de respect et d'estime de soi. Une personne qui ne sait pas dire « je » est morte psychiquement. Pour vivre dignement, elle n'a pas à s'écraser, ni à se renier. Elle n'a pas non plus à se prendre pour le centre de tout. C'est différent que de se « haïr ». Pour accomplir son développement personnel, le « je », qui est incontournable, sera appelé à s'ouvrir en amont vers Dieu et en aval vers les autres, dans le don de soi.

²⁹ C'est ce qu'a bien montré le philosophe personnaliste Karol WOJTYLA, *Personne et acte*, Bernadins, 2011. Voir l'ouvrage de Aude SURAMY, *La voie de l'amour. Une interprétation de Personne et acte de Karol Wojtyla, lecteur de Thomas d'Aquin*, Préface de Livio Méline, Cantagalli, 2014.

³⁰ Thomas d'AQUIN, *Somme Théologique*, Ia IIae, q. 6-21.

³¹ Cf. Franco IMODA & Luigi M. RULLA & Joyce RIDICK, *Structure psychologique et vocation*, Université Grégorienne, Rome, 1993.

³² Cf. Antoine VERGOTE, *Dettes et désir*, Seuil, 1978.

³³ *Seul au monde*, un film réalisé par Robert ZEMECKIS (2000).

³⁴ BENOÎT XVI, Exhortation apostolique *La Parole du Maître* (2011), 10.

³⁵ Antoine VERGOTE, *Religion, foi et incroyance*, Ed. Pierre Mardaga, 1987, p. 87-88.

³⁶ Jean-François CATALAN, *Expérience spirituelle et psychologie*, coll. Christus, 77, Desclée de Brouwer-Bellarmin, 1991, p. 12-21.

³⁷ Ferdinand ULRICH, *Gegenwart der Freiheit*, Johannes Verlag, 1974.

³⁸ Cf. Hans Urs von BALTHASAR, *Le chrétien et l'angoisse*, DDB, 1994.

³⁹ Cf. Michel HANUS, *Psychiatrie de l'étudiant*, Maloine, 1990, p. 202-206. Outre la description clinique (psychologique) sont présentés l'évolution de l'affection, le diagnostic, les facteurs étio-pathogéniques et le traitement.

⁴⁰ Mère TERESA, *Viens, sois ma lumière. Les écrits intimes de « la sainte de Calcutta »*, Lethielleux, 2008.

⁴¹ Cf. Benito GOYA, *Vita spirituale tra psicologia e grazia*, EDB, 2001.

⁴² Alfred ADLER, *Le sens de la vie*, Payot, 1955.

⁴³ Cf. Anna FREUD, *Le moi et les mécanismes de défense*, Bibliothèque de psychanalyse, PUF, 2001.

- ⁴⁴ Cf. Antoine VERGOTE, *La psychanalyse à l'épreuve de la sublimation*, coll. Passages, Cerf, 1997.
- ⁴⁵ Cf. Benito GOYA, *Vita spirituale tra psicologia e grazia*, p. 192.
- ⁴⁶ Cf. Tanguy Marie POULIQUEN, *Suivre sa conscience*, Emmanuel, 2005.
- ⁴⁷ Cf. Amedeo CENCINI, *Éduquer, former, accompagner*, p. 37-54.
- ⁴⁸ Le domaine de la coopération directe tend à s'élargir en droit pénal français. Le tribunal correctionnel de Montpellier, le 2 janvier 2014, a condamné à six mois de prison ferme quelqu'un ayant donné les clés de sa voiture à une personne ivre qui, quelques instants plus tard, a tué sur la route une jeune fille.
- ⁴⁹ Nous nous référons directement pour ce résumé synthétique au tableau que fait Pinckaers lui-même de la liberté de qualité. Servais PINCKAERS, *Les sources de la morale chrétienne*, Éditions universitaires de Fribourg Suisse-Cerf, 1993, p. 382-383. Voir aussi Tanguy Marie POULIQUEN, *Suivre sa conscience*, p. 100-115.
- ⁵⁰ Henri BERGSON, *L'Énergie spirituelle*, Éditions du Centenaire, 1919, p. 832. La joie ne s'oppose pas nécessairement au plaisir. Dans *Les Lois*, Platon fait l'éloge du plaisir, mais il considère néanmoins comme faible et critiquable l'homme qui laisse le « tyran Éros » s'introniser dans son âme pour en gouverner, quotidiennement, tous les mouvements. Cf. Jean-Claude GUILLEBAUD, *La tyrannie du plaisir*, Seuil, 1998.
- ⁵¹ Servais PINCKAERS, *Les sources de la morale chrétienne*, p. 412.
- ⁵² Nous n'insisterons pas sur les transcendants qui sont avant tout des notions métaphysiques, à première vue abstraites. Comme le dit André Léonard à la suite de Thomas d'Aquin, ils sont « des propriétés universelles de l'être comme tel [...], ils expriment divers aspects du déploiement objectif de la richesse de l'être [...], ils sont conçus comme des *englobants* à l'intérieur desquels se déploient les deux domaines de l'étant et de l'esprit ». André LÉONARD, *Métaphysique*, Ed. du Sic, 1985, p. 15-17. Pascal Ide, en présentant la philosophie de Hans Urs von BALTHASAR, affirme que « l'Un, le Bon, le Vrai, le Beau, c'est ce que nous appelons les attributs transcendants de l'Être parce qu'ils dépassent les limites des essences et sont coextensifs à l'Être ». Pascal IDE, *Être et mystère*, Culture et vérité, 1995, p. 61.
- ⁵³ Servais PINCKAERS, *La vie dans l'Esprit*, coll. Amateca, Cerf, 1996, p. 39.
- ⁵⁴ Nous portons l'attention sur le fait que les vertus n'éliminent pas les

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

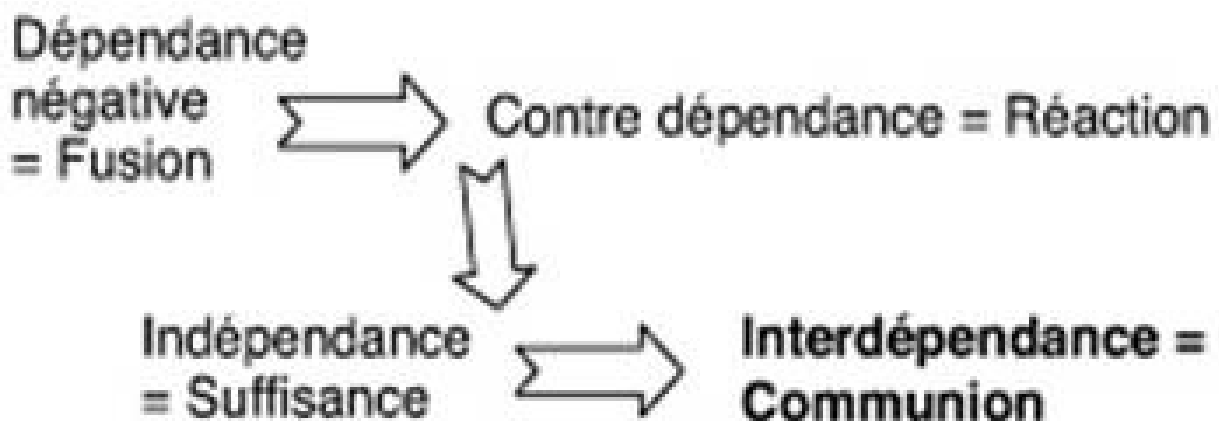
Questions :

⇒ Ai-je vraiment fini de vivre en dépendance et en contre-dépendance ? Quels sont les domaines où ce n'est pas le cas ? Que signifie pour moi vivre en interdépendance ?

⇒ Est-ce que je fais le bien pour moi ou pour viser la communion avec autrui ?

⇒ Si je suis un homme, les femmes que j'aime sont-elles pour moi comme des sœurs ? Ou des frères si je suis une femme ?

Schéma 16. La lente maturation relationnelle vers la communion



3. Vivre heureusement son deuil : les saines ruptures de relation

Le tuilage de ces étapes de croissance implique d'accepter de changer. Passer d'une étape à l'autre établit un changement qui peut prendre la forme d'un deuil. Le deuil n'est pas à réserver aux phases brutales de l'existence, comme le départ d'un proche cher. *Le deuil est plutôt un processus permanent qui nous aide à « perlaborer » notre existence, c'est-à-dire à intégrer de*

manière de plus en plus consciente la vie qui veut grandir, tout en repérant les résistances qui se manifestent. Il nous faut consentir à la nouveauté. Assurément, certains moments de l'existence sont particulièrement endeuillés, mais nous voulons surtout ici souligner le processus permanent de changement auquel nous convoque la vie. Le deuil se déploie en plusieurs moments spécifiques⁶².

– *Le déni.* Tout changement implique une forme de mort à soi-même. Changer ses habitudes est difficile, voire parfois impossible. D'où la tentation bien normale de refuser dans un premier temps de regarder la réalité en face. Cela peut concerner effectivement le départ de quelqu'un qu'on aime (il va revenir), un licenciement (il doit y avoir une erreur), l'échec d'un tiers (cela n'aurait pas dû t'arriver). Le déni signifie le refus de s'ouvrir à une nouveauté qui dérange, parfois violemment. La fuite en avant – notamment dans le travail – est caractéristique de cet état du refus de changer.

– *Le marchandage.* C'est la suite logique du mécanisme précédent. La personne souffrante essaie d'acheter la réalité en contournant le sens qu'elle a. À une femme qui décide brutalement de quitter le foyer conjugal, son mari promet monts et merveilles. Que de promesses formulées à l'égard de Dieu sur les lignes de front pendant les guerres, quand la mort rôde ! Martin Luther, confronté à la foudre qui tombait à sa droite et à sa gauche, dit au Seigneur qu'il lui offrirait sa vie s'il sortait vivant de cette épreuve. Difficile de voir là un acte libre !

– *La dépression.* Le décalage entre l'image de soi-même et le nouveau personnage qui émerge est difficile à accepter. Il n'est pas sans provoquer la tristesse de quitter ce que l'on connaît, pour partir dans une aventure dont on ne sait pas vraiment où elle va nous mener. Renoncer au passé pour devenir un être en

exode – et non en exil – conduit à plier sa tente, laisser des affaires et partir tel un *homo viator*. Prendre sa vie en main, quitter le cocon familial avec ses sécurités, risquer une relation affective, changer de travail sont autant de moments délicats où il faut prendre sur soi et accepter de changer malgré sa fragilité. Cet état est souvent lié à une forme d'angoisse face à l'inconnu, que l'on soit jeune ou non.

