

En écho au thème

Spiritualité et psychothérapie

Jean-Paul SAUZEDE

*Théologien.
Pasteur pendant 20 ans.
Actuellement consultant et
psychothérapeute à Nîmes.
Membre titulaire de la SFG .*

La spiritualité ne se démontre pas, je ne peux l'exposer, la démontrer et la démontrer. C'est d'abord une expérience subjective et personnelle. Pour moi le cœur de la spiritualité est dans l'expérience du manque, du désir, de l'attente. Je ne me suffis pas à moi-même. Il me faudra faire l'expérience de l'autre, et du Tout Autre (de Dieu, qu'importe le nom qui lui est donné) dans la rencontre, le silence aussi, ou l'émerveillement, pour saisir que ce que je perçois de ma vie n'est pas en soi suffisant.

Dans le ressenti de l'incomplétude, du manque, et finalement de l'attente, se joue l'ouverture à l'Autre. Cette ouverture, loin d'être une aliénation est un véritable horizon, un champ de possibles, une force intérieure. C'est là que je vis la spiritualité. Elle est un chemin, jamais un but.

E. Drewermann rappelle aussi cette notion en disant : « *l'angoisse pousse à ne vouloir dépendre que de soi-même... à se poser soi-même comme fondement absolu de sa propre existence... seule solution possible : accepter de vivre de ce que la théologie nomme «grâce» au sens absolu du terme.* »⁽¹⁾

La spiritualité se joue dans le creuset de la solitude par la découverte, en dépit de cette solitude, d'une présence. Elle se vit dans la douleur du drame ou de la dépression lorsque s'ex-

*1 - E. Drewermann : La peur et la faute, p. 51.
Cerf, coll. Pyschanalyse et morale.*

périmente la confiance en dépit du désarroi, elle se rencontre dans l'émerveillement de l'instant, d'un moment de beauté, de grâce ou l'inattendu d'une rencontre. La spiritualité s'appuie sur une expérience d'awareness. (Et je partage l'approche de P. Coret qui l'associe à l'intuition). Elle est cet instant de « grâce » que nomme Buber dans la relation dialogale lorsque la relation paraît nous échapper et devient comme habitée. Elle me révèle à moi-même, elle m'approche de l'autre, elle m'ouvre à une perception autre du monde.

La spiritualité, est au creux de l'expérience de rencontre avec soi, l'autre et le monde.

De mon expérience d'ancien pasteur et d'actuel psychothérapeute, j'en viens à croire que ces deux démarches ont une même visée mais s'effectuent par deux portes d'entrée radicalement différentes.

Ces deux approches, théologiques et thérapeutiques, touchent à la santé de l'homme (c'est l'étymologie du mot « salut »). Mais, à chaque fois que des ponts sont effectués entre thérapie et spiritualité il y a risque de confusion.

J'ai plusieurs fois été mis en échec par des paroissiens venus chercher dans un entretien pastoral la résolution d'un problème thérapeutique. Et il y a illusion à faire l'économie d'une démarche spirituelle en faisant une thérapie.

Je ne vois pas l'intérêt d'aller comparer ou confirmer des théories gestaltistes (ou psychanalytiques) à travers des textes bibliques ou la pratique du zen.

Par contre que des textes ou traditions religieuses viennent mettre du sens dans ma pratique thérapeutique, et au service d'elle, je l'accepte, car cela fait partie de ma posture d'être pleinement ce que je suis, avec mes croyances, mes doutes et mes convictions.

La spiritualité fait partie du champ. Non seulement parce qu'elle est partie intégrée de mon Self, mais aussi parce qu'elle peut survenir dans le champ, là où je ne l'attends pas, et ouvrir dans le contact à une autre profondeur de mon être et une autre perception de mon client.