

Psychologie et accompagnement

Deux écoutes : distinguer pour unir

Claude Flipo
jésuite

Quand le Seigneur appela le petit Samuel, l'enfant crut d'abord que c'était le prêtre Eli. Il lui fallut du temps pour distinguer les voix, sur les conseils avisés de son accompagnateur. Quand Jésus eut douze ans, il décida librement de lui-même de rester à Jérusalem pour servir son Père des cieux, sachant qu'il allait angoisser ses parents. Entre Samuel encore enfant et Jésus déjà adulte, il y a cette différence, ce passage de la dépendance à l'autonomie, ce long cheminement de la prise de conscience de l'appel de Dieu à travers les développements et les aléas de la psychologie humaine. La prise en compte de cette dimension psychique de la personne, par les sciences humaines et l'éducation, est aujourd'hui un fait culturel qui interroge la pratique de l'accompagnement spirituel, particulièrement dans le discernement des vocations.

Dimensions de la personne

Saint Paul distingue les trois dimensions de la personne, le somatique, le psychique et le spirituel, pour affirmer que c'est à l'esprit que Dieu parle, c'est dans l'esprit qu'il éveille le désir : « *L'Esprit se joint à notre esprit pour attester que nous sommes enfants de Dieu* » (Rm 8, 16) dit-il, après avoir souligné que « *ceux qui vivent selon la chair désirent ce qui est charnel, et ceux qui vivent selon l'esprit ce qui est spirituel* » (Rm 8, 5). C'est donc en termes de désir, d'affectivité, qu'il parle du travail de l'Esprit saint au plus intime du cœur humain. Mais comment

distinguer ce désir de l'Esprit parmi tous ces autres désirs plus superficiels, parfois illusoires ou reflets de notre inconscient, parfois passionnés, ou même désordonnés qui agitent l'affectivité ?

C'est, nous le savons, la Parole de Dieu qui éclaire le chemin. Quand elle est accueillie, méditée, intériorisée, elle est vivante et efficace, plus incisive qu'un glaive à deux tranchants « *qui pénètre jusqu'au point de division de l'âme et de l'esprit pour juger les sentiments et les pensées du cœur* » (He 4, 12). Quand elle passe de la tête au cœur pour éveiller le désir le plus profond, elle traverse cette zone intérieure de nos sentiments, affections et passions, en invitant à les réordonner selon Dieu. Ce qu'explique saint Jean de la Croix avec grande clarté en parlant de la force de l'âme : « *La force de l'âme, dit-il – cf. David : Je garderai ma force pour toi (Ps 58, 10) – consiste en ses puissances, passions et appétits, et tout cela est gouverné par la volonté. Donc, quand la volonté dirige à Dieu ces puissances, passions et affections, et les détourne de tout ce qui n'est pas Dieu, alors elle garde la force de l'âme pour Dieu et se porte ainsi à l'aimer de toute sa force* » (Montée du Carmel 3, 16).

Telle est sans doute la première approche de l'accompagnement spirituel : aider les personnes à orienter leur vie vers le Christ et à sentir les mouvements intérieurs qui les agitent, les pensées qui les habitent, les projets qu'ils nourrissent, pour en discerner les origines, les « esprits » qui les inspirent, afin de les accueillir ou de les écarter. Car c'est dans un chemin de croissance et bien souvent de combat spirituel que les sentiments de joie, paix, amour, confiance, générosité peuvent être attribués sans illusion au bon esprit, et inversement le découragement, les ténèbres, la tristesse et la perte de confiance au mauvais.

D

Deux écoutes bien distinctes

Cependant, ces mouvements intérieurs de l'affectivité spirituelle prennent la couleur des saisons : l'enthousiasme ou les découragements de la jeunesse, les déceptions ou les austères fidélités de l'âge mûr. Certaines âmes sont comme des plaines, d'autres comme des montagnes. Ou, pour prendre le langage des psy, certaines personnalités ont des traits névrotiques, ou dépressifs, ou narcissiques... Les unes sont paisibles et rassises, les autres émotives et tourmentées. Beaucoup, aujourd'hui, sont blessées ou portent des cicatrices mal