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

23. L'amour à l'école de la tendresse : (res)sentir l'autre

Considérons quelques extraits du livre pastoral sur l'amour de Karol Wojtyła, futur Jean-Paul II, dans *Amour et responsabilité* : « La tendresse est un élément important de l'amour, car on ne peut nier cette vérité que l'amour est dans une large mesure fondé sur les sentiments, cette matière que l'affectivité naturelle doit fournir continuellement afin que l'aspect objectif de l'amour soit organiquement uni à son aspect subjectif [...]. *La tendresse est l'art de "sentir" l'homme tout entier, toute sa personne, tous les mouvements de son âme, fussent-ils les plus cachés, en pensant toujours à son bien véritable.* C'est cette tendresse-là que la femme attend de l'homme. Sa vie affective est en général plus riche que celle de l'homme, et, par conséquent, son besoin de tendresse plus grand [...].

La tendresse gagnera en qualité si elle *s'accompagne de fermeté et d'intransigeance*. Une tendresse trop facile et surtout la sensiblerie *n'inspirent pas la confiance*, tout au contraire, elles éveillent le soupçon que l'homme cherche, dans ces tendres manifestations, un moyen de satisfaire sa propre affectivité et son désir de jouissance. Il est donc clair que la tendresse n'a de raison d'être que dans l'amour. [...] Il convient d'attirer l'attention sur le fait que dans tout amour entre l'homme et la femme, même celui que l'on veut véritable et honnête, l'aspect subjectif devance l'aspect objectif. Les divers éléments de sa structure psychologique germent plus tôt que son essence morale, qui mûrit lentement et par étapes. [...] La tendresse naît donc de la compréhension de l'état d'âme d'autrui et tend à lui communiquer *combien on est proche de lui* [...]. L'affectivité peut jouer dans ce processus un rôle d'auxiliaire important. Il faut, en effet, non seulement connaître "froidement" la personne, mais aussi la sentir [...], la valeur de la personne gagnant l'esprit grâce à la réflexion⁶⁶. »

– La tendresse fortifie la recherche de *l'unité*, ce que sous-tend le désir d'être épousé. Le mariage exprime cette quête d'unité, dans l'engagement fidèle, pour toute la vie, signe à la fois de l'aide permanente apportée au conjoint et de l'amour privilégié qu'il représente.

– La *fidélité* est, en son sens étymologique, une invitation à avoir foi en l'autre et donc à lui faire confiance. Seul le regard plein de confiance de Dieu à notre égard peut être la mesure de cette dynamique de confiance, dont Thérèse de Lisieux dit qu'elle « fait des miracles ».

– C'est pourquoi le mariage est également *exclusif* de toute relation amoureuse avec un tiers. La relation conjugale est faite pour construire un amour unique. Elle ne peut tolérer d'autres relations affectives extraconjugales, ce qui dénaturerait le sens du mariage. Car la célébration des noces veut incarner le désir de communion inscrit dans le cœur de chacun, désir qui s'exprime par le don gratuit et entier de soi-même à l'autre.

Si l'on veut parler de sainteté dans le domaine de la vie conjugale, c'est peut-être en précisant comment la sexualité est au service d'une communion de plus en plus grande entre les époux, reflet de l'amour gratuit de Dieu pour eux. La conjugalité conduit à une mise en présence de l'autre en Présence de Dieu. Le sexe est au service de la qualité relationnelle. Cette idée rapidement évoquée veut servir de base à une réflexion sur le climat préparatoire à l'union sexuelle : *entrer dans une liturgie des corps*. L'harmonie sexuelle met en valeur différentes conditions de confiance, de complicité, de tendresse, de plaisir partagé, de détente qui soulignent l'importance de se sentir engagé vis-à-vis de l'autre. Elles ont leurs rites et leurs symboles. Arriver à cette qualité relationnelle dans le don de son corps à l'autre implique du temps, du dialogue, de savoir attendre, de se parler, de s'écouter et finalement de connaître davantage les différents besoins de l'homme et de la femme. Le sexuel, par son intensité, ne se substitue pas à la construction lente des personnes grâce à un « je-tu » fondé sur la juste réciprocité des dons, toujours envisagé pour renforcer la qualité

de présence à l'autre.

La maturation de l'*amitié* (par la réciprocité du lien) est comme le fondement d'un don de soi de plus en plus complet parce que sincère. *Comment affirmer son amour sans les bases de l'amitié où l'échange des sentiments et des services mutuels a structuré le lien affectif pour le rendre effectif !* Revenons à notre idée de départ. L'accomplissement de la personne se trouve plus dans le relationnel que dans le sexuel. C'est pourquoi il est nécessaire de bâtir lentement ce relationnel pour que l'union sexuelle soit le reflet de l'aspiration du cœur de l'homme et de la femme à faire « un », sans qu'« union » signifie « confusion » partagée, mais véritable « unité ». Il revient aux époux de trouver concrètement, ensemble, comment la communion de leurs corps reflétera celle de leurs sentiments profonds.

Questions :

⇒ Quelle est ma conception du corps ? Est-il pour moi une simple étendue de matière ? Quel lien est-ce que je peux établir entre mon corps, ma personne et le don de moi-même à l'autre ? Y a-t-il une situation où j'ai vécu ce lien ?

⇒ Que signifie pour moi donner de la tendresse ? A-t-elle seulement un aspect sentimental ou aussi objectif et donc moral ? Comment est-ce que je comprends que l'amour est plus relationnel que sexuel ? La rencontre des corps est-elle vécue comme une liturgie ?

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

puissance. Néanmoins, cette tendance à être souvent « avec » les autres peut la rendre, pour l'homme, collante et possessive, voire intrusive. Si la femme peut avoir une conscience plus claire du sens du concret et des priorités, c'est que la vitalité de son corps l'empêche de voler trop haut, en raison notamment de son rythme biologique clairement marqué. Elle est, de ce fait, portée à s'adapter à l'imprévu. Mais elle peut tirer de cette situation une tendance à être suiveuse, passive, ayant des difficultés à affronter les problèmes, ou de vouloir construire sa petite maison pour y rester bien en sécurité. Sa capacité innée à prendre soin de la vie (allaiter, protéger, nourrir, panser les blessures, soutenir les faibles ou même se sacrifier, comme le signifie le jugement de Salomon), peut devenir obsessionnel au point de se donner jusqu'à annihiler sa propre dignité.

La capacité de la femme à vivre plus aisément en relation à l'intérieur des structures, la rend plus souple, jusqu'à accepter davantage de transgresser les règles quand elles ne respectent pas les valeurs. *Elle est portée à apprécier le climat de confiance et d'empathie, ainsi que l'engagement des sentiments.* Toutes ces attitudes nourrissent son ouverture spirituelle, mais soulèvent parfois aussi sa difficulté à respecter l'objectivité des décisions prises. Elle a une conscience du lien entre douleur et amour qui n'est pas sans l'amener plus facilement à la résignation et à la victimisation, voire au sacrifice extérieur surcompensé par un besoin d'attention qui la met au centre des regards.

L'homme, quant à lui, est porté à s'aimer lui-même par l'affirmation de soi, en faisant valoir ses potentialités, dynamique qui peut le rendre égoïste, narcissique, avec une tendance à sous-évaluer, voire à instrumentaliser l'autre. Son besoin d'aventure et de liberté le porte vers l'inconnu, à

combattre les obstacles et à affronter les défis. Cela le conduit vers la compétition, jusqu'à transgresser les limites pour arriver à ses fins. Ce dynamisme vital le pousse vers la nouveauté, avec le goût de tout mettre en question. Cet engouement est stimulé par la présence féminine qui le met en mouvement, même si cela peut l'inquiéter. Il peut être fragile à tenir ses engagements et se satisfait de liens peu engagés. Il entreprend des projets plus facilement en dehors de la communion relationnelle.

Sa capacité à créer des règles pour orienter les comportements et à les évaluer de manière cohérente favorise l'organisation de rapports selon une morale. Cela le rend capable de dépasser les attachements individuels et de juger avec une certaine impartialité. Cette normativité le porte aussi au bureaucratisme et à l'impersonnalité d'un comportement objectif et froid qui peut aussi pénaliser les faibles. Sa tendance à vouloir être quelque part un héros et à vivre pour une cause totale le pousse à un rapport dialectique de domination pour offrir aux autres, en retour, protection et services. Cette impétuosité, souvent inconsciente, favorise sa hardiesse, son insouciance, ce qui peut lui faire sous-évaluer les dangers.

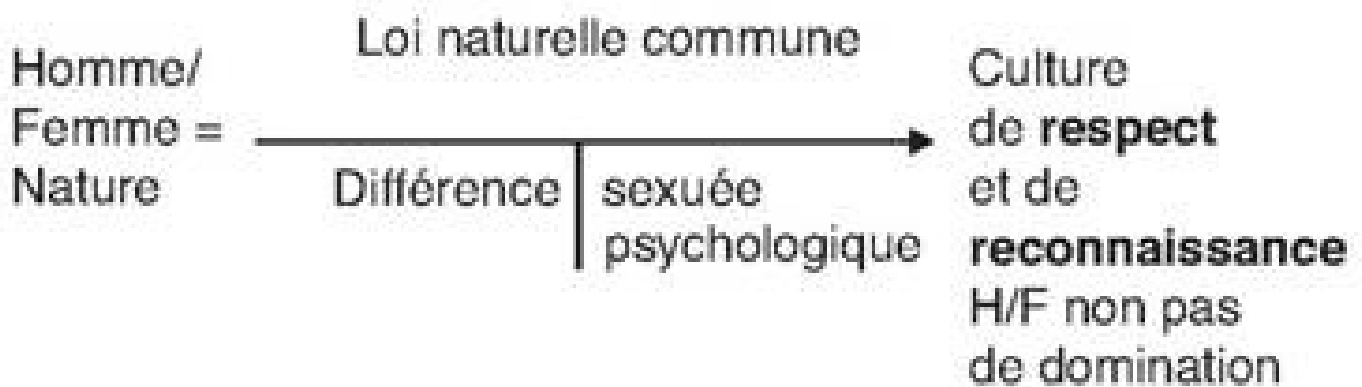
Que ce soit l'homme ou la femme, leurs traits spécifiques se déploient harmonieusement dans la *recherche du bien de l'autre et de leur bien en commun*.

Questions :

⇒ Est-ce que je crois que l'homme et la femme peuvent être profondément unis grâce à leurs différences ? Pour moi, l'homme accompli, est-ce l'homme « et » la femme ?

