

L'HOMME A ÉTÉ CRÉÉ POUR AIMER EN VÉRITÉ

*Atteindre ce but par la guérison des blessures intérieures ?**

Dans le n° 118 et le n° 119 de cette même revue, Philippe Rayet avait traité le thème des « blessures intérieures » selon une approche psychologique puis spirituelle. Cette année, dans le prolongement de notre nuit de prière du mois de juin, dont le thème était « *le Sacré Cœur, source de paix et d'unité intérieure* », Philippe nous fait de nouveau partager ses découvertes : l'amour est indispensable au sain développement de la personne humaine jusque sur le plan biologique pour trouver la paix et l'unité en Dieu. Tout manque d'amour peut donc être à l'origine de multiples blessures. Philippe nous présente ici deux thérapies « brèves » qui figurent aujourd'hui parmi les nouveautés dans le domaine de la psychologie clinique : la thérapie éricksonienne et la thérapie par « le rêve éveillé libre ».

Il y a deux ans, j'avais déjà abordé, dans le cadre de nos journées spirituelles et touristiques en Périgord, le thème des « blessures intérieures ». Je vais revenir cette année sur ce sujet parce que mes lectures m'ont conduit à faire des découvertes tellement passionnantes que je n'ai pas pu résister au désir de vous les faire partager.

Fréquentes défaillances de notre amour et de notre volonté

Comme la plupart d'entre vous le savent, je consacre, en dehors de mes heures d'enseignement, une bonne partie de mon temps libre à accueillir des gens dans le cadre de l'association *Pour l'unité* à Paris. Des gens qui sont en recherche de Dieu ou qui viennent me confier leurs peines, leurs souffrances, leurs problèmes, leurs difficultés à vivre chrétiennement. Je les écoute et j'essaie de les comprendre, de les conseiller, de les aider à suivre le Christ et à rester fidèles à l'enseignement de l'Église. C'est le contact avec ces souffrances qui m'a amené à découvrir ce que l'Église appelle la loi de gradualité, c'est-à-dire cet immense amour de Dieu qui laisse aux pécheurs que nous sommes le temps de se convertir, le temps de changer leur cœur. À découvrir aussi que même si Jésus nous invite à être « parfaits comme [notre] Père céleste est

parfait » (Mt 5, 48), notre sensibilité n'est pas toujours prête à entendre la vérité tout de suite, ni à vivre chrétiennement tout de suite – et cela tout simplement parce que, parfois, notre volonté ou notre amour défaillants ne nous en rendent pas capables.

Retour à la faute originelle

En fait, l'homme, créature de prédilection de Dieu, aurait pu vivre d'amour éternellement dans le jardin d'Eden, symbole du parfait bonheur et de la parfaite abondance, s'il n'avait, dans sa faiblesse, fait une entorse à cet amour en détournant son regard de Dieu pour le porter sur sa propre convoitise : c'est l'épisode de cette blessure originelle que décrit, de manière si vivante, le chapitre 3 de la *Genèse*. Et depuis, outre les talents dont le Seigneur a doté l'homme et qui se transmettent de génération en génération, eh bien, ces blessures, elles aussi, n'ont cessé de s'accumuler et de faire souffrir la race humaine. Tout cela, malgré le premier précepte de forme négative, qui nous est donné dans l'*Ancien Testament* par le juste Tobie : « *Ne fais à personne ce que tu n'aimerais pas subir* » (Tb 4, 15), et malgré aussi le second précepte, de forme positive, cette fois, qui nous est donné dans l'*Évangile* par le Christ lui-même : « *Tout ce que vous*

voulez que les hommes fassent pour vous, faites-le de même pour eux » (Mt 7, 12 ; Lc 6, 31).

Être compatissant vis à vis de nos proches

Cela implique d'abord que nous soyons bons envers nous-mêmes et tous solidaires les uns des autres pour former cet immense corps dont parle saint Paul - dont Jésus est la *tête* et dont nous sommes les membres - et qui s'appelle l'Église. Cela implique que mettions également tout en œuvre pour comprendre tous nos frères et les aimer sans les juger, sans les mépriser, sans les condamner. Je reviens ici à l'un de mes thèmes de prédilection : si nous avons l'amour en nous - je veux dire l'amour authentique de Jésus-Christ - nous ne pouvons pas rester indifférents aux misères des autres, quelle que soit leur couleur, leur niveau social, leur profession, leur religion – c'est cela l'unité. Et pourtant, certains le sont. Allez comprendre ! Je vois des personnes en accueil qui sont malheureuses parce qu'elles ne parviennent pas à aimer comme elles le voudraient les membres de leur propre famille ! Elles ne comprennent pas pourquoi. Et elles ont beau prier, supplier, leur indifférence souvent persiste...

Je ne vous apprendrai rien en disant que chaque être humain est unique. Prenez deux enfants d'une

même famille ayant reçu une éducation chrétienne tout à fait identique et pourtant, l'un va être docile, gentil, toujours content ; l'autre colérique, désagréable et toujours insatisfait. L'un va être téméraire et bagarreur, l'autre timide et pacifique. Plus tard, dans leur vie d'adulte, ils continueront d'être différents, et l'un comme l'autre viendront me voir avec des blessures et des souffrances de nature différente...

Alors, j'ai cherché à comprendre : à comprendre les points communs que je relève chez les personnes qui souffrent, à comprendre leurs angoisses, leurs manques, leurs idées fixes, leurs comportements compulsifs - c'est-à-dire répétitifs : les actions qu'elles ne peuvent s'empêcher de commettre encore et toujours.

Intelligence et bon sens : comparaison avec le cachet d'aspirine

Vous savez, les gens que je rencontre sont, pour une bonne part, profondément chrétiens, profondément sincères, et ils souffrent terriblement de ne pas arriver à progresser plus rapidement malgré l'assistance de ces deux sacrements si précieux que sont la confession et la communion. C'est pourquoi je me suis dit que ces personnes devaient être aidées non seulement sur le plan spirituel mais aussi sur le plan psychologique. Quand on a mal à la tête, on peut prier, aller à la messe et communier et le mal de tête, c'est vrai, disparaît parfois grâce à l'apaisement apporté par le sacrement. Mais tout dépend, en fait, de quelle nature est le mal de tête. Vous savez, je me dis que si Dieu a donné à l'homme l'intelligence d'inventer l'aspirine, c'est déjà un petit miracle ! Car Dieu s'exprime la plupart du temps non pas directement mais à travers ce qu'on appelle en théologie les causes secondes - comprenons ici la création et ses créatures, les

événements de la vie de tous les jours. Nous sommes des fils de Dieu, ne l'oublions pas ! Ne sommes-nous pas ses enfants de prédilection et ne nous a-t-il pas demandé de faire fructifier en nous les dons de son Esprit, parmi lesquels on trouve la force, la sagesse et l'intelligence ? L'aspirine est, sans aucun doute, issu du troisième...

Attitudes excessives et manques

Alors, quels sont les travers dont les personnes qui viennent me voir ont tant de mal à se débarrasser ? Eh bien, principalement, tout ce qui relève de l'excès : excès d'autorité (colère, agressivité, violence devant la contradiction), excès de nourriture, d'alcool ou de drogues, excès en matière sexuelle et perversions de toutes sortes, excès soit de travail soit de loisirs, mais, de toute façon, au détriment de l'entourage immédiat (famille, enfants, amis), excès d'orgueil et culte du moi au détriment des autres : savoir se mettre à la place de l'autre, ce n'est pas facile ! Et puis, il y a aussi ceux qui s'estiment supérieurs à leurs frères parce qu'ils appartiennent à une grande famille ou qu'ils possèdent beaucoup de biens : leur façon d'aller vers les plus pauvres est parfois si condescendante que ces derniers le sentent et cela les fait souffrir.

