

L'évangile a-t-il une portée psychothérapeutique ? *

Bernard CHEVALLEY

L'évangile, le message bimillénaire de Jésus de Nazareth, a-t-il une portée thérapeutique ? Est-il aujourd'hui encore l'occasion d'un travail sur soi, d'un déplacement du regard sur soi, c'est-à-dire d'un changement psychologique ? Vise-t-il, même indirectement, une résolution de nos conflits intra-psychiques ? En bref, s'intéresse-t-il à l'amélioration de notre équilibre intérieur ? Voilà bien des questions fondamentales pour les chrétiens engagés dans l'aventure de la psychothérapie. La pratique de la Gestalt attise notoirement des interrogations de cet ordre. Elle éveille aux cinq dimensions cardinales de la vie ⁽¹⁾. Elle favorise chaleureusement une spiritualité prise en un sens large : quête de sens dans nos rapports au monde. Du coup, le croyant ne manque pas de faire retour à l'Écriture. Il sait qu'on y trouve un semblable éveil. Il le discerne tout naturellement.

L'ÉVANGILE N'EST PAS UNE PSYCHOTHÉRAPIE

Je désire tout de suite écarter un contre-sens. Il est clair que la psychologie contemporaine est absente de la proclamation de

Pasteur pendant trente ans, il connaît bien la lecture herméneutique de l'évangile. Gestalt-praticien formé à l'EPG et rogérien, il est maintenant à plein temps psychothérapeute en cabinet libéral à Saint-Denis de la Réunion.

1 - « Être en contact avec soi, avec l'autre dans l'intimité, avec d'autres dans une relation proche, avec des groupes d'appartenance (professionnelle, loisir, etc.), avec le monde (l'humanité, l'aventure humaine, etc..) » Serge GINGER, avec la collaboration d'Anne GINGER, La Gestalt, une thérapie du contact, Ed. Hommes et Groupes, Paris, 1987, p.201.

* Le texte de cette contribution est un extrait remanié d'un article paru dans le mensuel protestant *Évangile et Liberté* n°71, novembre 1994, sous le titre *Évangile et psychothérapie*. Reproduction autorisée par la Rédaction du mensuel.

2 - Sauf, à ma connaissance, une interprétation de la chute d'Adam, in Joël LATNER, La Gestalt-thérapie, théorie et méthode, Ed. L'express, Bordeaux, 1998, p. 123 – 127.

3 - Pierre LASSUS, Etre parents au risque de l'Évangile, pour en finir avec les sacrifices d'enfants, Ed. Albin Michel, Paris, 1999, p. 112.

Jésus-Christ. Parler au sens strict d'une visée *psychothérapeutique* de l'évangile ne convient pas. La notion de psychothérapie s'appuie sur l'avancée de la science. Elle se réfère à des courants de pensée notoirement agnostiques. Les définitions modernes de la thérapie ne contiennent pas d'ingrédient religieux. Partout, l'entreprise psychothérapeutique se passe fort bien des doctrines, des croyances, des préceptes énoncés par les Eglises. L'humanisme de la Gestalt, par exemple, se fonde sur une conception de l'homme étrangère aux présupposés bibliques. On n'y parle ni de péché, ni de rédemption, ni d'alliance avec Dieu et ainsi de suite (2).

Pourtant, le message du Christ n'est-il pas secourable ? N'a-t-il pas la prétention d'opérer un changement profond de nos mentalités ? Un chrétien, souffrant d'un trouble de la personnalité, ne pourrait-il y puiser un équilibre satisfaisant pour lui-même et pour ses proches ? Finalement, l'évangile n'a-t-il pas l'ambition de nous délivrer de toutes peurs ? J'ajoute, pour éviter un second contre-sens, que l'évangile dont je me réclame ici n'est pas lié à une lecture ecclésiale. Bien que je sois pasteur protestant depuis près de trente ans, je comprends la proclamation évangélique comme une proposition éminemment libertaire. Elle œuvre à l'encontre même de toutes contraintes ecclésiastiques. J'adhère à la définition donnée par Pierre Lassus d'une interprétation scripturaire dégagée des dogmes : « Le texte biblique est l'expression d'un imaginaire collectif construisant l'histoire de l'humanité, proposant des valeurs sur lesquelles se sont édifiées les rapports des humains avec leur destin. »(3)

L'ÉVANGILE ME REND « SAIN ET SAUF »

Traditionnellement, l'évangile est l'offre du salut. Cette notion de salut peut paraître obsolète. Rares sont les personnes qui entrent en thérapie en déclarant chercher leur « salut ». Rares également, selon mon expérience, sont les croyants qui cheminent expressément dans la foi en fonction d'une telle visée. C'est oublier, sans doute, l'étymologie de ce mot. « Salut » vient du

latin *salvus*, qui signifie « être bien portant », « être intact ». Qui ne souhaite être bien portant et intact ? Qui ne désire, en termes gestaltistes, bénéficier d'une saine autorégulation organismique ? Il est probable que nous sommes tous, aujourd'hui, en quête d'un salut qui, certes, a perdu sa connotation religieuse.