fermées. Les accompagnateurs le savent bien, qui accueillent tant de souffrances. C'est pourtant à travers les méandres et les blessures de nos affectivités que le Saint Esprit, plus intérieur à nous-mêmes que nous-mêmes, se fraye un chemin jusqu'à la conscience, en prenant les couleurs de nos sentiments instables. Comment s'y retrouver ? Comme l'écrit Hetty Hillesum dans *Une vie bouleversée* : « C'est là que mes difficultés commencent. Il ne suffit pas de te prêcher, mon Dieu, pour te mettre au jour dans le cœur des autres. Il faut dégager chez l'autre la voie qui mène à toi, mon Dieu, et pour ce faire il faut être un grand connaisseur de l'âme humaine. Il faut avoir une formation de psychologue : rapports au père et à la mère, souvenirs d'enfance, rêves, sentiments de culpabilité, complexes d'infériorité, enfin tout le magasin des accessoires... Les outils qui me servent à frayer la voie vers toi chez les autres sont encore bien rudimentaires. Mais j'en ai déjà quelques-uns et je les perfectionnerai, lentement et avec beaucoup de patience. Et je te remercie de m'avoir donné le don de lire dans le cœur des autres. »

Il est donc nécessaire ici de distinguer deux écoutes, comme il faut distinguer vie spirituelle et vie psychique, selon que l'accompagnateur se place dans la position du spirituel ou dans celle du psychologue. Prenons une comparaison : l'*aria* de Bach que vous écoutez jaillir à la fois du violon, de la main qui tient l'archet et de la partition inspirée. La main, c'est la liberté qui se fait activement docile à l'inspiration de l'Esprit. Le violon, c'est l'appareil psychique. Il est plus ou moins accordé. Chacun doit « faire avec ». « On rencontre certaines personnes déchirées par des drames intérieurs très profonds, qui éveillent au sens de Dieu. On voit au contraire des hommes d'une moralité parfaite qui ne suscitent aucun appel : ils sont davantage témoins de ce dont l'homme est capable, c'est-à-dire de la vertu, que de ce dont Dieu seul est capable en lui, c'est-à-dire de sainteté » (Daniélou). Certains musiciens, avec un violon d'occasion, parviennent à transmettre l'inspiration du compositeur d'une façon étonnante. Ainsi ces personnes souffrant d'un handicap, mais qui, aux dires de Jean Vanier, semblent être les premières à goûter les biens du Royaume. D'autres au contraire, avec un psychisme équilibré et adapté aux réalités du monde, semblent étrangers à l'expérience spirituelle. Il faut distinguer : une émotion, future religieuse – n'est pas une motion spirituelle. Et inversement, une désolation spirituelle n'est pas une dépression. Elles n'ont pas même origine, elles ne sont pas du même registre. Comme le violon, le psychisme peut recevoir des coups, être abîmé ou désaccordé.

Lorsque vous écoutez jouer une *aria* de Bach par un violoniste, vous pouvez être ravi par la musique, au point de ne pas prêter attention à l'instrument. Le violon peut être un stradivarius ou une casserole, peu importe. Vous vous laissez saisir par l'inspiration de Bach et l'art de son interprète. Mais vous pouvez au contraire être attentif à l'instrument, oublier un peu la musique en remarquant l'imperfection de l'instrument mal accordé. Ainsi, le psychothérapeute sera attentif à l'instrument, c'est-à-dire au psychisme de la personne, à ses schémas de réaction, ses tensions, ses défenses, en un mot à sa structuration. Sa visée, c'est d'aider à interpréter les symptômes d'un dysfonctionnement qui fait souffrir son patient pour en découvrir la signification. Et il le fera à la lumière de références théoriques sur la constitution du psychisme, conscient, inconscient, refoulement, tout le « magasin des accessoires ».

L'accompagnateur spirituel, de son côté, sera attentif à la petite musique, à l'inspiration que l'Esprit de Dieu communique à cette personne, et qu'elle cherche à traduire dans sa vie. Il cherche comment Dieu travaille son désir. En un mot, là où le psy voit des symptômes, des conflits inconscients, le spi voit des signes d'une relation vivante. Il est présent à la personne comme le sacrement de l'attention de Dieu, pour qu'elle discerne la façon dont son Esprit la conduit : « *Ceux-là sont fils de Dieu qui sont conduits par l'Esprit de Dieu* » (Rm 8, 14). Et c'est pourquoi il lui sera utile d'inventorier quelque peu ce « magasin des accessoires » pour ne pas confondre ce qui relève de la psychologie, et même en certains cas de la psychothérapie, et ce qui relève du discernement spirituel.