Parallèlement à ce qui relève de l'excès, il y a aussi tout ce qui relève du manque : manque de volonté dans la tentation, manque d'énergie à faire le bien (paresse, mollesse, négligence), manque de satisfaction chronique (tristesse, récrimination, rouspétance, erreurs de jugement, pessimisme), manque de franchise (mensonge, tricherie, malhonnêteté), et enfin, manque d'amour : manque d'amour envers Dieu (fadeur dans la prière, indifférence devant les sacrements), manque d'amour envers soi-même (mépris ou haine de soi ou de son corps), et manque d'amour envers le prochain (égoïsme, méchanceté,

mépris, indifférence). Voilà ! Rien, de nouveau sous le soleil depuis deux mille ans de christianisme.

Saint Paul : la loi du péché est inscrite dans nos membres

Écoutons le témoignage de saint Paul, dès le premier siècle, dans son épître aux Romains : *« Moi, je suis un être de chair, vendu au pouvoir du péché. Vraiment, ce que je fais, je ne le comprends pas : car je ne fais pas ce que je veux mais je fais ce que je hais. [...] Je me complais dans la loi de Dieu du point de vue de l'homme intérieur ; mais j'aperçois une autre loi dans mes membres, qui lutte contre la loi de ma raison et m'enchaîne à la loi du péché qui est dans mes membres. Malheureux homme que je suis ! »* (Rm 7, 14 - 24).

Ces paroles de l'apôtre décrivent, évidemment, la lutte toute particulière qui s'opère à l'intérieur de chacun de nous entre la chair et l'esprit. Cette lutte que saint Antoine le Grand (qu'on a appelé « le père des moines » et qui a vécu de 250 à 356 après Jésus-Christ) a qualifiée de combat spirituel - et pour cause ! puisque sa vie, décrite par saint Athanase, évêque d'Alexandrie, n'a été qu'une incessante lutte contre le diable et les démons.

Mais, nous dit plus loin saint Paul, il y a, bien heureusement, la Loi de l'Esprit qui donne la vie dans le Christ Jésus et affranchit de la loi du péché et de la mort. Cette loi de l'Esprit, c'est la loi de l'amour. Saint Paul nous en parle on ne peut plus magnifiquement dans sa première épître aux Corinthiens. Le texte, qui est souvent utilisé dans la liturgie du mariage, ne vous sera sans doute pas inconnu : *« Quand je parlerais les langues des hommes et des anges, si je n'ai pas l'amour, je ne suis qu'airain qui sonne ou cymbale qui retentit. [...] L'amour est longanime ; l'amour est serviable ; il n'est pas envieux ; l'amour*

ne fanfaronne pas, ne se gonfle pas; il ne fait rien d'inconvenant, ne cherche pas son intérêt, ne s'irrite pas, ne tient pas compte du mal; il ne se réjouit pas de l'injustice, mais il met sa joie dans la vérité. Il excuse tout, croit tout, espère tout, supporte tout. L'amour ne passera jamais. » (1 Co 13, 1 - 8).

Pourquoi cet amour dont Paul fait l'éloge ne passera-t-il jamais ? Eh bien, parce qu'il s'agit de l'amour de charité (*agapè* en grec), qui n'est pas un amour galvaudé comme celui dont on parle souvent aujourd'hui, mais un amour solide, profond, indissociablement lié à l'amour de Dieu. « *Bien aimés*, dit l'apôtre Jean dans sa Première lettre, *aimons-nous les uns les autres, puisque l'amour est de Dieu et que quiconque aime est né de Dieu et connaît Dieu [...]. Si nous nous aimons les uns les autres, Dieu demeure en nous et en nous son amour est accompli [...].* » (1 Jn 4, 7-12).

Vous le savez, cet amour est aussi le premier et le plus grand des commandements - celui, en fait, qui les contient tous, et qui fonde et résume toute la Loi et les Prophètes (cf. Mt 22, 36-40 ; Mc 12, 28-31). Il est le remède à tous ces maux, à tous ces désordres que nous appelons nos « péchés ». Si nous possédions l'amour en plénitude, nous serions comblés et, j'en suis certain, nous n'aurions même plus envie de commettre de faute. L'amour assainit l'esprit et lui donne la paix. L'amour fait agir sagement et saintement. Il immunise contre le mal. Enfin, dans sa perfection en la personne du Christ, l'amour offre sa propre vie et triomphe de la mort ! Et cela pour que nos êtres corruptibles revêtent eux aussi l'incorruptibilité, que nos êtres mortels revêtent eux aussi l'immortalité, et que puisse s'accomplir la parole qui est écrite : « *La mort a été engloutie dans la victoire. Où est-elle, ô mort, ta victoire ? Où est-il, ô mort, ton aiguillon ?* » (v. 1 Co 15, 54-55). Magnifique parole d'éternité ! « *L'aiguillon de la mort, c'est le*

péché », dit également Paul. C'est pourquoi l'apôtre poursuit son épître en exhortant les Corinthiens à se montrer toujours en progrès dans l'œuvre du Seigneur, en sachant que tout effort dans ce sens n'est jamais vain (cf. 1 Co 15, 58).

Saint Paul n'a pas parlé dans l'abstrait comme le prouvent les recherches

Nous pourrions nous dire, évidemment, que nous sommes là dans le domaine théologique et que parler de l'amour de Dieu, de l'amour de soi ou de l'amour du prochain, c'est parler dans l'abstrait. Eh bien, comme vous allez le voir, pas du tout. Dans son édition du 5 février 2001, l'hebdomadaire américain *Newsweek* indiquait que deux chercheurs de l'université de Pennsylvanie, Andrew Newberg et feu son collègue psychiatre Eugen D'Aquili avaient créé, en Amérique, une nouvelle discipline, la neurothéologie, qui associe évidemment théologie et neurologie. Et cela m'intéresse au plus haut point parce que j'ai toujours pensé qu'elles étaient tout à fait compatibles, l'une relevant de la foi, l'autre de la raison. Affaire à suivre !... En fait, je vais moi-même aller dans ce sens maintenant parce que pour que vous arriviez à bien me comprendre, je vais être obligé de vous apporter quelques rudiments de biologie cérébrale.

Vous savez que les neurones sont les cellules de notre cerveau responsables de l'activité cérébrale. Dans son ouvrage *La Biologie de la conscience*, Edelman, prix Nobel de médecine, dit qu'elles sont, en quelque sorte, « *la matière de l'esprit* », et il explique comment les réseaux complexes de neurones peuvent être les producteurs du phénomène de conscience. Voyons brièvement et très schématiquement comment tout cela fonctionne.

Un processus physique avec des conséquences spirituelles et morales

Notre cerveau est relié au monde extérieur par des neurones spécialisés qui lui fournissent des informations captées par nos sens (la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat et le toucher) : ces neurones constituent ce qu'on pourrait appeler les entrées du système. Mais ce n'est pas tout ! Il y a aussi d'autres neurones qui transmettent aux différents organes de notre corps les décisions prises par le centre : ce sont les sorties du système. Chaque neurone est constitué d'une partie pleine qui forme le corps cellulaire à l'intérieur duquel se trouve, comme dans toute cellule, un noyau. Le corps cellulaire est prolongé par une partie plus ou moins longue appelée axone et par plusieurs petites ramifications terminales disposées en étoile appelées dendrites. Ce sont toutes ces terminaisons qui permettent aux neurones d'établir une liaison avec des dizaines, des centaines, voire des milliers d'autres neurones à l'intérieur du cerveau. Le site où se rapprochent deux neurones s'appelle la synapse.