Chrétien, j'aspire donc en tout premier lieu à un évangile qui me rende bien portant et intact, moi et le monde qui m'entourne. Je désire qu'il concoure efficacement au maintien de ma santé corporelle et mentale, ainsi qu'à celle de mes proches et de mes semblables. Je crois que la foi favorise ma guérison si je suis malade. Elle conforte ma vie si je suis las et fatigué. J'expérimente le pardon de Dieu : il m'assure un équilibre psychologique satisfaisant. La proposition évangélique d'aimer inconditionnellement contribue à la qualité de mes relations avec moi-même comme avec autrui. Toutes ces choses me sont données gratuitement, sans que je les mérite ni que je puisse me les approprier.

En tant que croyant, je ne dévalue pas mon désir d'être « bien portant » et « intact ». Ce n'est pas là requête égoïste ou négligeable. C'est affirmer au contraire que mon corps corruptible, avec ses pulsions, ses besoins, ses infirmités a de la valeur aux yeux d'un Dieu qui le pourvoit de signification ultime. Mon esprit n'est pas abandonné à l'obscurité de mon inconscient. Mon cœur incertain n'est pas éloigné du Dieu qui le cherche et qui l'aime. Il me semble que l'évangile ne boude pas cette dimension du corps et de l'esprit, dans l'ici et le maintenant de mon existence quotidienne. Il proclame l'incarnation du Verbe ⁽⁴⁾.

4 - Jean 1 : 14

Si je néglige cette demande d'être sain et sauf, cette requête de guérison physique et psychologique, je transforme platement l'évangile de Jésus-Christ en idéologie cérébrale. La difficulté vient souvent de ce que moi et nombre d'autres chrétiens, nous ne savons que faire de cette demande. Nous méconnaissons la voix de notre corps. Ou, entendant sa voix, nous ne déchiffrons pas son message. Je ne jette pas la pierre aux croyants ! Combien d'hommes et de femmes de tous bords perçoivent-ils la voix de leur organisme ? Le corps ignoré répète ses messages par des symptômes de plus en plus redoutables.

5 - Matthieu 9 : 20 - 22

6 - Françoise DOLTO,
L'Évangile au risque de la
psychanalyse, Ed.
Universitaires, Paris, 1977.

7 - Matthieu 8 : 1 - 3 ;
9 : 1 - 8 ; 9 : 27 - 30, etc.

8 - Voir, par exemple, James
KEPNER, Le corps retrouvé
en psychothérapie, préface
de Jean-Marie ROBINE, Ed.
Retz, Paris, 1998.

9 - Luc 12 : 1-3

10 - Matthieu 10 : 16

L'évangile m'invite donc à laisser parler cette voix. Il me propose l'histoire d'une femme qui souffre d'une perte de sang incurable : elle demande d'être guérie par un Dieu qui se laisse toucher par elle. Jésus de Nazareth entend sa plainte. Elle est « saine et sauve »⁽⁵⁾. Selon Françoise Dolto, la femme demandait à être entendue, reconnue en tant que femme. Elle souhaitait sa réintégration dans une communauté qui la jugeait « impure »⁽⁶⁾. Les Évangiles fourmillent d'histoires semblables : une paralysie, une cécité, une lèpre, une surdité signalent souvent un blocage psychologique, un dysfonctionnement relationnel, un dérèglement de notre position existentielle⁽⁷⁾.

Quand je laisse parler cette perte de sang, cette paralysie, cette mort cataleptique, je fais attention à ce que je suis, tel que je suis. C'est ici et maintenant que j'entends le cri de mon corps. C'est dans ma relation à moi-même, à mes proches, à Dieu que j'interprète le symptôme qui m'alarme. Perte de sang : perte de sens ! Les morts spirituellement sont bien souvent des vivants qui n'osent pas vivre. Ainsi, prendre soin de mon corps, entendre sa voix, guérir profondément à la façon des miracles de Jésus revient à donner sa juste place - la première sans doute - à mes ressentis, à mes émotions, à mes sentiments. La Gestalt, de son côté, est particulièrement attentive au langage corporel⁽⁸⁾. Elle interroge sur ce que nous ressentons ici et maintenant. Elle insiste sur l'expression authentique de nos émotions.