⇒ Qu'est-ce qui m'attire, mais aussi me dérange le plus dans un homme et dans une femme ? La différence sexuée est-elle source de richesse ? Si non, ai-je peur de la relation ?

Schéma 21. Le respect entre l'homme et la femme comme reconnaissance d'une égalité différenciée⁷²



8. En route vers la communion : pas de vrai développement personnel sans promotion du bien commun

Notre conviction est que le développement de l'homme ne se réalise pas dans l'individualisme, mais plutôt dans un personnalisme communautaire qui fait relier la quête du bien personnel avec celui de la communauté à construire. *Redisons-le, la personnalité ne saurait se développer comme une île, mais plutôt comme une ville !* Mais pas n'importe quelle agglomération ! On parlera plutôt d'esprit de village, là où les personnes peuvent se rencontrer et travailler à un même projet. C'est en construisant le bien des autres que chacun peut se trouver lui-même. Considérons les principes qui régulent la vie

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

à la non-réalisation de la prophétie : la solution est de convier par exemple la presse pour expliquer qu'une révélation a déplacé la catastrophe à une autre date. Cela a l'avantage de faire augmenter les prix des terrains supposés être protégés de l'événement !

Cet exposé sur les stéréotypes, puisé dans l'analyse qu'en fait Patrice Georget, est basé sur le présupposé de l'importance de la déconstruction culturelle, idée centrale à la théorie du genre, qui élimine de sa réflexion toute donnée concernant la nature, tout en soulignant le poids de l'Histoire et donc des cultures dans les représentations sociales. Ainsi, *il est supposé qu'entre l'homme et la femme, il n'y a pas de différence de nature, mais uniquement des différences culturelles. La notion de culture y est centrale* (culture = produit des relations sociales), à l'opposé de celle de nature (nature = différence sexuée entre l'homme et la femme appartenant à leur identité donnée dès la conception). Le stéréotype est donc un produit culturel à déconstruire, ce qui n'est pas faux non plus. Les rôles sociaux sont appelés à évoluer. Néanmoins, nous réaffirmons notre objection. N'y a-t-il pas dans cette manière de voir, si elle est forcée, une forme de présupposé agnostique, en fait très néo-kantien, qui refuserait d'identifier la vérité des personnes à ce qu'elles sont (naturellement), mais voudrait plutôt les regarder seulement à partir de leurs comportements et donc de leur histoire (culturelle). La position chrétienne invite à bien distinguer ce qui est de l'ordre de la nature de ce qui renvoie à la culture.

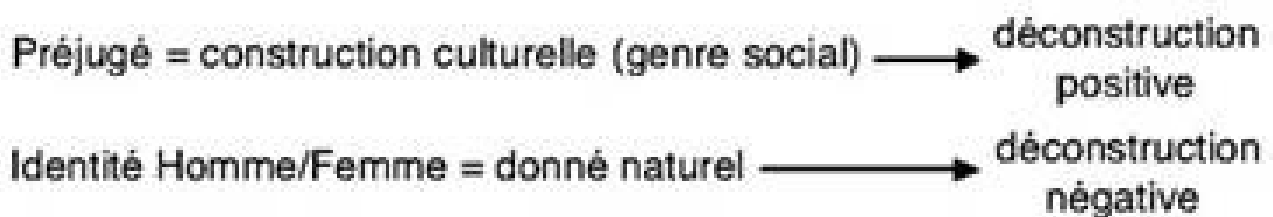
Questions :

⇒ M'arrive-t-il d'avoir des préjugés sur les personnes ? Qui en particulier ? Quel est mon stéréotype de base ?

⇒ La différence sexuée est-elle pour moi une différence de nature ou simplement de culture ? Est-elle portée par une logique d'opposition ou d'unité ?

⇒ Comment est-ce que je cherche à faire grandir la personne ? Est-ce que je souligne facilement ses qualités ? Est-ce que j'encourage les personnes en disant du bien sur elles ? Si non, pourquoi ?

Schéma 23. Ne pas confondre déconstruction culturelle et déconstruction identitaire



10. La réconciliation avec ses parents : abc de psychologie systémique

« *Tu honoreras ton père et ta mère.* » L'enjeu du quatrième commandement biblique est aussi anthropologique : *honorer ses parents, c'est se respecter soi-même. Pour s'ouvrir aux autres, il est important d'abord de se réconcilier avec eux en les acceptant comme tels.* L'idée centrale de notre réflexion est puisée dans la psychologie systémique⁷⁹, qui souligne que la maladie mentale d'un enfant peut être, dans certains cas, moins d'ordre psychique que liée à l'absence de communication dans la famille (École dite Palo Alto dès 1952). Cette perspective vise

ici à comprendre comment l'enfant, mais aussi l'adulte, se construit en remettant progressivement ses parents (ainsi que ses frères et sœurs) à leur place : en les remerciant de tout ce qu'ils ont (beaucoup) donné, mais aussi en acceptant leurs limites, voire leurs échecs, notamment dans l'éducation. Une personne mature, car prête à s'engager dans une relation engageante comme le mariage ou la vie consacrée, doit être au clair par rapport à la relation primaire avec son père et avec sa mère. « Pour aller quelque part, il faut avoir les deux pieds quelque part », souligne un accompagnateur chevronné. Quelque part ? Oui, et d'abord chevillé à son histoire familiale ! L'enjeu n'est pas anodin : une relation difficile avec les parents peut rendre la relation avec le conjoint difficile.

L'accompagnement psychologique, vécu sous la forme d'une relecture de vie, peut se dérouler en *sept étapes significatives*.

1. Qui est *mon père*, quelles sont ses forces et ses limites ?
2. Qui est *ma mère*, quelles sont ses forces et ses limites ?
3. Le *père en moi* : comment ai-je introjecté l'image de mon père et comment interfère-t-elle dans ma vie ?
4. La *mère en moi* : comment ai-je introjecté l'image de ma mère et comment interfère-t-elle dans ma vie ?
5. Quel est *mon désir* le plus profond avec son ancrage corporel et sexuel ? Vérifier en quoi ce désir est le mien et non celui des attentes de mes parents sur moi.
6. Quel est *mon sens de la fête* ? Ceci afin de voir comment la personne accepte ou non d'être heureuse pour elle-même.
7. Est-ce que je sais *me donner* ? Le don de soi aux autres peut évaluer la capacité à me lier à des personnes nouvelles, sans toujours regarder en arrière vers les liens d'origine familiale.

De ces sept repères – qui vont de la projection du désir des parents sur soi à l'appropriation de son propre désir pour se

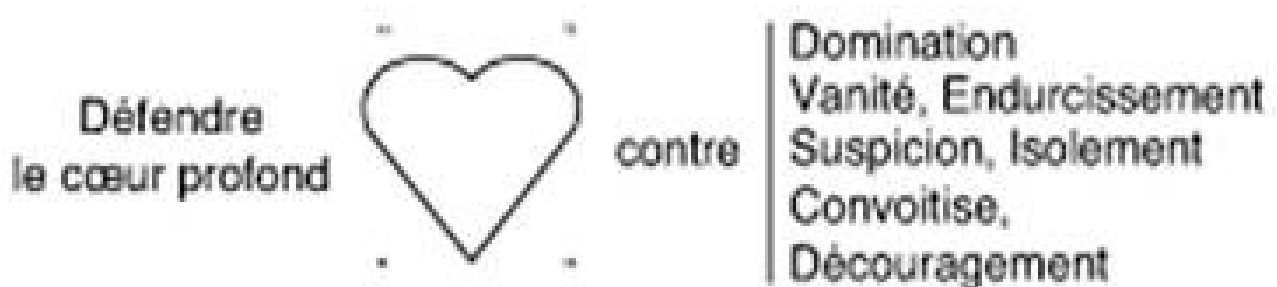
Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Questions :

⇒ M'arrive-t-il face à une blessure de douter de l'amour ? En quoi suis-je complaisant dans ce doute ? Pourquoi ai-je laissé la peur m'envahir ? Je prends une situation douloureuse et je me demande : en quoi ai-je choisi de m'endurcir ?

⇒ M'arrive-t-il de m'isoler des autres ? Dans ce cas, est-ce que je réagis par séduction ou domination ? Je prends un domaine où je suis indépendant et je me demande pourquoi.

Schéma 26. Le combat spirituel comme défense du cœur profond



13. Le bon choix de la confiance, source de sens et de liberté spirituelle

La seconde réaction possible face à la blessure d'amour est celle de la confiance. L'impression immédiate de l'échec peut être transformée en tremplin de vie. Il n'y a pas d'angélisme dans cette position, et encore moins de naïveté, mais plutôt un réalisme relationnel et spirituel. L'appel de la nouveauté et de l'aventure, de la correspondance à sa vocation profonde faite pour l'amour, peut accompagner la réaction à la blessure. La déconstruction d'une relation laisse ouvert l'espace d'une

reconstruction sur des bases nouvelles, souvent plus larges et plus ajustées. Loin d'être négative, la blessure, souvent narcissique, est l'occasion de s'ouvrir à plus que soi-même dans un don gratuit. Qu'est-ce qui peut stimuler une telle réaction positive ? N'est-ce pas la recherche d'un amour toujours plus authentique ? Nous retrouvons là notre être paradoxal. Cette ouverture confiante à la vie victorieuse prend sa vraie mesure sous le regard de Dieu, dont la miséricorde élargit sans cesse la capacité d'aimer. Loin de provoquer la double spirale d'endurcissement et d'isolement, la réaction confiante à la blessure est le signe de la maturité croissante à l'égard du don de la vie. La mesure de l'amour n'est pas la blessure, mais la visite de Dieu dans cette blessure pour l'ouvrir à la soif d'infini⁸⁵.

En définitive, tout devient occasion de faire feu de tout bois, à savoir révéler davantage l'identité spirituelle de l'être humain, même au cœur des blessures. *Le choix de la réaction confiante à la blessure renforce la foi dans la vie et lui confère un sens plus affiné.* Cela n'enlève pas la souffrance, mais celle-ci, au lieu de se refermer avec amertume sur elle-même, s'ouvre à l'autre, même si c'est dans la douleur. La personne blessée apprend à aimer l'autre pour lui-même. Ainsi en est-il d'une jeune fille à qui son petit ami annonce brutalement leur rupture. Elle peut, soit se durcir et s'isoler en se disant qu'elle n'est pas aimable, soit, une fois la douleur et l'incompréhension passées, garder son cœur ouvert en décidant simplement de continuer à l'aimer d'amitié en le laissant partir tout en gardant confiance qu'un amour meilleur l'attend ailleurs. Cela n'est possible que si la personne s'ouvre à une ressource d'amour plus grande qui se trouve d'abord en Dieu. La vulnérabilité révélée à soi-même est alors appréhendée comme une ouverture positive à ce qui me

dépasse, perspective qui conduit à se percevoir soi-même comme un être transcendant, capable d'aimer l'autre pour lui-même, puisque j'apprends à me reconnaître aimé pour moi-même de manière unique. La prise de conscience qu'aucun événement ne peut faire disparaître la dignité de son être confère un sentiment d'espérance au cœur même des plus grandes adversités.