Le neurone a la propriété d'émettre, en plus ou moins grande quantité, une substance physico-chimique appelée neurotransmetteur, qui est libérée dans la synapse dans le but de stimuler le neurone voisin. Mais face à un choc psychologique, par exemple, cette excitation peut être bloquée au niveau de la synapse. Le système est simple : soit l'influx nerveux passe et tout va bien, soit il ne passe pas et il y a alors inhibition - c'est-à-dire empêchement. Il faut savoir qu'une inhibition peut très bien se faire sentir pendant toute une vie si l'on ne vient jamais à bout du blocage qui en marque l'origine. Je vous cite un cas très simple : celui d'un très jeune enfant que ses parents font dormir dans un petit lit tout près du leur. Présent dans la pièce lors des

relations intimes du couple, l'enfant est confronté à quelque chose qu'il ne comprend pas, que ce soit du point de vue de sa raison - encore non suffisamment développée - que de celui de sa propre affectivité. Donc, c'est le choc. Alors, que se passe-t-il? Eh bien, la scène est enregistrée dans son cerveau mais la nature va tout faire pour atténuer ce choc en créant l'inhibition d'un ou plusieurs neurones. Ce qui fait que le souvenir existera mais qu'il ne sera plus accessible, qu'il ne sera plus conscient. Et comme la nature n'a pas prévu de système déblocage automatique, eh bien, la personnalité de l'adolescent ou du jeune adulte que deviendra cet enfant pourra se trouver fortement perturbée sans en connaître la raison. Perturbée par quoi? Perturbée par une sorte d'angoisse irréprensible, par exemple, ou par des besoins sexuels très violents, ou par un désir insatiable de visionner des films érotiques ou pornographiques dans lesquels certains bruits le troubleront beaucoup sans qu'il sache pourquoi. Si ce jeune homme est chrétien, il en éprouvera sans doute une grande culpabilité et ne retirera peut-être de ses confessions à répétition et de ses communions qu'une paix très éphémère, parce que sa blessure intérieure n'aura pas été guérie.

C'est ainsi que des situations traumatisantes et parfois même, tout simplement, un certain type d'éducation, peuvent provoquer, chez les humains que nous sommes, et sans que nous sachions pourquoi, de multiples inhibitions qui sont autant de mutilations de notre personnalité inscrites dans notre cerveau.

Dans son dernier ouvrage intitulé *La biologie de l'amour*, publié en mai 2001 aux Éditions du Rocher, l'américain Arthur Janov, docteur en psychologie, dont j'ai déjà parlé il y a deux ans au cours de ces mêmes journées, fait état de ses toutes dernières découvertes. Il montre que biologiquement, c'est-à-dire sur le plan neuronal - puisqu'il s'agit de

notre cerveau -, le sentiment qu'on appelle « *amour* » est déterminant non seulement pour notre personnalité mais aussi pour la santé physique et psychique de notre corps. Saint Paul nous l'a montré tout à l'heure sur le plan spirituel, les découvertes d'Arthur Janov viennent à présent nous le confirmer sur le plan médical : chez l'homme, l'amour est au-dessus de tout.

B iologiquement, l'homme a été conçu pour aimer

Biologiquement, nous dit Janov, l'homme a été conçu pour aimer. Je trouve absolument fabuleux que confirmation nous soit donnée sur le plan, je dirai « matériel » - et, qui plus est, par quelqu'un qui n'est pas chrétien - de cette nécessité de l'amour qui est inscrite en nous. Et je trouve tout aussi fabuleux que tout ce que nous pourrions appeler nos « faiblesses » ou nos « péchés » soit marqué quelque part, dans notre cerveau, dans nos neurones, par des barrières qui empêchent l'amour de passer, et puisse nous porter, si notre volonté n'est pas assez solide, à retomber sans cesse dans les mêmes travers. Il me semble que tout cela confirme bien l'empreinte de ce qu'on appelle, dans notre foi catholique, le « *péché originel* ». Comme l'explique Janov, ces barrières sont le résultat de nos blessures intérieures. En fait, ce qui se produit dans le cerveau est identique à notre système de défense. J'avais déjà utilisé cette comparaison : quand nous avons une plaie qui commence à s'infecter, nos globules blancs viennent immédiatement défendre notre organisme pour neutraliser l'infection. Eh bien, quand une souffrance vient perturber un petit enfant, son organisme réagit aussi en sécrétant ce qu'on appelle des endorphines qui sont des analgésiques destinés à atténuer la souffrance - une sorte de morphine naturelle, si vous voulez. Et vous connaissez la suite : l'influx nerveux qui aurait dû circuler nor-

malement à travers les neurones se trouvera bloqué dans les synapses et il y aura, comme nous l'avons vu, inhibition.

Mais voyons à présent un peu plus dans le détail cette thèse révolutionnaire sur l'amour, qui, je le crois, ne pourra que fortifier notre foi dans la grandeur de Dieu et de son amour.

L' amour joue un rôle essentiel dans la formation de notre système nerveux

D'abord, les dernières découvertes dans le domaine de la neurologie et de la biochimie tendent à montrer que l'amour joue un rôle essentiel dans la formation de notre système nerveux et dans le développement de nos structures cérébrales - et cela tout particulièrement au cours de la vie fœtale et pendant la petite enfance. L'amour joue aussi un rôle nécessaire et, je dirai même, essentiel en agissant sur notre santé physique et psychique, et sur notre personnalité tout au long de notre vie.

Nos idées religieuses, qui sont parfois empreintes de superstition, nous poussent trop souvent à attribuer nos tentations et nos faiblesses exclusivement à des forces mauvaises extérieures à nous-mêmes, avec lesquelles nous devrions lutter. Ce n'est sûrement pas moi qui nierai l'existence du démon et des esprits mauvais, ni le fait qu'ils puissent avoir sur nous une influence certaine. Notre ami le père Marc-Antoine Fontelle, aumônier militaire à Paris et auteur d'un récent ouvrage fort documenté sur l'exorcisme (préfacé par Mgr Michel Dubost et publié chez Téqui) ne me contredirait pas sur ce point. Mais il n'en est pas moins vrai que notre propre condition de pécheur fait que nous sommes marqués soit génétiquement soit à cause de certains blocages, par diverses blessures entraînant des prédispositions à diverses faiblesses, physi-

ques aussi bien que psychiques – tout comme nous sommes aussi porteurs de multiples talents et qualités.

Il faut savoir, à cet égard, que, selon Arthur Janov, l'amour d'une mère influe directement sur la biochimie de son enfant et sculpte, en quelque sorte, son cerveau. Cet éminent psychologue affirme qu'un cerveau qui a été aimé est différent d'un cerveau qui ne l'a pas été. Et, plutôt que de chercher à découvrir – comme le fait la psychologie traditionnelle – les causes apparentes de nos faiblesses tout en négligeant l'histoire de ce que nous sommes et des souffrances que nous portons en nous, Janov insiste sur le concept d'empreinte. Il explique comment depuis notre conception, sentiments et souvenirs s'accumulent dans notre psychisme et y demeurent - traumatismes et manque d'amour y compris.