Le Maître de Galilée, de plus, condamne fermement le fait de cacher nos peurs, nos désirs, nos culpabilités, nos peines sous le boisseau de nos convenances sociales ou idéologiques. « Avant tout, recommande-t-il à ses disciples, gardez-vous du levain des Pharisiens, la fausseté. Rien n'est voilé qui ne sera dévoilé, rien n'est secret qui ne sera connu. Tout ce que vous avez dit dans l'ombre sera entendu au grand jour ; et ce que vous avez dit à l'oreille dans la cave sera proclamé sur les terrasses »⁽⁹⁾. Bien qu'il faille être « rusés comme des serpents et candides comme des colombes »⁽¹⁰⁾, parce que le dévoilement de soi requiert du discernement, la transparence est de mise.

L'ÉVANGILE M'APPELLE À LA DÉSILLUSION

Si l'évangile contient une portée thérapeutique, peut-être se trouve-t-elle aussi dans la dénonciation des attitudes mentales qui engendrent et pérennisent l'inauthenticité de soi. Jésus récusé les prétentions de la « bonne foi ». Il déjoue les intentions trop vertueuses pour être honnêtes⁽¹¹⁾; il s'insurge contre les équivoques précautionneuses⁽¹²⁾; il dénonce les pensées cachées⁽¹³⁾. « Nul n'est bon que Dieu seul »⁽¹⁴⁾ « Que celui qui n'a jamais péché jette la première pierre ! »⁽¹⁵⁾ Se donner bonne conscience est une tromperie. Se croire juste est une imposture. On le sait : nous sommes ce que nous ne sommes pas et nous ne sommes pas ce que nous sommes. Jésus dégonfle la baudruche. Il désillusionne. N'en va-t-il pas de même en thérapie ? Le travail en Gestalt nous impose des temps nécessaires de déconvenue : nous ne sommes radicalement plus cet homme de bien, cet époux fidèle, cette mère si bonne que nous voulions être. Le dévoilement de nos arrières-pensées, de nos colères enfouies, de nos haines inavouables nous rend à la *justesse d'être* qui naît d'un aveu profond de nos imperfections. La portée thérapeutique de l'évangile s'inscrit ainsi dans une contestation de nos multiples masques.

Se réfugier dans la sécurité du « bon droit », de la morale, de la « juste » doctrine, du savoir bétonné est une attitude que récusé le Galiléen. Je crois que l'évangile nous offre assez de portraits de gens obsédés par leurs convictions religieuses et mondaines pour que nous soyons mis en garde – comme en thérapie – quant aux pièges d'une légitimité devenue une aire de jeux où on ne joue plus, un camp retranché d'où l'on critique « les autres ». Jésus dit aux scribes, aux docteurs de la Loi qu'ils font bien de connaître la Loi et la justice. Mais il leur rappelle que l'essentiel de la Loi est de vivre soi-même au plus près, au plus juste sa pratique impossible⁽¹⁶⁾. Il condamne sévèrement les Pharisiens, Sadducéens, scribes parce qu'ils jugent autrui à l'aune de leur savoir religieux⁽¹⁷⁾. L'erreur unique et radicale de ces savoirs théologiques et mondains s'avère qu'ils nous entraînent à cesser d'écouter ce qu'ils étaient censés nous faire entendre :

11 - Jean 8 : 1 - 11
 12 - Matthieu 16 : 22 - 23
 13 - Matthieu 19 : 16 - 22
 14 - Marc 10 : 18
 15 - Jean 8 : 7

16 - Matthieu 23: 1 - 26. *Les exigences radicales de la Loi ont pour finalité paradoxale d'être impraticables : elles visent la reconnaissance par l'homme de son imperfection et donc l'acceptation de l'humilité (qui n'est rien d'autre que de « se remettre soi-même à sa juste place »).*

17 - Marc 12 : 38 - 40

la voix de notre corps, de nos affects et, en fin de compte, celle de notre simple humanité.

Le Christ affirme partout qu'une présence simplement humaine vaut mieux qu'une doctrine idéale. A mon tour, je suis invité à quitter, comme le jeune homme riche, ces richesses que sont mes diplômes, mes titres, mes années d'expérience et d'ancienneté, mes rassurants systèmes explicatifs de la psyché et surtout mes indispensables images mentales concernant Dieu. Jésus démonte d'un coup de parabole, d'un tour de paradoxe, d'un éclat de colère ou d'une pointe vive d'ironie ma propension à m'enfermer dans la sécurité du pouvoir, du savoir, de l'avoir et des devoirs. Il suffit, en Gestalt, d'avoir participé à un groupe ponctuel ou continu pour éprouver immédiatement la pertinence des recommandations évangéliques !