La réaction de confiance face à la blessure peut générer un deuxième cercle vertueux : le don de soi qui est amour. L'être spirituel est appelé au secours par la situation douloureuse. Redisons-le : aimer l'autre pour lui-même conduit à l'acceptation de ses limites et de celles d'autrui, constat qui n'est pas sans apprendre à se regarder comme limité, mais aussi comme une merveille, c'est-à-dire comme un être unique sur lequel aucun pouvoir ne peut être exercé. Le sens de la relation se comprend alors sous le registre de la gratuité. Aimer et être aimé ne peut avoir que la qualité du désintéressement. Aimer, c'est aimer gratuitement jusqu'à laisser l'autre libre de partir, s'il le veut vraiment. Notre jeune fille peut continuer à aimer son ami en le laissant partir : elle l'aime différemment et toujours plus pour lui-même ! Cette manière de voir aide les jeunes et les adultes à accepter que l'autre est libre et que seul un amour où l'autre est libre le rendra vraiment libre... et, parfois, de revenir. Mentionnons la belle histoire de cette femme disant à son mari qui la trompait avec une mère célibataire accueillie à la maison dans une chambre de bonne : « Je t'aime, je ne dirai jamais de mal de toi aux enfants, tu peux revenir quand tu auras arrêté cette histoire. » Deux ans après, il est revenu, s'est mis à genoux, a demandé pardon à sa femme et l'amour entre eux a continué de grandir ! Bel exemple de fidélité où l'un porte la faiblesse de l'autre.

C'est en considérant seulement le but à atteindre que le sens

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

appartenant à l'âme humaine, tandis que Victor Frankl (1905-1997), notre auteur de référence, définit l'être spirituel comme responsable du sens qu'il trouve en Dieu. Successivement, pour le premier, le psychique se défait de la religion ; pour le second, il est sacralisé par le religieux ; pour le troisième, le psychisme se déploie grâce à la réalité de Dieu. Cette dernière perspective retiendra particulièrement notre attention (2).

Le Christ est le chemin de l'unification de l'homme (3), parce qu'il est lui-même l'icône de l'homme parfaitement réconcilié (4). Comme le souligne l'encyclique *Splendeur de la Vérité* (1993), le Christ est la « *synthèse vivante et personnelle de la liberté parfaite* » (n° 84). Dès lors, il est légitime de pouvoir dire, à la suite notamment de Pierre de Bérulle, chef de file de l'École française de spiritualité, qu'il nous faut appartenir au Christ pour accomplir notre être (5). C'est en intégrant la liberté créée à sa Personne que l'être humain devient vraiment libre et que s'opère un admirable échange entre la nature et la grâce (6). L'appartenance au Christ n'est pas une régression fusionnelle, mais déploie une sereine dépendance spirituelle (7). Le Christ se présente plutôt comme le tuteur spirituel de notre existence. La grâce qu'il communique est nécessaire : elle restructure l'être humain en le sanctifiant (8). Restauré par le Christ, il nous revient, pour demeurer dans une relation transformante, de vivre plus en unité qu'en union avec Lui (9), de redonner à Dieu sa vraie place : la première (10). La vie humaine, loin d'être d'abord centrée sur une guérison, est appréhendée comme une expérience de salut qui donne pleinement sens à l'existence et à tout développement personnel (11). Dans le Christ, sans confusion ni séparation, sont réconciliés les liens entre le psychisme et le spirituel.

1. Repérer la suspicion culturelle environnante : Freud, ou la

religion entre illusion et délire collectif

Deux ans après *L'Avenir d'une illusion* (1927), Sigmund Freud publie *Malaise dans la civilisation* (1929). Ces deux ouvrages écrits au terme de sa vie (1935) traitent du rapport de l'homme et de la religion dans une perspective suspicieuse. Ils constituent comme l'arrière-plan littéraire sur lequel s'est construite la psychologie occidentale. *Au début du vingtième siècle, la vision du monde de Freud est matérialiste, rationaliste et portée par un regard pessimiste sur l'homme. Un soupçon colle à son identité : il est conditionné.* Pour le père de la psychanalyse, l'être humain cherche son bonheur maximum de manière individualiste, à travers une jouissance sauvage. Le conditionnement est sexuel. La civilisation, et particulièrement la religion, cadrent cet élan, conduisant à un nécessaire compromis frustrant. Il en résulte une tension entre l'individu et la culture, avec dans le rôle de l'accusé la loi religieuse, bouc émissaire de toutes les lois, qui sont perçues comme autoritaires. La loi religieuse empêcherait l'homme de trouver dans l'amour sexuel la satisfaction de ses pulsions, ce qui le rendrait névrosé.

L'Avenir d'une illusion est explicite quant à sa visée : la religion génère une dynamique illusoire. Deux questions traversent la première partie de l'ouvrage. En quoi réside la valeur d'une idée religieuse ? Quelle est la signification psychologique des idées religieuses ? Freud pense qu'une croyance exprime une détresse humaine, parce que, d'une manière générale, « la vie est difficile à supporter » et que la civilisation « impose un degré de privation » et de « souffrance » important. Les idées religieuses que sont l'âme, le bien, le mal, la vie après la mort, sont de haute valeur civilisatrice : elles ont pour but d'aider à supporter l'existence. Néanmoins, elles sont illusoires. *L'illusion, pour lui, est au fondement de la religion,*

car elle tend à vouloir réaliser par ses idées les désirs les plus profonds, mais aussi les plus anciens de l'humanité : Dieu donnerait satisfaction à nos désirs. Pour Freud, ces valeurs idéales ne sont pas le résultat de l'expérience humaine ou d'une libre réflexion, mais d'une croyance affective portée par les angoisses de la vie. La thèse de Freud est claire : la religion est une illusion consolatrice à laquelle l'homme angoissé s'agrippe pour trouver protection dans un père tout-puissant et, de ce fait, protecteur. Le complexe paternel imprègne le rapport à la religion, le père omniprésent favorisant l'infantilisation.

La seconde partie de l'ouvrage dégage les conséquences psychologiques d'un tel rapport. La religion favorise une névrose obsessionnelle. Seule la science permet, pour Freud, de surmonter cette détresse puérile et de se réapproprier l'humain, même si c'est pour constater l'absence de réelles solutions. *Le résultat positif pour lui est que l'homme est lucide sur son incapacité à satisfaire ses désirs.* De cette façon, Freud prolonge la philosophie de Feuerbach pour qui, dans son ouvrage *L'Essence du christianisme* (1841), Dieu est simplement l'intérieur de l'homme projeté à l'extérieur. L'homme s'aliène en cherchant au dehors de lui-même son propre fondement. Seul l'homme est bon et sage. L'homme n'a pas à s'appauvrir en croyant s'enrichir de Dieu.

Le livre *Malaise dans la civilisation* enfonce le clou deux ans plus tard ! Le constat que la vie est trop lourde à porter détermine la solution : il faut se protéger. Pourtant, l'essence humaine parle d'elle-même. Tout homme veut le bonheur, aimer et être aimé, mais une stratégie de défense est requise pour ne pas trop souffrir. Si chaque être humain est habité par l'Éros, il l'est tout autant par une agressivité qui mélange pulsions érotiques et pulsions de mort (Thanatos). Le rôle de la

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

pleine révélation du lien indissoluble entre la liberté et la vérité, de même que sa résurrection des morts est la suprême exaltation de la fécondité et de la force salvifique d'une liberté vécue dans la vérité. » (VS 84-87)

Ce texte sans détour met directement l'homme face à l'accomplissement de son vrai désir. *Sa liberté se réalise parfaitement lorsqu'elle s'unit à la vérité de Dieu révélée en Jésus Christ.* Ainsi libérée de toute forme d'endurcissement et de repliement sur soi, la liberté humaine est sauvée de son individualisme pour être élevée par pure grâce à la vie même de Dieu.

L'homme devient aussi libre par l'adoration de la vérité, ce qui signifie que sa liberté n'a pas de sens complet en elle-même. *Une vraie liberté ne peut pas être déliée de la relation directe avec la Vérité, qui est le Christ* (Jn 14, 6). Par la prière de l'adoration, l'homme, seul devant Dieu, se tourne vers le lieu de son origine créatrice et de sa fin transformatrice. L'adoration du Christ, et de la vérité qu'Il est lui-même, sont les racines les plus profondes de la liberté. Cette liberté s'accomplit dans l'amour, c'est-à-dire dans le fait de se donner entièrement. Le Christ est le témoin parfait de cette liberté-là. Il a donné sa vie pour tous les hommes, c'est pourquoi l'adoration du Christ crucifié est comme la matrice de la liberté authentique. L'homme, pour devenir vraiment libre, est appelé à participer à la liberté du Christ, ce qui n'est possible que par une prière personnelle renouvelée et une participation à la vie sacramentelle de l'Église. En accueillant le don du Christ et en entrant en amitié avec lui, il peut développer son être de manière complète, ce qui l'empêchera de se replier sur lui-même. L'ouverture au Christ est le gage d'une liberté parfaite. En lui seul, se développe un être vraiment libre.

34. Parier sur la résilience spirituelle

Le terme de « résilience », qui a son origine dans la technologie des métaux, vise la propriété que les corps physiques ont de reprendre leur forme initiale après un choc. Il y a là une transposition métaphorique à la psychologie, qui indique la *capacité des personnes ayant vécu des traumatismes importants de repartir de l'avant et de résister à toute forme de désintégration psychique*. Sa logique se réfère à la psychologie comportementale croisée avec une vision positive de la liberté qu'il convient ici de préciser. La réaction qui conduit à surmonter ses problèmes révèle alors des capacités cachées. Les facteurs principaux d'une résilience sont certainement l'état d'esprit, qui s'appuie sur les qualités enfouies, et sur le tutorat de résilience par l'établissement d'une relation de qualité.