Le traumatisme prénatal, explique-t-il, modifie notre structure psychique, ce qui fait qu'un excès de souffrance ou une carence affective précoce peut modifier notre cortex cérébral (le cortex, c'est la partie du cerveau qui pense) et notre système limbique (le système limbique, c'est la partie du cerveau qui sent les choses). Ce qui équivaut à dire qu'un excès de souffrance ou une carence affective précoce peut littéralement verrouiller nos sentiments. Par exemple, quand un nouveau-né n'a presque pas eu de rapports émotionnels avec sa mère, c'est-à-dire a eu à souffrir d'un manque d'amour pour différentes raisons – parfois des raisons médicales dont elle n'est pas responsable –, les cellules nerveuses risquent de ne pas se développer correctement dans certaines parties de son cerveau. Et cette carence, dit Janov, peut affecter la maîtrise de ses impulsions, son maniement de la pensée abstraite et sa faculté de planifier l'avenir. Si, au contraire, au cours des premiers mois de la vie d'un bébé, son père et sa mère lui témoignent des marques sensibles d'affection, le cares-

sent et lui parlent gentiment, eh bien le développement des neurones de son cortex ne sera pas freiné. Et Janov de conclure : « *Aimer un enfant, c'est aimer son cerveau afin de lui assurer un développement normal* » (*La biologie de l'amour*, p. 17).

Tout manque d'amour risque d'être comblé par un acte compulsif

Chez le tout-petit, l'amour se transmet surtout par des actes et par la douceur de la voix, puisque l'enfant ne comprend pas encore le sens exact des paroles qui lui sont adressées. En fait, il a seulement besoin de sentir qu'on l'aime. Si ce n'est pas le cas, il peut, plus tard, avoir constamment l'impression de ne pas être gâté par la vie, et il risque de sombrer dans le tabagisme, l'alcoolisme, la toxicomanie, la suralimentation, la boulimie sexuelle ou autres actes compulsifs qui seront autant de défenses utilisées pour combler et oublier ce manque d'amour initial. Selon Janov, donc, le fait d'avoir été un enfant désiré et chéri est un atout considérable pour l'être humain. En revanche, l'enfant qui a réellement souffert d'un manque d'amour dans la petite enfance ou qui a cru avoir été traité avec indifférence – parce que cela peut aussi arriver : je pense en particulier au cas où les parents aiment leur enfant mais travaillent tous les deux pour justement lui assurer un avenir convenable, et sont obligés de le mettre à la crèche – eh bien, l'enfant peut facilement se persuader qu'il n'est pas quelqu'un d'assez bien pour être aimé puisque ses parents ne s'occupent pas de lui directement, et cette empreinte risque de subsister. S'il ressent aussi cette attitude de la part son entourage, cette conviction peut se graver en lui de plus en plus profondément, et, plus tard, s'il s'entend dire qu'on l'aime et qu'on le trouve merveilleux par des amis ou une fiancée, il n'y croira pas...

Parmi les personnes que je reçois en accueil, par exemple, certaines sont indifférentes à leur propre mort comme si la vie, pour elles, ne valait pas la peine d'être vécue. L'une d'entre elles, qui est pourtant d'une grande générosité envers son entourage, aimerait même mourir sur le champ pour aller au ciel tout droit tellement elle est mal dans sa peau. C'est seulement sa foi en Jésus-Christ qui l'empêche de commettre l'irréparable. Si de telles personnes étaient conduites à faire un petit voyage à l'intérieur de leur inconscient, où s'est trouvé stocké, à leur insu, absolument tout ce qui concerne leur vie, elles y découvriraient certainement l'origine de ce sentiment négatif par rapport à la vie terrestre - je veux dire, sans aucun doute, une somme de souvenirs très douloureux et oubliés, remontant à la petite enfance, et qui ont créé des inhibitions dans leur cerveau.

Le cerveau de l'homme fait de lui un être de sentiment

Alors justement, reprenons, si vous le voulez bien, notre petit cours de biologie. Vous avez déjà entendu parler des deux hémisphères cérébraux, mais peut-être ne savez-vous pas à quoi ils correspondent : l'hémisphère droit, appelé tout simplement « cerveau droit », plus gros que le gauche, est associé aux sentiments, aux émotions, et à un mode de pensée global. C'est par là même le siège de l'imaginaire. L'hémisphère gauche, appelé aussi « cerveau gauche », est associé, lui, à la réflexion, aux projets et aux concepts. C'est le siège de la conscience. Le cerveau droit parvient à maturité dès la fin de la deuxième année de l'enfant. Ensuite, le gauche commence à se développer. Vous comprenez maintenant pourquoi l'on peut dire que le sentiment précède la pensée et pourquoi Janov affirme que nous sommes « *des êtres de sentiment* »

longtemps avant d'être « *des êtres de raison* ».

En 1976, le psychologue américain Julian Jaynes émettait une remarquable hypothèse : d'après lui, l'humanité avant l'âge du fer - c'est-à-dire vers 1200 av. Jésus-Christ - aurait vécu en contact plus étroit avec le surnaturel parce que l'hémisphère droit du cerveau humain, siège de la pensée symbolique (ou de l'imaginaire), n'était pas encore sous la domination de l'hémisphère gauche, siège du rationnel et du verbal ; puis, sans qu'on sache très bien pourquoi, la gauche aurait fini par prendre le dessus...

Outre le cerveau droit et le cerveau gauche, il y a aussi le tronc cérébral, c'est-à-dire la structure qui relie le cerveau à la colonne vertébrale. C'est cette partie qui détient tous les secrets de notre naissance et de notre vie prénatale. Le tronc cérébral contrôle aussi les fonctions élémentaires automatiques comme les réflexes oculaires, le rythme cardiaque, la digestion, la respiration, les vomissements, etc., et il abrite la plupart de nos instincts et nos mécanismes de survie.

En fait, le cerveau idéal devrait associer harmonieusement instincts, sentiments et pensées, mais, la plupart du temps, constate Janov, les trois niveaux restent séparés. C'est ce qui fait que les traumatisés précoces sont la plupart du temps tenus à l'écart de la conscience, mais ils ne restent pas inactifs. En fait, les niveaux inférieurs du cerveau voudraient transmettre aux niveaux supérieurs des informations. Ils voudraient dire aux niveaux supérieurs qu'ils ne se sentent pas aimés et qu'ils ont mal, mais ces derniers sont trop occupés, de leur côté, à rechercher des compensations à ce manque d'amour pour écouter leurs appels de détresse. Alors, le « standard » cérébral renvoie ailleurs le message, que le corps va traduire dans son propre langage : le cœur devient victime de palpitations, la tête

de migraines, les vaisseaux sanguins d'hypertension ; nous souffrons de crises d'angoisse ou de panique, de phobies, d'obsessions, de problèmes de sommeil. Et nous nous intoxiquons de médicaments qui ne seront toujours que des palliatifs puisqu'ils ne traitent pas la souffrance réelle qui provient des niveaux inférieurs du cerveau.

L'impact sur le cerveau de paroles ou d'actes blessants

Prenons quelques exemples : un regard méchant, un mot blessant, les remarques désagréables d'un maître ou d'une maîtresse d'école, d'un professeur, les moqueries de camarades de classe ou d'un voisin, l'indifférence d'un proche, un « tais-toi ! » administré chaque fois qu'un enfant ouvre la bouche, la menace du gendarme ou, au même titre, du « petit Jésus qui va te punir », tout cela peut se trouver engrangé et bloqué dans le cerveau d'un enfant comme autant de blessures à l'amour, et avoir une incidence sur sa vie tout entière. Sans parler, évidemment d'événements traumatisants comme des attouchements sexuels de la part d'adultes ou même de simples jeux sexuels entre gamins : il faut se guérir de tout cela !

