

Corps et âmes

UN TRÉSOR PERSONNEL INEFFABLE

Gérald HAYOIS

Qu'est-ce qui anime les êtres humains ? Huit personnalités issues d'univers différents, scientifique, créatif, psychologique, spirituel ou poétique, se sont confiées à Patrice Van Eersel.

« **C**hacun de nous a une vie intérieure mais on ne trouve pas de définition commune à tous. Beaucoup de mes interlocuteurs en parlent comme quelque chose de très précieux, un trésor personnel que personne ne peut vous enlever mais qui est inexprimable, ineffable, indicible. » Cela n'empêche pas Patrice Van Eersel de trouver chez les personnes qu'il a rencontrées des éclairages et des réponses partielles et personnelles. Pascal constatait déjà que tout le malheur des hommes vient d'une seule chose : ne pas savoir demeurer au repos dans une chambre. Et Bernanos surenchérisait en notant qu'on ne comprend rien à la civilisation moderne si l'on n'admet pas d'abord qu'elle est une conspiration universelle contre toute espèce de vie intérieure.

RESSENTI PERSONNEL

Patrice Van Eersel est un infatigable explorateur des expériences humaines les plus universelles ou les plus étranges. Depuis la fin des années 1970, dans des magazines comme *Actuel* ou *Clés*, dans des livres à succès aussi, il pratique un journalisme d'investigation et de reportage mêlant ouverture d'esprit et ressenti personnel. Dans *La source noire*, il relate le vécu de personnes ayant connu des expériences de mort imminente. Il a également écrit des livres sur la conscience animale, la psycho-généalogie, la naissance, les connaissances des chamans, parfois qualifiés de nouvelle spiritualité ou de *new age*. Cette fois-ci, il a pris son bâton de pèlerin en allant interroger des personnes de référence et d'horizons différents sur ce qu'on appelle communément *la vie intérieure*.

Pour Stéphane Dehaene, médecin spécialiste du cerveau, la vie intérieure est tout simplement ce qui apparaît sur son écran d'imagerie médicale indiquant qu'une activité neuronale a lieu chaque fois que le cortex s'embrase, bref lorsque l'être humain est conscient. D'autres interlocuteurs ne peuvent se contenter de cette définition sèchement médicale.

Pour le psychiatre Christophe André, la vie intérieure se cultive grâce à la méditation pratiquée avec assiduité. Elle n'est pas une introspection rationnelle mais une manière sensorielle et émotionnelle d'être « *présent* » au monde.

« *Ce qui fait la richesse de ma vie intérieure est la joie de la voir me conduire vers la totalité universelle et d'accepter le mystère de notre vie* », témoigne-t-il. Catherine Dolto, pédiatre et adepte de l'haptonomie, méthode de communication avec le fœtus par le toucher, explique que « *ma vie intérieure se nourrit des perceptions qui, m'ayant affectivement touchée, m'engagent à agir* ».

RECHERCHE SPIRITUELLE

Patrice Van Eersel note que, jusqu'il y a quelques années, la vie intérieure relevait de la compétence première des prêtres et des religieux. De tous temps, ceux-ci ont proposé aux fidèles de la nourrir par la prière, la méditation de textes sacrés, la célébration, la vie communautaire. Cette proposition d'accompagnement de la vie intérieure par la religion est toujours bien présente et peut être fructueuse mais, constate-t-il, « *c'est la recherche spirituelle dans un sens plus large qui intéresse nos contemporains et celle-ci va aujourd'hui tous azimuts. Selon certaines enquêtes récentes, il apparaît que beaucoup de gens se méfient des corpus théoriques, du prêt-à-porter des dogmes religieux. Ils veulent du vécu, du sensible, de l'incarné qui se transmet par l'exemple.* »

La définition de la vie intérieure par les personnes confessées est donc souvent très proche de celle de la spiritualité. Pour Catherine Dolto, « *la spiritualité, c'est la relation avec ce qui nous dépasse infiniment, que certains appellent Dieu, d'autres la nature, la joie, la beauté.* » Christophe André cite le Dalaï Lama qui estime que la spiritualité comme recherche de sens est commune à tous les humains. Elle est comme l'eau, indispensable à tous. Certains, constate le maître tibétain, s'abreuvent seulement à cette eau commune. La plupart boivent l'eau en passant par les religions qui opèrent comme un filtre, comme un thé de telle ou telle couleur.