Le premier élément souligne l'importance d'aborder les problèmes des personnes d'une manière nouvelle, positive, avec un mode de raisonnement qui « renverse l'état d'esprit habituel des professionnels en santé mentale ». À l'habitude de repérer ce qui ne va pas, les faiblesses, troubles, blessures, serait ajoutée une *pédagogie de repérage des qualités, compétences, ressources pour les amplifier afin de permettre un réel processus de réparation*. Cette approche souligne la force inhérente qu'a la liberté humaine de refuser tout fatalisme et de consentir à son être profond (vocation). Le lieu spirituel de la liberté autorise cette possibilité de choisir la Vie, à l'écoute de l'Esprit de liberté et de la Parole de Dieu : « *Si vous demeurez dans ma parole, [...] vous connaîtrez la vérité et la vérité vous rendra libres.* » (Jn 8, 31-32) Le deuxième élément, le tutorat, indique une relation d'accompagnement de qualité, que la psychologie appelle « tutorat de résilience ». Elle ouvre un chemin de reconstruction que la relation avec Dieu (foi chrétienne) et la communion entre les hommes (Église) permet de développer jusqu'au bout⁹³.

Les différents textes présentés de la Tradition et du Magistère permettent de fonder la *possibilité d'une résilience christique et un développement personnel intégral sur une anthropologie éminemment christologique*. L'homme est lui-même s'il se laisse engendrer par le Christ. Lui seul est non seulement le Chemin,

mais aussi la Vie. Comme plénitude de l'homme, il lui manifeste la sublimité de sa vocation. En fait, Jésus est la synthèse vivante de la liberté humaine. Cette quadruple affirmation insiste sur l'impossibilité pour l'homme de s'accomplir seulement par lui-même. Dit d'une autre manière, l'homme sans la grâce – qui est le Christ communiqué – ne peut pas se déployer complètement. Et pourtant, notre époque cherche à puiser en l'homme lui-même les forces de son achèvement. Si la pensée nietzschéenne critique légitimement une métaphysique de l'existence qui se réfugierait dans l'abstrait (les essences humaines sans contact avec la vie), il n'en demeure pas moins vrai que l'homme n'a pas à devenir un surhomme pour être libre. C'est en se reliant à l'infini, que lui ouvre l'humanité déifiée du Christ, et non en transgressant ses limites humaines, qu'il se découvre lui-même.

L'homme est créé à l'image de Dieu. Ce n'est pas la force (autosuffisance) qui caractérise son identité en profondeur, mais plutôt la simplicité d'un être qui se trouve en Dieu, parfaitement unifié en lui. Cette simplicité du cœur lui fait aussi reconnaître sa vulnérabilité. *Pour atteindre ce que son être veut vraiment, l'infini, il dépend radicalement de Dieu.* Lui seul peut transformer l'image en ressemblance : « Sans subir lui-même de changement, il assume la créature pour la changer. » (Augustin) L'homme se comprend alors comme pauvre sans Lui. Pour éviter toute néantisation destructrice de son existence, qui voudrait que Dieu élimine tout ce qu'il y a d'humain pour se révéler (hérésie du jansénisme), il doit plutôt transformer sa faiblesse en tremplin, et cela en trouvant sa vocation dans le Christ. Ainsi, il devient un pauvre de cœur, un mendiant d'Amour. Il ne sera donc pas possible dans cette perspective de (re)construction intégrale de la personnalité humaine de séparer la foi, ni de l'anthropologie, ni également de l'exercice de la liberté, à savoir de l'éthique.

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

Dieu. Le Seigneur peut venir visiter sa créature, car la liberté humaine ne se suffit pas à elle-même, suffisance que peut parfois laisser entrevoir une certaine compréhension individualiste du postmodernisme où l'homme doit s'affirmer à partir de ses seules ressources. *Le « moi-je » de l'homme a plutôt besoin d'un centre authentique, spirituel. C'est là que le plan psychologique s'enracine dans sa véritable terre : le Christ prend la première place, sans absorber le « moi » psychique.* Il lui donne sa vraie dimension, celle d'être non pas isolé, mais enfant de Dieu. Il nourrit la personne. Il l'élargit de l'intérieur. Il y a dans cette affirmation toute une évolution à bien comprendre au plan pédagogique. Elle permet de sortir de trois impasses.

– *La première est le « perfectionnisme ».* L'idéal, poursuivi par ascétisme et légalisme, conduit à refouler tous les sentiments particuliers, émotions, désirs intimes, et ainsi à appauvrir la vie psychique, au nom de l'effort et de la centralité de la loi.

– *Le second modèle, dit « anglo-américain », est celui de la « réalisation de soi ».* Il subordonne la vie chrétienne à la réalisation du « moi », de ses dons et talents. Il tend à atteindre son bonheur « par soi ».

– *La troisième impasse est le modèle dit « d'acceptation de soi ».* Il tend à éliminer toute tension, tout sens du drame de la vie, pour n'aspirer qu'à s'accepter soi-même comme on est, sans chercher à évoluer. C'est une forme de narcissisme spirituel. Certes, s'accepter soi-même est important dans une première étape, mais dans ce modèle, l'acceptation de soi est le but final et unique. Il y a là une forme de fatalisme sous-jacent et donc de démission.

Dans ces trois faux modèles, le « moi psychique » est au centre. Dans les trois cas, l'impasse consiste en ce que le « moi » va essayer de compenser sa faiblesse qu'il n'accepte pas⁹⁷.

Certes, nous pouvons considérer ce donné de la liberté comme une finalité en soi. Le risque néanmoins est, dans cette perspective, de comprendre la grâce comme une simple aide qui viendrait soutenir la nature en lui donnant une qualité nouvelle. Cette manière de voir indique une limite de taille. L'Église

considère en effet le pélagianisme comme une hérésie, c'est-à-dire un non-sens. Pour *Pélage*, le don de Dieu par excellence n'est pas la grâce proprement dite, mais la liberté créée, celle-ci ayant en elle-même une cohérence suffisante pour se tourner vers Dieu. *Pélage conçoit la grâce simplement comme une aide, comme le serait une canne pour une personne âgée.* Partir de la seule individualité (première partie) pour atteindre sa fin confirme cette limite qui atteste de la primauté de la nature à l'égard de la grâce. Nous nous inscrivons dans une autre perspective. Nous voulons éviter cette ambiguïté moderne qui met l'homme sur le même plan que Dieu. Entre Dieu et nous, la relation est plutôt asymétrique.

Nous comprenons l'humanisme intégral selon un autre mouvement, cette fois-ci à trois temps : grâce – nature – grâce. Expliquons cette triade : cet humanisme intègre la faiblesse humaine en mettant au premier plan la grâce du Christ ; il invite à coopérer à cette grâce avec notre liberté humaine limitée et à trouver dans la présence du Christ notre vraie transformation. Comme le précise le concile de Trente : toute justification est en même temps une sanctification. La grâce est à la fois « nécessaire » à la vraie liberté (saint Augustin), elle l'ouvre de l'intérieur, et elle aussi est cause de son accomplissement le plus personnel (saint Thomas). Ainsi, elle permet à l'homme d'agir « dans » la grâce.

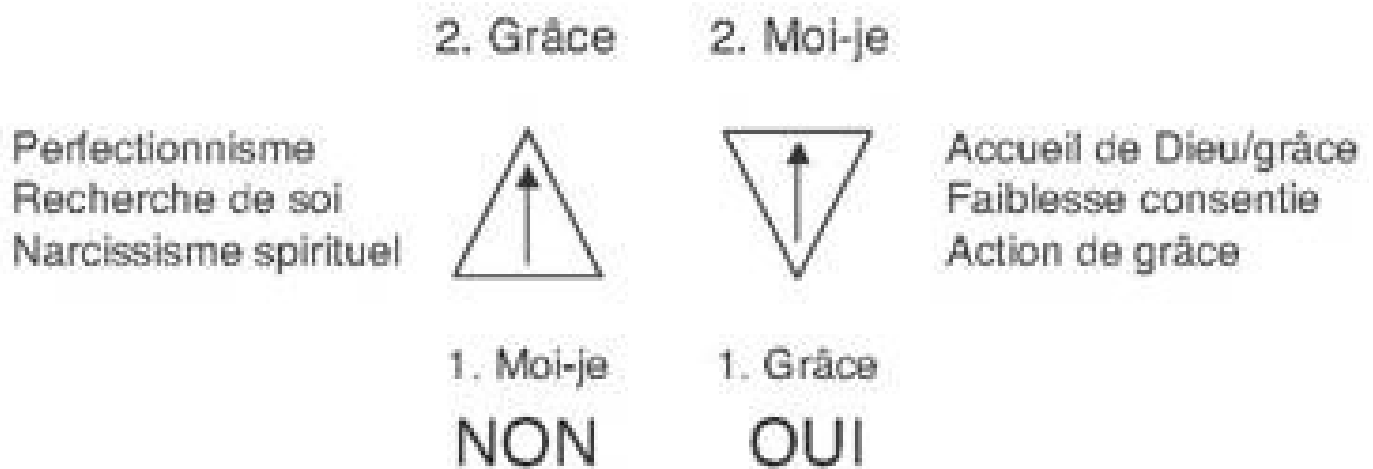
Questions :

⇒ Est-ce que je considère mes faiblesses comme un obstacle à ma rencontre avec Dieu ? Est-ce que, pour me trouver, je m'appuie seulement sur mes ressources humaines ? En quoi ma faiblesse peut-elle être une chance ?

⇒ Suis-je perfectionniste ? En quoi je mets ma sécurité dans l'ascèse ou la loi ?

⇒ Suis-je tenté de chercher à me réaliser d'abord ? Suis-je fataliste en acceptant toutes mes limites sans vouloir changer ? Que signifie pour moi accueillir la grâce ?

Schéma 33. Un admirable échange sous condition : mettre Dieu à la première place



7. La liberté vraiment libre : nécessité de la grâce ou consentir à une dépendance spirituelle

La grâce, qui est la présence de Dieu, son amour communiqué dans le Christ, a donc la première place. *On parlera même d'une « nécessité » de la grâce pour mieux comprendre que l'homme ne peut pas par lui-même s'approcher de Dieu* – c'est de l'idéologie de chercher l'infini sans puiser à la source de l'infini. Cela conduit à l'adoration de l'idole. Ainsi comprise, la

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

Il est possible de dire qu'il existe en tout homme une pierre d'attente du Christ. Fini, l'homme veut vraiment l'infini. Ce désir ne peut pas être comblé naturellement. Seule la grâce surnaturelle vient le combler. Mais la grâce ne s'achète pas. L'homme n'a pas de prise sur elle. La grâce est grâce, c'est-à-dire qu'elle est gratuite. C'est pourquoi la personne humaine doit établir son être dans l'accueil de la grâce en prenant une posture intérieure qui la rend conforme à la grâce elle-même. Cela n'est possible que par la prière, qui rend disponible le cœur à la présence de Dieu. Il n'est possible de recevoir de Dieu que si on n'exige rien de lui. Dieu, qui n'est qu'amour, se donne sous son mode d'être qui est grâce, gratuité, don gratuit, invitation à l'amour. Il ne s'impose pas, il est là au bord de notre esprit.