À mon grand étonnement, certaines personnes me confient volontiers leurs problèmes sexuels - surtout si elles en éprouvent une grande culpabilité - alors qu'elles ne se livreraient pas à un prêtre. Sans vouloir jouer les sexologues (je serais bien mal placé pour le faire), je peux au moins leur expliquer maintenant que ces problèmes-là ont, la plupart du temps, une origine lointaine. L'addition, par exemple, de plusieurs traumatismes - avant, pendant et juste après la naissance - peut provoquer, chez l'enfant terrorisé, une forte tension cardiaque, qui risque, plus tard, de rejaillir sous forme d'impulsions douloureuses provenant du tronc cérébral. L'enfant pourra alors souffrir,

par exemple, d'énurésie couramment appelée « pipi au lit ». Plus tard, chez l'adolescent, le mécanisme pourra se transformer en accès d'agressivité ; enfin, chez l'adulte, on pourra constater l'existence de pulsions sexuelles très fortes, qui, associées à d'autres facteurs aggravants, risquent de conduire à la pédophilie ou au viol. Autre exemple : si une femme enceinte est soumise à un stress important ou subit des chocs dans les premiers mois de sa grossesse, les modifications hormonales qui en découlent risquent d'affecter le fœtus. Un événement de ce type associé à un parent absent ou violent peut, par exemple, laisser présager chez l'enfant des tendances homosexuelles, et ultérieurement beaucoup de souffrance et de culpabilité, surtout s'il est chrétien et qu'il n'ait pas pu s'empêcher de passer à l'acte...

« Ne jugez pas afin de n'être pas jugés »

Après de telles explications, vous voyez bien qu'il serait malvenu de jeter la pierre à qui que ce soit, de se moquer de qui que ce soit, et encore moins de condamner qui que ce soit. Une fois encore, la biologie justifie une parole de Notre-Seigneur : « *Ne jugez pas afin de n'être pas jugés* ». (Mt 7, 1) Et Jésus ajoute : « *Ôte d'abord la poutre de ton œil, et alors tu verras clair pour ôter la paille de l'œil de ton frère* » (Mt 7, 3-5). Sachons donc considérer nos frères avec amour et compassion, sinon, nous nous exilons littéralement de la loi de l'amour et nous renions littéralement l'amour de Jésus-Christ pour retomber dans la loi du Talion : œil pour œil, dent pour dent. En fait, qui sommes-nous pour juger les autres ? N'avons-nous pas, nous aussi, nos propres blessures intérieures ? Blessures qui, vous l'avez compris, sont, pour la plupart, sans doute à l'origine de nos petits péchés favoris, ceux que nous ne pouvons pas nous empê-

cher de commettre lorsque la tentation devient trop forte, ceux que nous serions gênés de commettre au grand jour, ceux dont nous nous accusons à longueur d'année en confession... Alors que faire pour améliorer la situation, pour ôter la poutre de notre œil ? Eh bien, c'est ce que nous allons voir à présent.

Savoir s'aimer pour faire fructifier les talents que Dieu nous a donnés et ainsi lui rendre gloire

Saint Antoine le Grand, dont j'ai parlé tout à l'heure, disait dans l'une de ses lettres : « *Qui se connaît soi-même connaît les autres créatures [...]. Qui sait s'aimer soi-même aime aussi les autres* » (Lettres, IV, 7). Nous devons donc apprendre à nous connaître nous-mêmes et aussi à nous aimer nous-mêmes, apprendre à connaître nos talents et à les faire fructifier pour la plus grande gloire de Dieu, mais aussi apprendre à connaître nos blessures et à mettre tout en œuvre pour les guérir, afin de vivre plus sainement et plus saintement notre vie chrétienne. Je sais bien qu'il existe des saints et des saintes qui ont choisi de passer leur vie à souffrir afin de pouvoir offrir cette souffrance au Seigneur - soit ! Je sais aussi qu'il en existe d'autres qui ont même demandé à Jésus de vivre les douleurs de sa Passion. Tout cela reste pour moi du domaine de la haute mystique et d'une vocation très particulière. Il me semble que dans la vie ordinaire, celui qui déjà accepte les souffrances de tous les jours sans se révolter et qui les dépose au pied de la croix, fait ce qui plaît au Seigneur. Je parle là des souffrances causées par des personnes ou des événements extérieurs contre lesquels nous ne pouvons pas grand chose par nous-mêmes. Ces souffrances-là nous permettent de tester la qualité de nos vertus : notre foi, notre charité, notre confiance en Dieu, notre patience, notre douceur.

Les blessures intérieures suscitent un sentiment d'impuissance

Pour ce qui est des souffrances causées par nos blessures intérieures, elles peuvent, elles aussi, nous être une occasion de progression spirituelle dans la mesure où nous mettons notre propre volonté au service de la grâce de Dieu pour ne pas céder aux tentations. De nombreux saints ont d'ailleurs utilisé d'une manière efficace l'ascèse et la mortification de la chair pour lutter contre leurs penchants mauvais. Mais je ne pense pas que ce soit là non plus la voie la plus ordinaire. L'expérience de l'accueil me montre aujourd'hui que le chrétien est peu disposé à accomplir de tels sacrifices. Dans la mesure où il voit que les blessures provoquent en lui des réactions contraires à l'amour (égoïsme, violence, actes irrépressibles), il se sent, en effet, particulièrement impuissant devant ce manque de maîtrise de soi et souffre de se voir ainsi « bloqué » dans son avancement spirituel. Il me paraît donc plus sage qu'il tente de guérir de ses plus grosses blessures plutôt que de s'acharner à lutter pendant toute sa vie ou d'attendre désespérément le miracle. J'espère que vous n'avez pas oublié ce que j'ai dit tout à l'heure sur Dieu et le cachet d'aspirine...

Volonté, sacrements et thérapie intérieure

Vous voyez donc combien il est nécessaire, pour devenir des chrétiens épanouis - et cela, à n'importe quel âge (il n'est jamais trop tard pour bien faire !) - d'abord, de nous connaître nous-mêmes en déterminant quels sont les symptômes de nos blessures, mais ensuite de désirer guérir de ces blessures, et de faire appel non seulement à notre propre volonté et aux sacrements de l'Église - qui, bien sûr, restent

indispensables - mais aussi à une *thérapie intérieure* qui puisse être efficace.

Alors, quelles sont les possibilités qui nous sont offertes aujourd'hui pour guérir de nos blessures intérieures ?

J'avais parlé, il y a deux ans, de la thérapie primale d'Arthur Janov, mais comme elle est très longue (de une à deux années), très coûteuse (puisque le patient doit aller vivre à proximité de son *Primal Center* de Californie), et très douloureuse (puisque'il doit revivre concrètement ses plus gros traumatismes pour pouvoir s'en libérer), je n'y reviendrai pas. On trouve ensuite des structures de type religieux. En voici quelques exemples :

- La *Maison de Lazare*, à Issy-les-Moulineaux, dans les Hauts-de-Seine, qui apporte aux personnes blessées une assistance spirituelle sérieuse, soutenue par une fervente prière. L'expérience fait état de nombreuses libérations.

- La communauté des *Béatitudes*, qui propose à Château-Saint-Luc, dans le Tarn, des retraites de guérison intérieure d'une semaine, avec enseignement, ateliers et écoute, et des sessions permettant de faire une relecture systématique de son passé depuis la conception jusqu'à l'adolescence pour soulager et guérir les souffrances de cette période.