Les registres de l'affectivité

Dans son premier livre du *Traité de l'Amour de Dieu*, au chapitre 5, saint François de Sales parle des « *affections de la volonté* » : un développement fort instructif de ce grand psychologue sur les différents registres ou niveaux de l'affectivité. Il y distingue d'abord les passions sensuelles, les convoitises de l'homme extérieur, puis les affections de sa volonté raisonnable. Ces affections que nous sentons en nos désirs, dit-il, « *sont plus ou moins nobles et spirituelles, selon qu'elles ont leurs objets plus ou moins relevés, et qu'elles se trouvent en un degré plus éminent de l'esprit* ». Car il y a des affections – des désirs – qui procè-

dent des sens corporels, il y en a d'autres qui procèdent du sens des valeurs humaines, d'autres qui procèdent de la foi et de la méditation de l'Évangile ; et enfin, il y a ces affections ou désirs qui ont leur origine dans le consentement de l'âme à la volonté de Dieu. Les premières sont naturelles, et concernent le désir d'être en santé et de jouir de la considération de ses semblables. Les secondes sont raisonnables et recherchent les vertus morales. Les troisièmes, plus intérieures, sont appelées chrétiennes, parce qu'elles nous font aimer ce que le Christ a enseigné et choisi, le détachement, la chasteté, l'humilité. Mais les affections du suprême degré, dit-il, sont nommées divines et surnaturelles, « *parce que Dieu les répand lui-même en nos esprits et qu'elles tendent vers lui sans l'entremise d'aucun discours ni d'aucune lumière naturelle, au sanctuaire de l'âme* ». Sans doute faisait-il allusion à cette règle du discernement des esprits de la seconde semaine des *Exercices* de saint Ignace : « *Seul, Dieu notre Seigneur donne à l'âme la consolation sans cause précédente. C'est en effet le propre du Créateur d'entrer, de sortir, de produire des motions en elle, l'attirant tout entière dans l'amour de sa divine Majesté. Je dis : sans cause, sans aucun sentiment ni aucune connaissance préalable d'aucun objet grâce auquel viendrait la consolation par les actes de l'intelligence et de la volonté* » (330). C'est de l'intérieur qu'attire l'Esprit saint, et qu'il fait sentir ses appels dans les degrés supérieurs de l'esprit humain.

De ces distinctions fondamentales entre les degrés de l'affectivité, on pourra d'abord conclure qu'il n'y a pas de discernement spirituel possible sans que se développe le sens intérieur, selon ces mots de saint Paul : « *Que la charité croisse en vous toujours davantage, afin de former ce sens intérieur qui vous permettra de discerner le meilleur* » (Ph 1, 4). D'où l'importance d'une vie de prière solide et régulière. Et l'on pourra ensuite tirer des repères fort utiles au discernement. La question peut s'exprimer ainsi : d'où viennent les désirs, pensées, discours intérieurs qui habitent la personne en recherche de sa vocation ? Désir bien naturel de trouver une communauté humaine chaleureuse ? Désir de s'engager pour une noble cause qui relève de la générosité ? Désir d'une vie évangélique à la suite du Christ ? Désir d'aimer davantage, quel qu'en soit le prix ? Quel est donc ton désir le plus profond, le plus enraciné dans ton histoire, mais aussi le plus approprié à ton humanité et aux talents que tu as reçus ? C'est la question de Jésus aux premiers disciples : « *Que cherchez-vous ?* » Telle est la mission confiée aux accompagnateurs spirituels : aider les personnes qui viennent à eux

à prendre conscience, à travers les méandres de leur psychologie et de leur histoire, du désir que l'Esprit de Dieu suscite dans leur cœur ; les aider à l'exprimer, car une expérience spirituelle n'est pas authentique tant qu'elle n'a pas trouvé les mots pour se dire ; les accompagner dans la croissance de ce désir, dans ses lumières et ses obscurités, ses combats et ses étapes ; les soutenir dans leur vie de prière et ecclésiale à l'écoute de la Parole de Dieu ; et enfin les accompagner dans le choix du meilleur chemin pour accomplir leur vocation particulière.