40. Se tenir « au bord » de son esprit

Au creuset de son esprit, l'homme se tient « au bord » pour *accueillir humblement le don gratuit de la grâce* : « Au seuil de lumière vers lequel il marchait dans la nuit, l'homme découvre que toutes les raisons de le franchir ou de ne pas le franchir se trouvent suspendues. C'est sur ce seuil qu'a lieu la rencontre où il prend corps dès l'origine. Le Réel, dit Lacan, est un "bord". Nous y étions et nous ne le savions pas. Ce que nous cherchions à posséder au nom de la loi s'était donné à nous dès le début dans l'acte d'une création d'amour. La porte de la reconnaissance s'ouvre quand la connaissance abdique son pouvoir de réduire l'autre à un objet et voit en lui le signe de l'Altérité du sujet. Elle se situe au point aveugle, impossible à représenter, où l'œil de la pensée est articulé à l'esprit du corps [...].

Patrice de la Tour du Pin va le promouvoir au rang de métaphore de la Vierge, où *s'opère, dans l'esprit, la jonction du Verbe et de la chair*. De même qu'il est impossible de se représenter la Vierge, de même il est impossible de se représenter ce point où la parole se fait chair quand l'humanité s'ouvre à l'esprit. Dans *La Vierge à l'arbre*, il écrit de manière poétique : "Il est une cellule humaine, Où l'Esprit fit œuvre de chair, La Lumière de consistance, L'Avenir, de vie à jamais, Et depuis tout l'homme peut croître, En s'évidant par le milieu, Il est un signe dans sa chair, Indiscernable aux yeux de la chair, Qui monte encore vers sa naissance"¹⁰³. » En se tenant au bord, à la jointure de son esprit, l'homme naît à lui-même, regardant par la fenêtre de son âme ouverte, la venue pleine de grâce de son Dieu.

Si la grâce est grâce, elle se donne sous son mode propre, c'est-à-dire gratuitement. *Ce qui se donne gratuitement, se reçoit aussi gratuitement*. La vie sociale est, dès lors, l'école pratique de cette dynamique vitale. Elle est circulation de dons gratuits et non d'exigences imposées aux personnes. Le slogan idoine pourrait être le suivant : « Ne rien exiger de l'autre. » Lui aussi est créé à l'image de Dieu et donc créé pour recevoir gratuitement la grâce et le don de nous-mêmes. Si j'exige de

l'autre, c'est que ma relation à lui n'est pas de l'ordre de l'amour et ne correspond pas à l'identité profonde de l'homme fait pour aimer en vérité. On guérit de toute volonté d'exercer un pouvoir sur l'autre en s'aimant d'abord soi-même, c'est-à-dire en reconnaissant combien nous sommes donnés à nous-mêmes, gratuitement. D'ailleurs, dans l'instant présent, maintenant, nous existons par pur don gratuit d'être. L'être, comme force d'exister, surgit en nous pour donner consistance au fait d'être un sujet, là, libre, respirant.

Le don de la vie est donc un don complètement gratuit, c'est pourquoi il est vital de toujours honorer la source de cette vie, Dieu et ses parents. *En fait, celui qui exige impose à l'autre d'être un clone de lui-même. Il aliène sa liberté.* La relation d'unité implique de ne pas chercher à recevoir de l'autre et à ne pas envier avec amertume sa richesse. Finalement, on est toujours soi-même sous le regard de quelqu'un, et particulièrement de Dieu qui se donne gratuitement, sans se servir chez nous, mais en nous servant. S'il s'agit d'être en communion avec les autres, c'est pour être surtout en commune unité avec eux, disons en « *comm-unité* », *laissant l'irréductibilité d'autrui nous surprendre sans cesse.*

Le désir naturel de la grâce met en valeur qu'il y a en l'homme un dynamisme relationnel très profond. L'homme est un « je-tu-nous », comme le souligne Ferdinand Ulrich. Si son « je » est incompressible, libre en s'autopossédant et en s'autodéterminant, il ne se réalise pourtant qu'en construisant des relations de qualité avec un « tu ». Ces relations établissent un espace commun qui rassemble. *Ce « nous », qui relie un « tu » à un « je » libre sans fusion ni confusion, est l'espace d'accomplissement de la personne.* Il est un « entre eux » qui s'enrichit de la différence d'autrui sans jamais vouloir fusionner

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

43. Itinéraire unifiant de développement personnel chrétien

Tout est dans l'importance du « et ». Notre responsabilité consiste à *ne pas séparer les besoins de la nature de l'ouverture à la grâce, afin d'inscrire la personne toujours dans une dynamique d'intégration et d'unification.*

- Satisfaction des besoins immédiats « et » adhésion aux valeurs de la vie chrétienne (selon l'état de vie).
- Satisfaction des besoins psychologiques, physiologiques, sociaux « et » identité dans le Christ.
- Connaissance de soi « et » connaissance de la foi.
- Juste estime de soi « et » conscience de notre dignité chrétienne de fils de Dieu.
- Sentiments de sécurité et de liberté « et » confiance dans le Christ.
- Regard positif sur la solitude « et » joie de la fraternité chrétienne en Église.
- Satisfaction des besoins supérieurs « et » idéal de sainteté.
- Goût de l'identité humaine (unité intérieure) « et » goût de l'action bénéfique de la grâce donnée par l'Esprit Saint (paix, confiance, acceptation de la vie).
- Respect de soi « et » charité

Notre histoire personnelle peut devenir dans ce « et » une histoire de salut humanisante. L'homme est appelé à changer en consentant de plus en plus à son être profond et en conformant son histoire à l'œuvre de la grâce. Comme lors de la croissance biologique, l'enfant change tout en restant le même. En Dieu, cette croissance est une bonne nouvelle : elle construit l'homme intégralement. Reprenons aux deux saints théologiens ce qu'ils ont de meilleur pour le développement complet de l'homme.

– *Avec Augustin*, nous soulignons l'importance de la grâce pour que l'homme trouve sa vraie place : il ne peut pas participer à la vie de Dieu s'il ne Le laisse pas s'engager en lui. *La vie humaine consistera à vivre dans l'engagement divin : à faire*

l'expérience du salut offert par le Christ. Cet engagement invitera l'homme à poser des choix et à situer clairement sa liberté « pour Dieu » parce que vécue d'abord « en » Lui.

– Avec Thomas d'Aquin, nous reprenons l'idée de la sérénité qui habite les profondeurs de l'homme. Il est bon de vivre, tout simplement. L'existentiel est porté par de l'ontologique, c'est-à-dire par une réalité stable, vivante, dynamique qui confirme la personne comme unique. L'homme est bon en lui-même et cette bonté cherche son accomplissement qu'elle ne trouve qu'avec la grâce. En elle, il se sait aimé et sait que sa vie a une valeur filiale ; c'est pourquoi il doit continuer à la valoriser en faisant le bien pour les autres qui sont ses frères. *L'homme peut s'aimer lui-même, s'autoposséder, s'autodéterminer, mais finalement pour servir Dieu, tout en se mettant en sa présence et surtout en se laissant transformer par sa grâce.* Dépendance et autonomie vont sereinement ensemble.

Mais que signifie alors se convertir ? Changer signifiera « rendre grâce » pour le don de la vie qui nous a été réellement donné, à chacun personnellement. Il nous revient de transformer ce don initial en une vie pleine, intégralement unifiée, qui se déploie sous la forme d'un accomplissement sans fin. La vie sera ainsi une « action dans la grâce », là où la liberté mue par la grâce acceptera de découvrir toujours une nouvelle dimension d'elle-même. La réponse libre de l'homme à ces dons s'opérera par le don personnel de sa vie, le don de soi, cela sous des formes très variées, mais sachant toujours que la personne s'accomplit elle-même dans le « don sincère ou gratuit » d'elle-même (plan éthique) (GS 24). Nous concluons notre itinéraire sur ce thème, véritable cerise confite sur le gâteau du développement personnel.

⇒ Suis-je augustinien ? Est-ce que je comprends le développement intégral comme le fait de recevoir le salut du Christ ? Est-ce que je me reconnais pécheur ? Est-ce que j'accepte d'être changé par Dieu ? Par exemple ?

⇒ Suis-je thomasien ? Suis-je habité par la sérénité des profondeurs ? Est-ce que je reconnais que mon seul désir est de voir Dieu, d'être uni à Lui ? Ma prière est-elle attentive à demander à l'Esprit Saint de venir me sanctifier par ses dons ?



« Si le Seigneur ne bâtit la maison,
c'est en vain qu'ils travaillent,
ceux qui la bâtissent. »
(Ps 126)

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

hommes, croyant ou non dans le Christ. Mais pour celui qui agit par la foi, la liberté est insérée dans le « pour notre salut » du Christ. Le germe de cette communion universelle, qui unifie tout le genre humain, se réalise dans le mystère de l'Église.

– *La communion finalise le don.* L'homme trouve sa perfection dans le bien commun, ce qui renvoie à un autre passage de *Gaudium et Spes* : « Dieu, qui veille paternellement sur tous, a voulu que tous les hommes constituent une seule famille et se traitent mutuellement comme des frères. » (24.1) Tout véritable personnalisme est communautaire. Ainsi, de même que le bien commun est le but du bien de la personne, le lieu de sa perfection, de même *la communion est le but du don. Le destinataire du don n'est pas seulement un « tu », il est aussi un « nous »*. Ce sont concrètement la construction des conditions sociales et une fraternité partagée pour bien vivre ensemble. Joseph Ratzinger soulignait que la communion est à l'image de sa source trinitaire (l'homme créé à l'image de Dieu) et de l'Église (ecclésiologie de communion). La théologie, l'anthropologie, l'éthique et, finalement au sens large, la sociologie, sont inséparables. Ils instaurent une circulation concrète du don. Le développement de la personne ne peut se comprendre ultimement sans prendre en compte la gratuité du don.