- Le centre de *Cacouna*, au Canada, qui pratique l'*agapèthérapie*, dont l'objectif est la libération des traumatismes de la vie par l'amour de Dieu, en remontant aux causes qui ont blessé l'enfance, pour tenter de les dépasser et de les guérir.

Comparaison avec l'enfant qui avale un objet

Toutes ces thérapies qui exigent un retour dans le passé et font appel à la prière peuvent, bien évidemment, déboucher sur une amé-

lioration et un soulagement notables. Sans doute parce que toutes aboutissent au pardon : pardon de soi, pardon de ceux qui ont été à l'origine des blessures. Ce résultat est déjà énorme. Mais après avoir rencontré des personnes qui les ont suivies, je me demande si pour parvenir à une guérison plus complète, il ne serait pas indispensable d'associer au côté chrétien le côté neurologique. Et je me dis par exemple : pourquoi chercher systématiquement les causes des blessures et passer autant de temps à essayer de les comprendre quand on sait, cliniquement, le peu d'incidence que cela peut avoir sur la guérison elle-même ?

Lorsqu'un enfant avale malencontreusement quelque chose qui risque de lui perforer l'estomac, il subit de toute urgence une opération. Il n'est pas question de discuter d'abord des circonstances de l'accident ou des responsabilités. C'est la guérison qui importe et le soulagement. Ensuite, on a tout le loisir d'analyser la situation pour que l'erreur ne se reproduise pas. Il me semble qu'il devrait en être de même en terme de blessures intérieures : traiter de toute urgence les neurones ! Évidemment, loin de moi l'idée de vouloir réduire l'être humain à un simple fonctionnement neuronal. Mais je crois vraiment que ne pas tenir compte de ce fonctionnement en thérapie, c'est négliger d'utiliser tous les atouts que Dieu nous donne pour une démarche efficace. C'est pourquoi je vais vous présenter maintenant les deux sortes de « thérapie brève » qui ont retenu cette année tout mon intérêt : la thérapie éricksonienne et la thérapie par le « rêve éveillé ».

La thérapie d'Erickson : bon-sens et observation

Provoquer chez la personne un changement en lui faisant utiliser tout le potentiel qu'elle a en elle pour la guérir de son problème

J'ai d'abord été carrément fasciné par l'efficacité du travail d'un des psychothérapeutes les plus novateurs et les plus insolites qui aient jamais existé : le Dr Milton Erickson, un Américain de Phoenix en Arizona, né en 1901 et mort en 1980, qu'on a appelé le père de l'hypnose médicale. Ne prenons pas peur en entendant ce mot ! Ce que tout un chacun peut connaître de l'hypnose à travers les expériences des spectacles de music-hall où un sujet passif se voit imposer de force un certain nombre de suggestions qu'il exécute ensuite comme un automate, n'a absolument rien à voir avec l'hypnothérapie éricksonienne. Erickson a été, en effet, le pionnier de ce qu'on appelle « l'hypnose sans hypnose ». C'est-à-dire qu'il a su emprunter des techniques à l'hypnose et s'en servir de manière efficace au cours de ses psychothérapies, sans avoir forcément besoin d'induire une transe chez ses patients.

Ce que j'aime d'abord chez lui, c'est qu'il comprend la souffrance des autres et sait se mettre à leur portée : frappé par la polio dès l'âge de 17 ans, puis de nouveau en 1953 – ce qui l'a condamné à se déplacer une bonne partie de sa vie en fauteuil roulant – il a appris petit à petit à analyser l'être humain pour connaître ses atouts et ses faiblesses. C'est pourquoi son approche est surtout fondée sur l'observation et sur le bon-sens. Et avec Erickson, ne vous attendez surtout pas aux tergiversations habituelles des psychologues : il aborde toujours de front le problème qui amène le patient à consulter. Ce bon sens, on peut dire qu'Erickson l'a possédé dès son enfance. En voici un exemple bien connu.

Lexemple du veau récalcitrant

Élevé à la campagne, le jeune Milton voit un jour son père s'acharner à tirer au bout d'une corde un veau rétif pour le faire entrer dans l'étable, et il se met à se moquer de lui. Alors, son père, vexé, lui ordonne de venir l'aider à tirer plutôt que de rester là, à rire. Mais l'enfant ne l'écoute pas : il passe derrière le veau et, au lieu de le pousser, il se met, au contraire, à le tirer par la queue dans l'autre sens, comme s'il voulait le faire sortir. Le résultat ne se fait pas attendre : le veau se retrouve instantanément dans l'étable ! Eh bien, voilà résumée, en peu de mots, l'une des techniques si chères à Erickson qu'on appelle « *intervention paradoxale* ». En fait, il plaçait souvent les gens qui souffraient d'une phobie (c'est-à-dire d'une peur irraisonnée), par exemple, dans la situation que précisément ils redoutaient. Et cela pour les conduire à lutter eux-mêmes contre cette phobie et leur permettre d'apprendre à se maîtriser, à devenir autonomes.

Encouragement et hypnose sans hypnose

Ce que j'aime aussi beaucoup chez Erickson, c'est qu'il avait compris qu'il est plus facile d'encourager le changement en renforçant ce que les patients ont en eux de bien, plutôt qu'en passant son temps à analyser ce qu'ils ont de mal. Si le problème était exprimé par le patient qui venait le voir de manière consciente, il en parlait avec lui de manière directe (« Docteur, j'ai peur du noir !... ») Mais s'il décelait chez le patient quelque chose d'inconscient, eh bien, il essayait de parler à l'inconscient du patient, sans que ce dernier s'en rende compte. C'est cela l'hypnose sans hypnose : il utilisait la communication indirecte pour le conduire au changement. Sa méthode est très simple : elle consiste à construire de petites

histoires, des anecdotes, destinées à agir sur le patient d'abord d'une manière inconsciente.

Toucher l'inconscient : l'exemple du fumeur invétéré

Je vous en donne un exemple puisé dans l'un des ouvrages du psychologue américain Jeffrey Zeig, qui raconte la façon dont Erickson a procédé pour le faire cesser de fumer la pipe, alors qu'il n'allait pas le voir pour cela. « *J'étais un fumeur invétéré*, dit Zeig, *et Erickson était contre le tabac. Mais moi, à cette époque-là, je trouvais d'une certaine manière que c'était bien, que cela collait à mon image de "jeune psychologue". Erickson me vit en train de fumer ma pipe dans sa cour [...] Quand j'entrai pour notre séance, il me raconta galement une histoire interminable et compliquée à propos d'un de ses amis qui fumait la pipe. Autant qu'il m'en souviennne, son ami avait l'air emprunté [...] en tassant le tabac, et en allumant sa pipe ; il avait l'air emprunté parce qu'il ne savait jamais où poser sa pipe ; et il avait l'air emprunté parce qu'il ne savait pas comment tenir sa pipe. Sans mentir, cette histoire dura une bonne heure. [...] Je ne cessai de me dire en moi-même : " Pourquoi donc me raconte-t-il cette histoire ? Je n'ai pas l'air emprunté, moi ". Peu après la fin de la séance, je quittai Phoenix [...]. En atteignant la Californie, je me dis : " J'arrête de fumer ". J'abandonnai la pipe à tout jamais » (*La technique d'Erickson*, Hommes et Groupes Editeurs, 1995, 2000, p. 80).*

Que s'est-il passé ? Eh bien, comme Zeig n'avait aucune envie qu'Erickson lui trouve un air emprunté, Erickson a établi un lien entre l'idée de maladresse et le fait de fumer la pipe, et il est parvenu au résultat souhaité en provoquant chez son patient ce qu'on appelle « *une rupture de schéma comportemental* ». Zeig a donc arrêté de fumer la pipe et cela sans effort,

puisque son psychisme l'avait décidé.