SILENCE ET OBSCURITÉ

La vie intérieure entretient aussi un rapport avec la créativité, que ce soit celle de l'artiste ou du chercheur scientifique. Le chanteur Arthur H, fils de Jacques Higelin, confie qu'il a besoin d'être nourri par des contacts extérieurs pour



SE TOURNER VERS SOI. La chance de saisir le neuf de la vie.

composer ses textes et sa musique, mais aussi de silence et d'obscurité. Il compare la vie intérieure, précieuse pour la création, à la lente germination de la plante qui nécessite un enfouissement dans la terre avant d'éclorre ou au fœtus qui grandit à l'abri avant d'être totalement au monde. Elle n'est donc pas le repli exclusif sur soi mais agit en interaction avec le monde extérieur.

Pour arriver à cultiver cette recherche spirituelle, quête de sens ou accomplissement de soi, chacun privilégie une approche ou l'autre mais, toujours, un certain silence est indispensable. Le mathématicien Cédric Villani pratique ce qu'il appelle le *reboot*, un break de dix minutes où il se détend à même le sol en oubliant les préoccupations du moment. Pour le maître soufi

« La vie intérieure permet d'accepter le mystère de notre vie. »

Khaled Bentounès, il faut être prêt à saisir les opportunités qui passent, légères ou lourdes : une contemplation, une rencontre, une maladie, un deuil peuvent éveiller la vie intérieure. D'autres interlocuteurs évoquent la prière, la méditation, la marche, la retraite. Ou encore la contemplation de la nature, le jardinage, la rencontre des vrais amis, la lecture de livres de sagesse ou d'écrivains de référence, l'écriture pour nourrir la flamme.

Et Van Eersel, qu'en dit-il ? « *Je viens d'une famille d'agriculteurs où on est dans la reconnaissance, la gratitude devant les dons de la nature, de la terre nourricière. Per-*

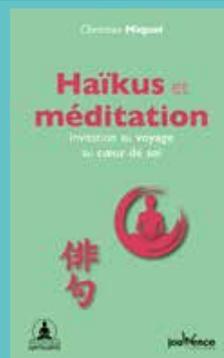
sonnellement, je pratique aussi depuis des années un art martial japonais non agressif qui m'a aidé à me maintenir humainement debout face aux difficultés. Je suis enfin et surtout un adepte du karma yoga, celui de la vie quotidienne. Comme disait approximativement Sainte Thérèse d'Avila : "Mes sœurs, vous trouverez le bonheur spirituel dans le quotidien et celui aussi de laver les casseroles". J'ai une grande tribu familiale. Alors, que ce soit lors de la douche matinale ou dans le ménage, je peux trouver de quoi nourrir ma vie intérieure. » L'écrivain Christian Bobin peut être nourri intérieurement pour toute la journée par la simple contemplation soudaine d'une modeste fleur ou le souvenir du visage d'une personne aimée. Un bon indice de l'importance de la vie intérieure ?

Le détenu qui « tient » le mieux en prison est celui qui en possède une, spirituelle ou religieuse. Ainsi Alexandre Soljenitsyne ou Etty Hillesum. Bobin note : « *Construire quelque chose à l'intérieur de soi, pour les gens d'aujourd'hui, cela semble sévère, austère et vieux. En vérité, ce sont les bases d'une immense jeunesse, la chance de saisir le neuf de la vie.* » ■



Christophe ANDRÉ, Cheik BENTOUNÈS, Christian BOBIN, Stanislas DEHAENE, Catherine DOLTO, Arthur H, Annick DE SOUZENELLE, Cédric VILLANI, Patrice VAN EERSEL, *À la recherche de la vie intérieure*, Albin Michel, 2016. Prix : 20,20 €. Via L'appel : -10% = 18,18 €.

*Au-delà
du corps*



Dériver dans la poésie

Chemin de méditation et d'épanouissement, les haïkus, poèmes courts d'inspiration japonaise, révèlent la vie intérieure et permettent de saisir les instants précieux de l'existence. Ce petit livre fait entrer le lecteur au centre de la méditation et

de la création par l'intermédiaire des mots poétiques et beaux. Ils invitent à essayer soi-même d'exercer cet art de l'éphémère et de l'instant suspendu en créant des exercices méditatifs à la portée de tous. (B.H.)

Christian Miquel, *Haïkus et méditation : Invitation au voyage au cœur de soi*, Genève, Éditions Jouvence, 2016. Prix : 9,79 €. Via L'appel : -10% = 8,81 €.