45. L'homme fait pour le don gratuit : réalisme prophétique ou utopie ?

Dans l'encyclique sociale de Benoît XVI, *La charité dans la vérité* de 2009, le pape souligne l'importance du don gratuit tant pour l'homme que pour la société tout entière, sans oublier le monde économique : « L'amour dans la vérité place l'homme devant l'étonnante expérience du don. La gratuité est présente dans sa vie sous de multiples formes qui souvent ne sont pas reconnues en raison d'une vision de l'existence purement productiviste et utilitariste. *L'être humain est fait pour le don ; c'est le don qui exprime et réalise sa dimension de transcendance [...].* De même, notre vérité propre, celle de notre conscience personnelle, nous est avant tout "donnée" [...]. Parce qu'elle est un don que tous reçoivent, la charité dans la vérité est une force qui constitue la communauté, unifie les hommes de telle manière qu'il n'y ait plus de barrières ni de limites [...].

En affrontant cette question décisive, nous devons préciser, d'une part, que la logique du don n'exclut pas la justice et qu'elle ne se juxtapose pas à elle dans un second temps ni de l'extérieur et, d'autre part, que si le développement économique, social et politique veut être authentiquement humain, il doit prendre en considération le principe de gratuité comme expression de fraternité [...]. Dans les relations marchandes, *le principe de gratuité et la logique du don, comme expression de la fraternité, peuvent et doivent trouver leur place à l'intérieur de l'activité économique normale*¹¹⁶. »

Le pape Benoît XVI étend ainsi l'affirmation de *Gaudium et Spes* 24.3 que « l'homme se trouve dans le don sincère de lui-même » à la nécessité de se donner gratuitement dans toute activité sociale et économique pour générer une vraie fraternité humaine.

Le grand penseur de la culture européenne, qu'est saint Augustin, ne dirait pas l'inverse. Il a synthétisé cette triple dimension transcendante, anthropologique et éthique, en trois plans, au demeurant inséparables : « *ab exterioribus ad interiora, ab interioribus ad superiora* », ce qui signifie : « Des réalités extérieures aux réalités intérieures, des réalités

intérieures aux réalités supérieures. » Donnons à cet ordre chronologique de la conversion son *ordre théologal* : « *Des réalités supérieures (la grâce) aux réalités intérieures (la liberté), des réalités intérieures aux réalités extérieures (le don de soi au monde).* » Appliquons cette dynamique fondamentale à la vie humaine :

– *Ces réalités supérieures, ce sont l'ouverture à l'Esprit, à la transcendance, à la liberté infinie, à la grâce, en tous les cas à la profondeur mystérieuse de notre être et à la miséricorde divine.* Dans la vie pratique, ce sont les temps de silence que l'on prendra pour rejoindre son cœur profond, ses vrais désirs, ses aspirations à première vue cachées. Ce sont également les moments de solitude pour s'accueillir soi-même, sous le regard bienveillant de Dieu. Autant d'occasions favorables pour vérifier si l'on est vraiment ouvert aux points de vue des autres, à l'écoute de la Sainte Écriture comme Parole révélée. L'ouverture à ces réalités supérieures se concrétisera dans des relectures de vie, notamment par un dialogue confiant avec un accompagnateur spirituel.

– *Ces réalités intérieures, ce sont notre cœur profond, la qualité de notre être, de nos paroles, de nos sentiments, le discernement de notre conscience, le respect de nous-mêmes, l'accueil de nos désirs intimes, la liberté personnelle, mais aussi l'estime de soi qui déterminera l'estime des autres.* La qualité du regard sur les autres naît de la qualité du regard posé sur soi-même. Oui, moi aussi, j'ai le droit de vivre. Alors, pas de fausse culpabilité ! Choisissons la vie en repérant dans notre jardin intime les belles fleurs que sont nos aspirations les plus profondes. Ensuite, tout en prenant conseil, décidons, agissons en conscience, librement. L'action, qui est don de soi, sera alors le fruit de cette traversée complète de toute la personne humaine.

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

aider le genre humain à découvrir la solution des problèmes majeurs de notre temps.

– **Le Christ, homme nouveau, révélateur du mystère de l'homme (*Gaudium et Spes* 22)**

En réalité, le mystère de l'homme ne s'éclaire vraiment que dans le mystère du Verbe incarné. Adam, en effet, le premier homme, était la figure de celui qui devait venir, le Christ Seigneur. *Nouvel Adam, le Christ, dans la révélation même du mystère du Père et de son amour, manifeste pleinement l'homme à lui-même et lui découvre la sublimité de sa vocation.* Il n'est donc pas surprenant que les vérités ci-dessus trouvent en lui leur source et atteignent en lui leur point culminant.

« *Image du Dieu invisible* » (Col 1, 15), *il est l'Homme parfait qui a restauré dans la descendance d'Adam la ressemblance divine*, altérée dès le premier péché. Parce qu'en lui, la nature humaine a été assumée, non absorbée, par le fait même, cette nature a été élevée en nous aussi à une dignité sans égale. Car, par son Incarnation, le Fils de Dieu s'est en quelque sorte uni lui-même à tout homme. Il a travaillé avec des mains d'homme, il a pensé avec une intelligence d'homme, il a agi avec une volonté d'homme, il a aimé avec un cœur d'homme. Né de la Vierge Marie, il est vraiment devenu l'un de nous, en tout semblable à nous, hormis le péché.

Agneau innocent, par son sang librement répandu, il nous a mérité la vie ; et, *en lui, Dieu nous a réconciliés avec lui-même et entre nous*, nous arrachant à l'esclavage du diable et du péché. En sorte que chacun de nous peut dire avec l'Apôtre : le Fils de Dieu « *m'a aimé et il s'est livré lui-même pour moi* » (Ga 2, 20). En souffrant pour nous, il ne nous a pas simplement donné l'exemple, afin que nous marchions sur ses pas, mais il a ouvert une route nouvelle : si nous la suivons, la vie et la mort

deviennent saintes et acquièrent un sens nouveau.

Devenu conforme à l'image du Fils, premier-né d'une multitude de frères, le chrétien reçoit « *les prémices de l'Esprit* » (Rm 8, 23) qui le rendent capable d'accomplir la loi nouvelle de l'amour. *Par cet Esprit, « gage de l'héritage »* (Ep 1, 14), *c'est tout l'homme qui est intérieurement renouvelé*, dans l'attente de « *la rédemption du corps* » (Rm 8, 23) : « *Si l'Esprit de celui qui a ressuscité Jésus d'entre les morts demeure en vous, celui qui a ressuscité Jésus Christ d'entre les morts donnera aussi la vie à vos corps mortels, par son Esprit qui habite en vous.* » (Rm 8, 11) Certes, pour un chrétien, c'est une nécessité et un devoir de combattre le mal au prix de nombreuses tribulations et de subir la mort. Mais, associé au mystère pascal, devenant conforme au Christ dans la mort, fortifié par l'espérance, il va au-devant de la résurrection.

Et cela ne vaut pas seulement pour ceux qui croient au Christ, mais bien pour tous les hommes de bonne volonté, dans le cœur desquels, invisiblement, agit la grâce. En effet, puisque le Christ est mort pour tous et que la vocation dernière de l'homme est réellement unique, à savoir divine, nous devons tenir que l'Esprit Saint offre à tous, d'une façon que Dieu connaît, la possibilité d'être associé au mystère pascal.

Telle est la qualité et la grandeur du mystère de l'homme, ce mystère que la Révélation chrétienne fait briller aux yeux des croyants. C'est donc *par le Christ et dans le Christ que s'éclaire l'énigme de la douleur et de la mort* qui, hors de son Évangile, nous écrase. Le Christ est ressuscité ; par sa mort, il a vaincu la mort et il nous a abondamment donné la vie pour que, devenus fils dans le Fils, nous clamions dans l'Esprit : Abba, Père !

– **Caractère communautaire et éthique de la vocation**

humaine dans le plan de Dieu (*Gaudium et Spes* 24)

Dieu, qui veille paternellement sur tous, a voulu que tous les hommes constituent une seule famille et se traitent mutuellement comme des frères. Tous, en effet, ont été créés à l'image de Dieu, « qui a fait habiter sur toute la face de la terre tout le genre humain issu d'un principe unique » (Ac 17, 26), et tous sont appelés à une seule et même fin, qui est Dieu lui-même.

À cause de cela, l'amour de Dieu et du prochain est le premier et le plus grand commandement. L'Écriture, pour sa part, enseigne que l'amour de Dieu est inséparable de *l'amour du prochain* : « *Tout autre commandement se résume en cette parole : tu aimeras le prochain comme toi-même... La charité est donc la loi dans sa plénitude.* » (Rm 13, 9-10 ; cf. 1 Jn 4, 20) Il est bien évident que *cela est d'une extrême importance pour des hommes de plus en plus dépendants les uns des autres et dans un monde sans cesse plus unifié.*

Allons plus loin : quand le Seigneur Jésus prie le Père pour que « *tous soient un... comme nous nous sommes un* » (Jn 17, 21-22), il ouvre des perspectives inaccessibles à la raison et il nous suggère *qu'il y a une certaine ressemblance entre l'union des personnes divines et celle des fils de Dieu dans la vérité et dans l'amour. Cette ressemblance montre bien que l'homme, seule créature sur terre que Dieu a voulue pour elle-même, ne peut pleinement se trouver que par le don désintéressé de lui-même.*

¹²⁰ Les italiques dans le texte sont de nous-même.

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

¹³⁹ Maurice BLONDEL, *L'Être et les êtres*, p. 95.

¹⁴⁰ Maurice BLONDEL, *L'Action*, t. II, p. 483-484, Excursus 22.

¹⁴¹ *Ibid.*, p. 483.