Le génie d'Erickson, c'est, en fait, cette aptitude à discerner avec une facilité extraordinaire non seulement les points qu'il faut corriger chez le patient mais aussi ses blocages les plus profonds, ceux qui lui empoisonnent la vie et l'empêchent de s'épanouir. Erickson, lui, conduit le patient à changer spontanément afin de ne plus éprouver d'anxiété et de pouvoir s'affirmer sans effort. À la différence d'autres psychothérapies, Erickson ne minimise pas les difficultés du patient mais il trouve toujours, au contraire, dans ces difficultés un aspect susceptible d'améliorer la situation.

Plutôt que de supposer qu'il existe dans notre inconscient quelque chose d'hostile et qu'il faut supprimer, eh bien, il émet l'hypothèse que l'inconscient du patient détient non seulement la clé de son problème – puisque, nous l'avons vu, il conserve précieusement toute l'histoire de sa vie – mais qu'il détient aussi toutes les forces positives nécessaires à sa guérison. Si nous ne savons pas consciemment comment nous pouvons guérir, notre inconscient, lui, le sait. La thérapie va donc consister à parler à l'inconscient pour qu'il puisse libérer les forces qui vont permettre de guérir. Je vous résume un cas présenté par Valérie Servant, psychologue éricksonien. On se croirait en plein drame, mais c'est, malheureusement, la réalité.

La jeune femme d'une famille de dix enfants et le perce-neige

Il s'agit d'une jeune femme née huitième d'une famille de dix enfants, défavorisée financièrement et intellectuellement, qui a vécu avec un père alcoolique, une mère violente, et subi des agressions sexuelles de la part de plusieurs de ses frères aînés. Elle a fait une tentative de suicide et s'est faite suivre en thérapie. Depuis, elle a accompli

des progrès spectaculaires grâce à une simple métaphore thérapeutique à la Erickson, destinée à toucher directement son inconscient : il s'agit de l'histoire d'un petit perce-neige qui naît avec les rayons du soleil pour exprimer sa beauté et sa blancheur, et, malgré sa fragilité, arrive à percer la neige. Alors, il raconte aux autres fleurs son exploit, lui qui a eu la volonté et la force de vaincre les derniers remous de l'hiver pour parvenir à s'en sortir. Et il va ensuite découvrir, à travers la moindre parcelle de son être de fleur, toutes les merveilles de la vie. Voilà un exemple de métaphore thérapeutique. Et ça marche ! Je vais aussi vous faire une confidence : je suis persuadé que les paraboles évangéliques pourraient être analysées comme des métaphores thérapeutiques d'une redoutable puissance, qui, si elles étaient plus souvent lues et méditées, aboutiraient à d'excellents résultats. C'est la raison pour laquelle je conseille vivement à la plupart des personnes qui viennent me voir de lire l'*Évangile*.

Mais revenons à l'approche thérapeutique d'Erickson : elle ne consiste pas à aider les gens à comprendre leurs difficultés ou à en rechercher systématiquement les causes, comme dans les psychothérapies traditionnelles : elle consiste uniquement à provoquer chez eux un changement en leur faisant utiliser tout le potentiel qu'ils ont en eux pour se guérir de leur problème. Et les résultats qu'il obtenait n'en étaient que plus spectaculaires. C'est pourquoi il a consacré les dix dernières années de sa vie à l'enseignement : des élèves venaient de tous les pays pour suivre ses séminaires, qu'il a continué à dispenser pratiquement jusqu'à sa mort.

Que dire de tout cela aujourd'hui ? Eh bien, que la thérapie éricksonienne, si elle a été longtemps ignorée et même méprisée par le corps médical, s'impose depuis peu comme une véritable révolution dans le champ de la médecine.

cine, parce qu'elle permet, à la différence des thérapies traditionnelles longues et coûteuses, d'obtenir rapidement des résultats. Aujourd'hui, plusieurs médecins et psychothérapeutes pratiquent, dans notre pays, cette thérapie. Il existe aussi, à Paris, un « Institut Milton H. Erickson », qui publie chaque année un annuaire de ses membres praticiens, que je consulte régulièrement lorsque je conseille à une personne ce genre de thérapie. Mais je reste bien conscient du fait qu'Erickson est unique et que tous ceux qui le suivent dans ses méthodes ne seront jamais que des disciples.

La thérapie du « rêve éveillé » libre :

Aide la personne à évoquer des images qui expriment ses problèmes sous formes de souvenirs ou de symboles émanant de l'enfance ou de l'adolescence et directement issus de son inconscient

Le deuxième type de thérapie dont je voudrais vous parler aujourd'hui, c'est le *rêve éveillé*, et plus particulièrement le *rêve éveillé libre*. Attention ! N'allez pas penser qu'il s'agit d'un moyen de fuir le monde dans une rêverie douteuse, ou d'un avatar de la psychanalyse. Pas du tout ! Il s'agit d'une méthode à part entière, facile, et dont les effets bénéfiques sont très rapidement perceptibles. Elle a été mise au point par le psychothérapeute Georges Romey à partir du travail accompli, dès les années 1920, par Robert Desoille, sur le *rêve éveillé dirigé*. Romey, en fait, n'a pas voulu conserver exactement la méthode de Desoille qu'il juge beaucoup trop directive. Alors, comment cela se passe-t-il ?

Eh bien, le patient est confortablement étendu sur un divan dans une pièce sombre, et il se met dans une situation de relaxation, qui provoque un ralentissement de tout

son métabolisme - c'est-à-dire de toutes les fonctions de son corps - et une réduction de la vigilance consciente. L'état de conscience modifié qui s'ensuit ne ressemble, dit Romey, ni à l'état de veille ni au sommeil. L'état de veille, c'est l'état de la confrontation au monde réel, où la conscience et les actes s'organisent avec cohérence parce que les cheminements de l'influx nerveux sont soumis à la logique centralisatrice du cerveau. Le sommeil, c'est, tout simplement, un temps où la conscience est suspendue, mais où l'influx nerveux, tout en n'étant plus soumis à un système organisateur, va jouer un rôle de réparation. C'est-à-dire qu'il va agir comme une véritable équipe d'entretien dans une usine après le départ du personnel. Je m'explique : pendant la journée, certaines zones de notre cerveau restent anormalement sous tension à la suite d'événements auxquels, par exemple, nous n'accordons pas suffisamment d'importance. Alors, l'influx nerveux, pendant le sommeil, va investir ces zones pour éliminer les tensions. C'est à ce moment-là qu'il déclenche, par excitation des neurones concernés, les images du rêve nocturne. Je simplifie au maximum, mais vous voyez combien tout cela peut être fascinant !

Maintenant, revenons à l'état qui nous intéresse, c'est-à-dire l'état de conscience modifié du rêve éveillé libre. En fait, toutes les méthodes qui requièrent une position allongée et font appel à la relaxation - y compris la psychanalyse - induisent cet état particulier. Mais ce qui est extraordinaire - et l'observation clinique le démontre bien - c'est que si dans le rêve nocturne l'influx nerveux agit sur les tensions résultant de faits récents, dans le rêve éveillé, le même influx nerveux agit davantage sur les inhibitions qui se sont installées lors des expériences les plus anciennes de la vie du rêveur, c'est-à-dire celles de son enfance et de sa petite enfance.

