

Renouer avec soi-même

# LES CHEMINS VERS SA VIE INTÉRIEURE

Propos recueillis par Michel PAQUOT

Accueil du monde en soi et non repli sur soi, la vie intérieure aide à vivre mieux. Le psychiatre Christophe André développe avec finesse les multiples voies pour y accéder.

« Elle est un état de réponse à un léger choc venu du dehors », selon Christian Bobin. Christophe André la voit comme un flot de « ressentis émotionnels et corporels » enfouis au plus profond de soi et que, trop souvent, on néglige. Et Frédéric Lenoir comme un chemin pour apprendre à vivre. Car, dit-il, « *exister est un fait, vivre est un art* ». Et pour chacun d'eux, qu'ils soient poète, psychiatre ou philosophe, la vie intérieure permet de se détacher de l'extérieur et de ses contingences trop souvent porteuses de stress, d'angoisses, voire de mal-être.

« *L'examen intime est sévèrement bousculé dans cette époque qui a généré ses propres valeurs, constate Christophe André. La réactivité, par exemple, qui n'est pas une vertu, mais un comportement. Ou le consumérisme, qui consiste à trouver nos besoins à l'extérieur de soi dans une frénésie acheteuse. Mais le plus gros danger, dont on commence à se rendre compte, ce sont les écrans. Les heures passées devant eux ont été prises sur le temps de sommeil, sur celui des interactions familiales et professionnelles. Et surtout, sur ces moments que l'on passait à ne rien faire, propices à l'introspection.* »

## ÊTRE PRÉSENT AU MONDE

La voie royale pour accéder à sa vie intérieure est bien sûr la méditation. Cette pratique mentale ou spirituelle « *apprend à écouter ce que l'on vit, ce que nous dit l'autre*, explique Fabrice Midal, fondateur de l'École occidentale de Méditation et auteur de livres à succès sur le sujet. *Elle nous réhumanise en nous permettant d'entrer dans un rapport d'attention à nous-même et au monde. Elle aide à être présent dans un environnement où les multiples urgences entraînent une perte de l'attention.* »

Mais cette méthode dite aussi de « *pleine conscience* » n'est pas l'unique chemin vers soi-même. Dans *La vie intérieure*, ouvrage accompagné d'un CD audio, Christophe André en propose quarante. Le premier d'entre eux est l'introspection. « *Elle aide à prendre conscience de ce que l'on est et à s'affranchir des réflexes, des automatismes, des conditionnements. C'est la condition de notre liberté. Elle permet de s'interroger sur le sens de ce que l'on fait, sur la finalité de nos actes. Sinon, on reste le jouet*

*de nos pulsions, de notre passé qui nous a conditionnés et de notre environnement qui nous met la pression. Sans ces descentes en soi-même, aucune évolution personnelle n'est possible.* » Mais cette introspection peut aussi déboucher sur des ruminations, des dévalorisations, des autocritiques. C'est pourquoi elle nécessite d'être menée de manière équilibrée.

La prière autorise aussi un retour intime. Dans toutes les traditions religieuses, Dieu réside en effet dans le cœur même de l'être humain. Existe-t-il néanmoins une version non religieuse de la prière ? Oui, répond le psychiatre, qui remarque que le besoin de prier est également présent chez les non-croyants. Et il note que l'on tend à y recourir lorsque l'on est confronté à l'indicible et à l'illimité, à un bouleversement puissant. « *La prière est un acte de confiance un peu naïf. C'est quelque chose qui apaise et pacifie. Pour bien prier, il faut être correctement centré, présent à soi-même et à ce qui nous arrive. C'est pourquoi beaucoup de prêtres catholiques sont intéressés par la méditation qu'ils ont longtemps vue comme une concurrente à la prière. Ils remarquent que ceux qui méditent prient mieux.* »

**Pardonne aux autres non parce qu'ils le méritent, mais parce que toi, tu le mérites.**

## FOI-CONFIANCE

Frédéric Lenoir va dans le même sens lorsqu'il affirme que « *la foi est l'une des dimensions les plus importantes de la vie intérieure* ». Tout en distinguant « *la croyance en Dieu sans preuve de son existence* » de « *cette foi que l'on pourrait qualifier de confiance, sans laquelle on ne peut pas avancer, progresser dans la vie* ». Cette « *foi-confiance* » aide à vivre et à se développer en se fiant aux autres et au monde. Elle est motivante. Et, sous divers noms – abandon, quiétude, lâcher-prise -, elle se manifeste toujours par une attitude présente dans les sagesses et les grands courants spirituels de l'humanité.