¹⁴² Texte disponible dans son intégralité sur : studium.ndv.pagesperso-orange.fr/articles/art-pdc06.htm

ANNEXE 7

DE L'INTÉGRATION DE L'HOMME DANS LE TOUT, SELON HANS URS VON BALTHASAR

« *La foi* seule porte en elle une espérance enrichissante – et non pas un vain attachement au futur – parce que, au-delà de tous les degrés temporels intermédiaires, elle saisit ce qui la comble ou plutôt elle est saisie par lui. Elle cherche à saisir le but qui l’a déjà saisi (Ph 3, 12-13). *En tous les fragments, la foi saisit absolument le tout, parce qu’elle est déjà saisie par le Tout organique, et incorporée à Lui.* C’est pourquoi la foi n’a pas de motif pour fuir hors du temps, avec les divers idéalismes, vers un “instant éternel”, puisque dans le temps elle tient le Tout, étant donné que le Tout la tient dans le temps. Mais elle n’a pas plus de raison de fuir, hors d’un présent inassouvi, vers un avenir plus riche, car avec le présent sous-estimé, elle perdrait aussi l’éternité qui y habite. *Elle se comble de cette éternité, mais ce n’est pas autrement qu’en accomplissant sa mission dans le temps actuel : ce n’est que dans l’odie [aujourd’hui] que temps et éternité coïncident.* Mais la mission se déroule avec le temps et ses événements ; la mission signifie et requiert un avenir. Une telle mission accomplie ne fait qu’un avec la Prière : “Que votre Règne arrive, que votre Volonté soit faite sur la terre comme au ciel.” Avec la mission accomplie, l’éternité vient dans le temps sur le chemin de l’avenir ; c’est pourquoi le temps, lui aussi, va à la rencontre de l’éternité, dans lequel le temps accompli se trouve comme ressuscité. En priant, en obéissant, nous hâtons la venue du Christ. “*Le salut est*

maintenant plus près de nous qu'au temps où nous avons cru. La nuit est avancée. Le jour est tout proche.” (Rm 13, 11-12)

Seul le chrétien a dans la foi une espérance concrète, qui sait comment on peut, au-delà du temps vide, parvenir jusqu'au Corps tangible du Maître bien-aimé. “*Ne me retiens pas ainsi*”, dit le Seigneur, “*car je ne suis pas encore monté vers le Père.*” Mais *maintenant il est monté, et il peut et il veut être touché par la main tâtonnante de l'espérance à travers tout ce qui sans lui est inconsistent.*

“*Oubliant le chemin parcouru, je vais droit de l'avant, tendu de tout mon être, et je cours vers le but.*” (Ph 3, 13-14) Cette tension vers l'avant ne peut être remplacée par aucun essai de saisir immédiatement ce qui est en haut. Ceci nous ramène au début, à Augustin. La *distensio* du temps [le temps qui disperse] ne peut être surmontée par *l'extensio secundum intentionem* (cf. Conf. XI, 39 ; Ph 3) [cette tension vers le but]. Cette enjambée du croyant à travers les espaces du temps, jusque vers le Ressuscité, voilà le véritable progrès du monde. *Lui seul met en mouvement authentique vers Dieu la création tout entière. Il insuffle à toutes les vanités d'agir terrestre [les autosuffisances] une âme éternelle.* En tant que foi, elle [cette tension vers l'avant] n'anticipe pas la vision (2 Co 5, 7) ; en tant qu'espérance, elle ne veut pas déjà prendre la possession, car elle ne serait pas “*l'attente avec constance*” (Rm 8, 24-25). C'est là qu'est la certitude [cette attente est confiante], car “*si Dieu est pour nous, qui sera contre nous ? Lui qui n'a pas épargné son propre Fils, mais l'a livré pour nous tous, comment avec Lui, ne nous accordera-t-il pas toute faveur ?*” (Rm 8, 32) »

Hans Urs von Balthasar, *De l'intégration (Das Ganze im Fragment). Aspects d'une théologie de l'histoire*, DDB, 1970,

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

7. Connaître sa vision de la personne : fermée ou ouverte ?
8. La traversée positive de l'angoisse
9. Les crises comme autant d'occasions de changer : le changement, c'est maintenant !
10. Bien reconnaître ses mécanismes de défenses : « pas touche ! »
11. Réveiller la voix éthique de la conscience
12. Relier les inclinations naturelles au dynamisme des vertus : l'enjeu de la qualité de la liberté

II – Partager le don de la vie : s'ouvrir à la relation en déployant des liens de qualité

1. Être positivement sous tension
2. La croissance personnelle par l'interdépendance des liens : le paradis, ce sont les autres !
3. Vivre heureusement son deuil : les saines ruptures de relation
4. L'amour durable entre l'homme et la femme
5. Promouvoir une esthétique amoureuse : le corps de chair fait pour la beauté
6. La chasteté, ajustement pudique de soi à l'autre
7. Les hommes et les femmes viennent du soleil
8. En route vers la communion : pas de vrai développement personnel sans promotion du bien commun
9. En finir avec les préjugés stéréotypés
10. La réconciliation avec ses parents : abc de psychologie systémique
11. Blessé, mais pas coulé : la réaction face à la blessure relationnelle

12. Le mauvais choix du doute, facteur d'endurcissement et d'isolement

13. Le bon choix de la confiance, source de sens et de liberté spirituelle

III – Se nourrir à la source du don de la vie : faire confiance à son être spirituel en accomplissant sa liberté dans le Christ

1. Repérer la suspicion culturelle environnante : Freud, ou la religion entre illusion et délire collectif

2. Les « anti-Freud » : Jung et Frankl, ou le soupçon renversé par l'attente de Dieu

3. Le Christ, chemin accessible de l'homme parfaitement unifié

4. Le Christ, icône de l'homme réconcilié de ses tensions

5. Choisir d'appartenir au Christ, pour accomplir son être profond

6. L'admirable échange entre la nature, la personne et la grâce

7. La liberté vraiment libre : nécessité de la grâce ou consentir à une dépendance spirituelle

8. Le rôle sanctifiant de la grâce : après le grand nettoyage, la visite

9. Favoriser l'unité avec Dieu plutôt que l'union (con)fusionnelle

10. « Dieu, premier servi » : accepter d'être insuffisant

11. Vivre son existence comme une histoire de salut : entre engagement et sérénité

Conclusion – Vouloir agir en redonnant la vie : se trouver soi-même en se donnant sincèrement aux autres

1. Le lieu du don de soi ou se donner à partir de son être spirituel

2. L'accomplissement en sortant de soi par le don désintéressé

Annexe 1 – Schéma récapitulatif : les quatre étapes de la construction

intégrale de la personne

Annexe 2 – Itinéraire de base du développement personnel chrétien :

« et » bien, dites, don !

Annexe 3 – Concile Vatican II, Constitution Pastorale Gaudium et Spes (1965) : le Christ, réponse de la vocation personnelle et communautaire de l'homme

Annexe 4 – La lectio divina : L'écoute performative de la Parole de Dieu

Annexe 5 – Aimez-vous la Vie ? Test des préférences : « la vie qui est en vous »

Annexe 6 – Le vrai « développement de la personne » selon Maurice Blondel : entre achèvement, dépassement et don de soi. Réponse de Pierre de Cointet à l'enquête du Conseil Pontifical pour la Culture, « Pour un humanisme chrétien à l'aube du nouveau millénaire »

Annexe 7 – De l'intégration de l'homme dans le Tout, selon Hans Urs von Balthasar

Annexe 8 – Le décalogue de la sérénité du pape saint Jean XXIII

Annexe 9 – Se trouver soi-même en sortant de soi, selon le discours programme du pape François

Annexe 10 – Liste des encarts

Annexe 11 – Liste des schémas

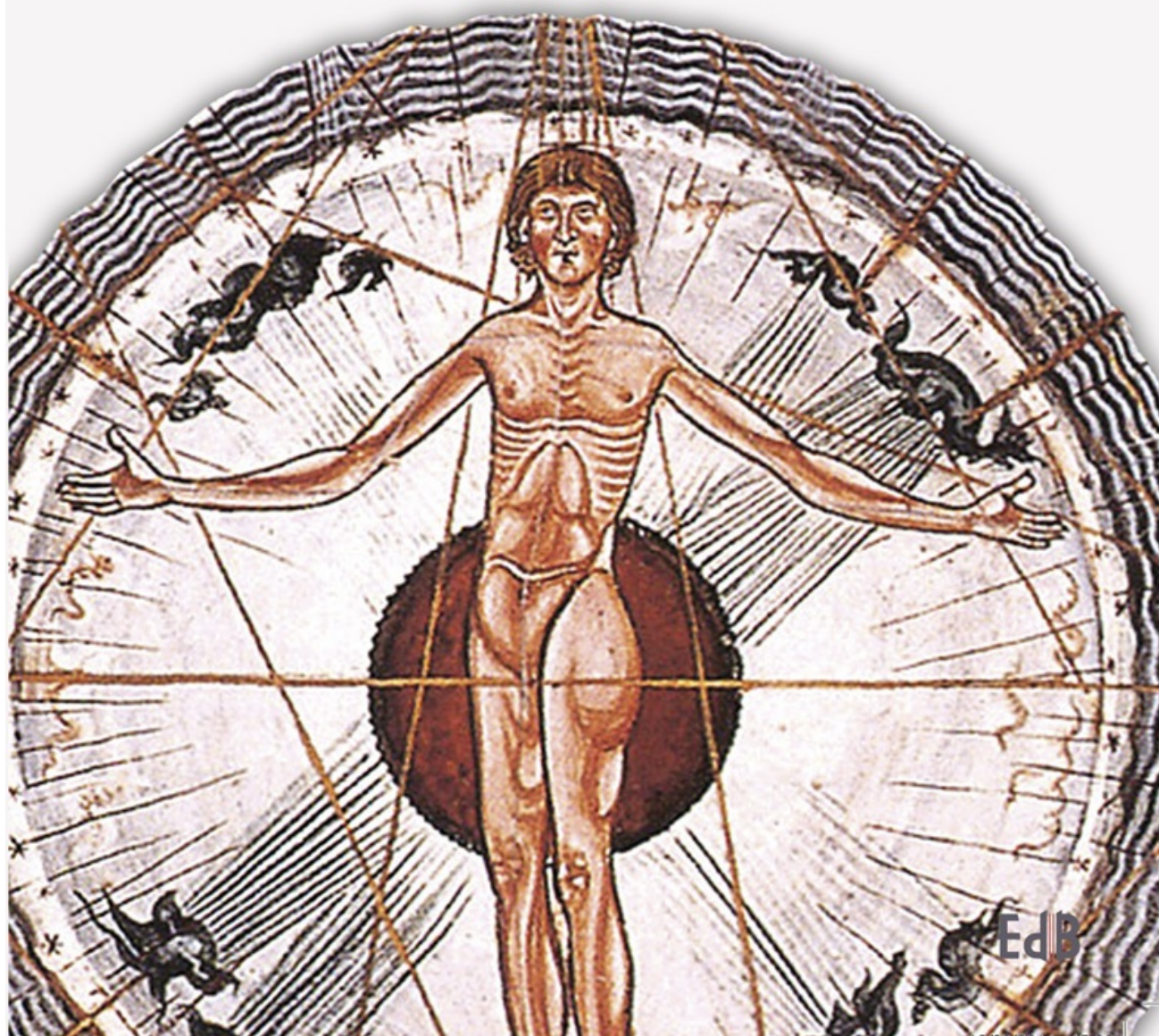
Bibliographie

Table des matières

TANGUY MARIE POULIQUEN

Devenir vraiment soi-même

Itinéraire d'un développement
personnel chrétien



EdB