Le rêve éveillé libre favorise donc l'émergence d'images qui

expriment la problématique du patient, soit sous forme de souvenirs renvoyant aux vécus douloureux de son enfance ou de son adolescence, soit sous forme de symboles qui émanent directement de son inconscient. Voilà !

Une méthode efficace contre les états dépressifs engendrés par des chocs psychologiques

Alors, en général, pour les personnes de 16 à 30 ans, une quinzaine de séances suffisent pour aboutir à des résultats très corrects. Il en faut parfois davantage pour des personnes plus âgées. Chaque séance dure de une heure à une heure et demie. En fait, c'est le rêveur qui généralement sent qu'il atteint la limite au-delà de laquelle il n'a plus rien à dire. Dans la méthode de Romey, le thérapeute respecte scrupuleusement le déroulement du scénario et s'abstient habituellement de toute intervention personnelle. Il se contente d'écouter le rêveur qui, emporté dans la dynamique de ses souvenirs et de son imaginaire, décrit les émotions qu'il ressent et les images qu'il perçoit derrière ses paupières fermées.

Je crois vraiment, à la suite de George Romey, que cette technique peut être extrêmement efficace pour éliminer la souffrance ou les états dépressifs engendrés par des chocs psychologiques et pour agir sur les symptômes psychosomatiques créés par des blocages. Elle peut aussi aider des patients à renforcer leur sentiment d'identité et rétablir les conditions de l'amour de soi lorsqu'elles sont défaillantes. Sans doute aussi à développer une bonne adaptabilité relationnelle - ce qui n'est pas sans rapport avec l'amour du prochain - et à rétablir les équilibres fondamentaux que sont en nous l'instinctuel, l'affectif, l'intellectuel et le spirituel.

Je vais maintenant vous donner un exemple de rêve éveillé. Il s'agit d'un homme dans la trentaine, catholique pratiquant, spirituel, qui souffrait d'un manque d'assurance et d'esprit de décision, d'une fatigue plus ou moins chronique et d'un sommeil fragile. Après seulement six séances de rêve éveillé, il s'étonne lui-même. Ce passage d'un de ses rêves, communiqué, avec son accord, par son accompagnateur, est très révélateur sur le plan symbolique d'une part de son désir de changement et d'autre part de l'expérience de ce changement lui-même. Changement qui ne s'est pas produit seulement dans le rêve compensateur de sa souffrance, où comme vous pourrez le deviner, l'avion figure sa propre personne, mais dans la réalité d'une disposition nouvelle, rendue réelle à travers l'action de l'imaginaire. Voici seulement la fin de ce rêve qui a duré plus d'une heure et demie : « *Je pense à un petit avion de tourisme [...]. J'aurais envie de prendre cet avion pour me balader, découvrir les sensations du vol sans prendre trop de risques... J'ai envie d'arriver entier... Je veux juste comprendre comment ça marche. J'aurais aussi envie de tenir un peu le manche à balais...* [Puis, le rêveur finit par se décider à monter dans cet avion.] *J'ai envie d'essayer un virage à droite, mais je veux que ce soit quelqu'un d'autre qui le pilote au départ. J'ai envie de demander au pilote qu'il me fasse découvrir les différentes sensations de vol : tête en bas, nez en l'air... qui descend en piqué... qui remonte. J'ai envie de faire ça assez haut pour ne pas prendre de risques...* [Lorsqu'il s'est rassuré, le rêveur va lui-même prendre les commandes.] *Maintenant, je peux moi-même essayer des figures simples... gauche, droite, rétablir l'équilibre, quand l'avion pique du nez, le faire remonter...* [Le rêveur est surpris de découvrir ses possibilités personnelles. Il devient même téméraire et finit par s'affirmer.] *On continue à aller en avant dans la même direction sans s'écraser... Si on fait trop de cabrioles, la tête*

tourne avec la force centrifuge... Je veux rester maître du véhicule pour garder la bonne vitesse, le bon angle... Je peux arriver presque à l'horizon... [Et le rêveur de conclure lui-même :] *Je crois que cette balade en avion va m'aider à reposer les pieds sur terre et à partir du bon pied... à être plus stable aussi, parce que sur terre, on est plus stable que dans l'air. Maintenant, j'ai envie de me libérer de tout le matériel qui pèse lourd, du casque, du blouson et de tout le reste pour pouvoir marcher sans entraves dans mes mouvements, pour être plus léger... Je crois que j'ai laissé l'avion et je marche vers le petit aérodrome... J'ai posé le matériel et je vais vers la porte de sortie, content, dégagé et heureux... Je crois que je suis arrivé pour aujourd'hui. »*

Le rêve éveillé libre est pratiqué en France par différents médecins, psychologues et accompagnateurs, pour la plupart membres de l'A.D.R.E.L., association pour le développement du rêve éveillé libre, à la suite de Georges Romey. Le rêve éveillé dirigé, plus directif, connaît également un renouveau en France, comme en témoigne la psychologue Elisabeth Mercier dans un tout récent ouvrage.

Soigner la machine humaine permet à l'homme de mieux accueillir l'amour de Dieu

Pour conclure, je pense que dans le domaine de la guérison intérieure, il n'est pas bon de dissocier le corps de l'esprit. N'oublions pas que Dieu s'est fait homme et que le Christ est ressuscité : cela nous dit combien la machine humaine tout entière est digne de respect et d'attention. C'est pourquoi lorsqu'elle est détraquée, il s'agit de la soigner totalement pour qu'elle puisse accueillir encore plus efficacement l'amour de Dieu. C'est ce travail de guérison que nous sommes tous appelés à faire à l'in-

térieur de nous-mêmes pour devenir de vrais enfants de Dieu, des êtres d'amour, des êtres d'agapè.

Si nous sommes aigris, mal dans notre peau, si nous nous sentons toujours supérieurs aux autres, si nous ramenons toujours tout à nous-mêmes, si nous sommes incapables d'écouter les autres, si nous sommes trop autoritaires, si nous sommes victimes d'envies irrépressibles et avons du mal à maîtriser nos sens, si nous sommes toujours sur la défensive, si nous avons mauvais caractère, si nous nous mettons en colère facilement ; mais aussi si nous nous méprisons nous-mêmes, si nous nous sentons inférieurs, si nous voyons toujours la vie en noir, si nous avons du mal à communiquer avec les autres, si nous manquons de charité envers eux, si nous passons notre temps à les juger, à les mépriser, si nous sommes toujours réticents à partager, si nous faisons toujours des calculs d'intérêt, si nous sommes trop attachés à l'argent, si nous manquons de volonté, si nous sommes paresseux, eh bien, c'est que « quelque part », comme on dit aujourd'hui, l'influx nerveux ne passe pas bien à travers nos neurones, et que nous sommes des êtres blessés.

Alors, n'hésitons pas à faire non seulement une démarche spirituelle concrète incluant prière, confession et communion régulières, dévotion mariale, chapelet et demandes d'intercession auprès de nos anges gardiens et des saints que nous aimons – mais aussi une démarche thérapeutique pour nos neurones ! Ainsi, nous pourrions vivre dans toutes les dimensions de notre être, une véritable transformation, et commencer à nous aventurer plus concrètement et plus volontairement sur les chemins de la sainteté sans angoisses ni frustrations. Et n'oublions pas que le but, c'est le Ciel !

◆ Philippe RAYET