La lecture constitue également l'une de ces précieuses voies d'accès. Se laisser emporter par des romans favorise la rencontre entre plusieurs vies intérieures. Les héros



## MIEUX SE CONNAÎTRE SOI-MÊME. Les parcours sont nombreux pour y parvenir.

imaginaires viennent en effet éclairer, enrichir, voire bousculer le lecteur dans ses profondeurs. Comme le constate Christophe André, les œuvres de fiction accroissent « les capacités d'empathie et de compréhension d'autrui » et, « en favorisant l'identification aux personnages, en aidant à comprendre leurs points de vue sur les autres et sur le monde, elle propose un enrichissement considérable de notre propre expérience de vie ». Une fois le livre refermé, « le moment de l'assimilation commence » pour l'esprit et l'âme nourris de l'expérience vécue. « Les artistes sont de grands experts dans ce domaine. Lire, écouter de la musique, aller au cinéma peuvent être des activités nourrissantes pour notre vie intérieure si on les accomplit en restant à l'écoute de soi, en essayant de voir quels mouvements ces œuvres font lever en nous. »

L'écriture est en mesure de déclencher un effet proche, par « cette vertu d'affûter notre regard, de clarifier notre rapport aux émotions, nos ressentis, notre pensée. Elle est une bonne façon de se tenir en éveil. Et elle possède des vertus propres. Le fait d'écrire est soignant. Les gens qui tiennent un journal intime font du bien à leur santé ».

## ACTE DE LIBÉRATION

Parmi les nombreuses opportunités pour accéder à la vie intérieure, figure aussi le pardon, terme d'actualité s'il en est. « Pardonner, c'est être plus libre, soutient le chantre de la psychologie positive. Si j'ai été victime d'une violence ou d'une injustice, il est normal que j'aie de la colère. La logique est d'en vouloir à celui qui m'a fait du mal. La vie intérieure permet de comprendre que cette position n'est rien d'autre que de la souffrance ajoutée à la souffrance, un maintien du passé de l'agression dans le présent du res-

sentiment. Le pardon est un acte de libération. Pardonne aux autres non parce qu'ils le méritent, mais parce que toi, tu le mérites. Cette décision ne peut pas venir de l'extérieur, mais de l'intérieur. Elle ne doit pas être imposée, mais émerger de la personne qui veut se libérer de la servitude de la haine et du ressentiment. C'est un processus émotionnel. Il faut prendre conscience des émotions douloureuses qui sont en nous, prendre la mesure des dégâts. Cela demande du temps. »

Mieux se connaître soi-même passe également par des ressentis et des expériences existentielles. Le plaisir, la fraternité, la compassion, la nostalgie. Ou une légère ivresse, le sentiment d'étrangeté, l'admiration. Mais aussi les regrets, la honte, la solitude, la maladie, la fuite du temps, le succès et l'échec, la mort. « Les sources de souffrance, d'anxiété présentes en nous, se demande encore Christophe André, vaut-il mieux leur tourner le dos ou les affronter, examiner leur influence sur nous ? S'interroger sur nos ressentis améliore notre façon de vivre. Le fait d'avoir des regrets n'est pas un problème, ils sont l'occasion de regarder vers notre passé et considérer nos erreurs. C'est une douleur psychologique qui force à réfléchir sur une situation à laquelle on a fait face de manière inadéquate. Mais il ne faut pas les ressasser, rester figé sur le passé. » ■



Christophe ANDRÉ, *La vie intérieure*, Paris, L'Iconoclaste, 2018. Prix : 22,75€. Via *L'appel* : -5% = 21,62€.

Frédéric LENOIR, *Petit traité de vie intérieure*, Plon, 2010. Prix : 20,95€. Via *L'appel* : -5% = 19,91€. Existe en poche : prix 8,10€. Via *L'appel* : -5% = 7,70€.

*Au-delà  
du corps*



## APPORTS RÉCIPROQUES

Convaincus que « la transmission est un don qui éveille », huit auteurs témoignent de leur vécu. Selon la pédiatre Catherine Gueguen, « la bienveillance et l'empathie sont fondamentales pour le bien de l'enfant ». Transmettre,

pour Frédéric Lenoir, « c'est permettre aux autres de grandir en conscience en leur apportant des clés pour se connaître ». Mathieu Ricard parle de ses maîtres spirituels et l'animateur télé Frédéric Lopez des peuples « en terre inconnue ». (M.P.)

Collectif, *Transmettre*, Paris, L'Iconoclaste, 2017. Prix : 22,35€. Via *L'appel* : -5% = 21,24€.