Une liberté adulte

Le désir, s'il vient de Dieu, cherche en effet à prendre corps dans une décision, à s'incarner dans des démarches pratiques, et en particulier à développer la capacité d'entrer en Alliance, de créer des liens. Dieu est sensible au cœur, mais ses consolations sensibles ne durent pas : elles sont comme des signes, des balises qui indiquent une promesse et un chemin de renoncement à la suite du Christ. Le primat de l'affectif à fleur de peau, la primauté du sentiment qui pousse aujourd'hui à ne se sentir vivant qu'en ressentant de nouvelles émotions amoureuses ou de nouveaux enthousiasmes collectifs, fussent-ils religieux, peut donner le change. Dans bien des cas, l'acquisition d'une maturité affective et responsable demandera plus qu'un accompagnement spirituel, à savoir un milieu éducatif, en particulier pour des jeunes majeurs. Des sorties du cocon familial ou d'un milieu affectif trop sécurisant, des mises à l'épreuve ou, comme on dit, des « expérimentations » en situation de pauvreté, de responsabilité, ou de métissage communautaire pourront être nécessaires. Comme le faisait remarquer le P. Liégé, op, il y a déjà cinquante ans, dans son livre *Adultes dans le Christ* : « Une analyse même sommaire du monde moderne mettrait facilement en valeur combien il est en appel d'humanité adulte : sa complexité, sa socialisation intensive, ses rythmes accélérés, ses sollicitations à l'engagement, sa démocratisation, multiplient les inadaptés et les névrosés parmi les êtres demeurés infantiles ou adolescents. Dans un monde plus calme et plus simple, ces êtres n'auraient point connu les mêmes difficultés, mais n'auraient point, non plus, été sollicités de mûrir de façon aussi urgente. » Qu'est-ce que la maturité humaine ? Le P. Liégé propose cinq critères qui n'ont rien perdu de leur pertinence.

- L'adulte est l'homme qui a fait une première unité de sa personnalité, il a découvert ses ressources et ses failles, il peut se concentrer pour s'exprimer et devenir l'auteur de sa propre vie.
- L'adulte a dépassé les sincérités successives des sentiments pour vivre de conviction. Il est capable de réflexion et de sens critique. Non seulement de générosité, mais de jugement. Il a acquis une intériorité et sait descendre dans son cœur – au sens biblique, pour prendre des décisions.
- L'adulte se sait responsable de la totalité de sa vie. Il est capable de se donner dans la fidélité.
- L'adulte est une personne socialisée, ayant le sens des solidarités et des complexes sociologiques qui conditionnent la vie des individus.
- L'adulte est adapté à la réalité. Il ne vit pas de rêves et d'imagination, mais accepte les limites et les échecs comme les succès. Il est l'homme du quotidien qui trouve de la grandeur aux petites choses.

Ces critères indiquent un chemin d'humanisation vers une vraie liberté. Liberté vis-à-vis des conditionnements collectifs, mais aussi vis-à-vis des tendances inconscientes. Liberté qui permet de se déterminer, non pas en fonction de ce que l'on fuit par peur, ou que l'on recherche pour assouvir des désirs refoulés, mais pour réaliser sa vocation, c'est-à-dire, trouver son identité la plus profonde. Le texte du P. Louis Beirnaert, psychanalyste (cf. p. 32), vous permettra de partager vos réflexions sur l'accès à cette liberté.

Je ne saurais mieux conclure qu'en citant ce texte de Jean Vanier sur la manière de prendre une décision qui engage la vie : « *Si tu veux savoir quelle est la volonté de Dieu pour toi, regarde dans ton propre cœur, non pas dans les désirs superficiels, mais quand tu es tout à fait silencieux, quand tu es tout à fait tranquille, quand tu es tout à fait dans la paix, quand les désirs un peu passionnés fondés sur la peur disparaissent, quand tu es dans la présence de Dieu : regarde dans ton cœur et dis-moi qu'est-ce que tu veux, qu'est-ce que tu désires ? Alors, peut-être, après, on peut avoir peur de son propre désir et puis le désir superficiel vient combattre. Mais notre Dieu est tellement extraordinaire qu'il se manifeste à nous non par des choses extérieures, mais dans ce qui est le plus intime, dans le plus secret. Dans ce mystère où il se révèle au cœur de notre propre désir.* » ■

La maturité affective

Le propre de certaines motivations, c'est leur infantilisme. Elles supposent une personnalité qui n'est pas parvenue à la maturité affective. Elles restent rivées à des objectifs remontant à la petite enfance. D'où, en règle générale, la nécessité d'un long travail psychologique...

Cette inconscience des motivations névrotiques pose le problème de la valeur des règles classiques du discernement des esprits. Les mouvements de l'âme qui sont ici attribuables au bon ou au mauvais esprit ne sont-ils pas, au moins en certains cas, l'effet de tendances névrotiques ? De la question posée au doute paralysant, il y a une marge, certes ; mais certains esprits, abusés par une vulgarisation intempérante des données de la psychanalyse, déclarent ne plus pouvoir accorder crédit à leurs émotions les plus nobles, sous prétexte qu'elles manifestent peut-être des tendances inconscientes. Or, les praticiens et les hommes d'expérience sont d'accord pour penser que le problème de motivations névrotiques possibles ne doit pas se poser sans l'existence d'un certain nombre de critères qui permettent de le soupçonner. Il y a des névrosés, mais tout le monde n'est pas névrosé. Si un discernement psychologique en profondeur s'impose dans le premier cas, un discernement des esprits est possible là précisément où l'on se trouve devant des personnalités parvenues à la maturité affective.

Dans le *Directoire* de saint Ignace, il est parlé avec précision des conditions requises pour admettre un sujet à faire les Exercices. Certaines regardent son intelligence et sa culture. D'autres touchent à la maturité de la personnalité. Il doit d'abord être tel qu'il puisse « *décider de sa personne* ». Il y a là une exigence qui implique que l'homme est parvenu à cette autonomie qui lui permet de se décider non en fonction de ce qu'il craint ou fuit, mais librement, pour une fin qui est celle de sa personne même. Or, nous savons que certains sujets sont incapables d'une telle détermination sur soi-même, faute de maturité suffisante.

Dans le même sens, il ne faut pas engager dans les Exercices un sujet qui soit « *si attaché à quelque chose, qu'il soit difficile de l'amener à se mettre en balance égale devant Dieu* ». Cette disponibilité, au moins potentielle, n'existe pas chez tous ceux précisément qui sont inclinés vers un parti ou vers un autre par des mobiles inconscients. Ce qu'ils recherchent, en effet, dans la perspective qu'ils sont amenés à envisager, c'est soit à fuir une angoisse intérieure, soit à obtenir une satisfaction qui réponde à leurs tendances refoulées. Il y a chez les névrosés de cette sorte une pertinacité, un entêtement de fond que peut masquer une bonne volonté apparente, mais qui sont d'autant plus irréductibles que leurs sources sont ignorées. L'indifférence ignatienne est impossible à établir en de tels sujets, tant que les conflits qu'ils cherchent à résoudre dans telle ou telle perspective donnée restent inconscients. Seule, cette disponibilité intérieure qui est le fruit de la maturité psychologique permet à l'âme d'accéder au niveau où elle est capable de mettre authentiquement ses projets en question.

Cette mise en question est explicitement requise par saint Ignace. Le sujet doit être « *inquiet en quelque manière* ». Ce problème de sa personne, et de la décision à prendre à son égard, il doit se le poser de telle sorte qu'une inquiétude de fond, une division essentielle entre les partis contraires, se manifeste nettement en lui. Or tel ne peut être le cas chez ceux qui sont inconsciemment fixés à l'un des termes de l'option. L'ambiguïté qui manifeste cette inquiétude, et qui ne peut être levée que par l'expérience du discernement des esprits, n'existe pas vraiment. L'authenticité de cet état de division est strictement corrélatrice de la disponibilité.

« *Celui que l'on reconnaîtrait comme entêté en cela avant d'entrer dans les Exercices, on ne devrait pas l'inciter à les faire ni l'y admettre, avait qu'il n'ait mûri par de fréquentes confessions.* » Un tel texte ne laisse rien à désirer au point de vue de la psychologie contemporaine. Tout au plus accordera-t-on aujourd'hui qu'il est des cas où la maturation dont parle l'auteur des Exercices puisse requérir autre chose que les fréquentes confessions et les conversations spirituelles dont il est question dans la suite du texte. Il arrive, en effet, que « *les desseins et intentions* » qui font obstacle à la découverte de la vérité soient à ce point méconnus du sujet, que le recours à certaines techniques puisse être conseillé. Mais la pénétration psychologique de saint Ignace lui a fait toucher juste, et écarter des Exercices tous ceux que leur immaturité rend incapables de reconnaître la vérité par ce discernement des esprits qui est bien pour lui la méthode privilégiée pour se conduire dans la vie spirituelle.

Louis Beirnaert, *Christus* HS n° 153, « L'accompagnement spirituel »