Paradoxe ultime, l'évangile m'appelle à la désillusion religieuse. Tous mes efforts pour mériter mon salut, pour gagner le paradis, pour plaire à Dieu s'effondrent dès que Jésus paraît : il se met ostensiblement du côté des collecteurs d'impôts, des prostituées, des gens de « mauvaise vie ». Etre un enfant canaille vaut mieux qu'être un saint homme. Zachée le spoliateur est accueilli par Jésus le Christ⁽¹⁸⁾. La femme adultère montre au moins qu'elle ne saurait vivre sans aimer⁽¹⁹⁾. A ma rectitude de protestant droit, sévère et pieux, Jésus préfère l'espiègle qui m'habite aussi, l'énergumène de mes instants de bonheur ou le lecteur de San Antonio ! Là encore, mon expérience des groupes de Gestalt s'avère une piqûre de rappel...

18 - Luc 19 : 1 - 10
19 - Jean 8 : 1 - 11

L'ÉVANGILE M'APPELLE À RISQUER DE VIVRE

En même temps que l'évangile m'ôte mes illusions sur ma toute-puissance ou sur mon autosuffisance, il substitue à ces fautes des fautes plus modestes, des illusions plus satisfaisantes. Il propage des coups de cœur, des appétits de foi, des reprises en confiance porteurs de plaisir, de désir et de vie.

J'appelle « fautes plus modestes » l'appel à l'amour gracieux, à la charité incarnée, à la miséricorde spontanée, au pardon librement consenti. L'expression « faute » présente un double intérêt pour moi : elle me rappelle que je n'ai pas à transformer l'amour en règle de vie, la charité en précepte irréfragable ou la miséricorde en ordonnance impérative. Elle me rappelle également que l'amour est toujours ambivalent et le pardon ambigu. Ces « fautes » signalent que l'absoluité ne convient pas à mon statut d'humain. L'évangile n'est pas un festin de gens purs. Il s'avère un jeu de symboles par lesquels Dieu m'invite à vivre mon humanité ordinaire. Je n'ai pas à me préserver « saintement ». Je n'ai pas à vivre « religieusement ». Le fils prodigue a bien fait de quitter son père pour acquérir, dans les épreuves de l'existence, sa maturité d'adulte ⁽²⁰⁾. La brebis perdue n'est pas une « tête en l'air » qui s'égare loin des sentiers battus, mais une créature des plus précieuses justement parce qu'elle s'égare, qu'elle ose tendre le cou vers des feuillages attrayants et des chardons nouveaux ⁽²¹⁾. L'eucharistie n'est pas une hostie sur une nappe aseptisée, mais le ferment d'un cœur désirant.

20 - Luc 15 : 11 - 32

21 - Matthieu 18 : 12 - 14

L'évangile a quelque chose de thérapeutique quand il me propose d'accepter et d'explorer mon propre cœur désirant. Il déconcerte ma raison raisonnable. Il m'encourage à une folie bien plus lucide. Il soutient que la foi soulève les montagnes ⁽²²⁾ ; que le parfum de grand prix est fait pour être répandu ⁽²³⁾ ; qu'un trésor est caché dans un champ ordinaire ⁽²⁴⁾ ; que l'Esprit souffle où il veut ⁽²⁵⁾. Ma folie et non pas ma règle de vie réglée, ma règle d'arpenteur ou de géomètre, ma « règle fondamentale » en thérapie. Affirmer que « Tout est possible pour celui qui croit » ⁽²⁶⁾ relève d'une sagesse un peu folle, mais d'une sagesse ultime. Désirer rend la vie désirable. En Gestalt aussi, explorer nos changements possibles bouscule nos formalismes. Il me semble que la pertinence de l'évangile tient justement à son impertinence. Et je ne trouve pas d'autre définition du Christ que celle proposée par Saint-John Perse évoquant la nature profonde de la poésie : « L'amour est son foyer, l'insoumission sa loi » ⁽²⁷⁾.

22 - Matthieu 21 : 21

23 - Luc 7 : 46 - 47

24 - Matthieu 13 : 44

25 - Jean 3 : 8

26 - Marc 9 : 23

27 - Saint-John Perse,
Discours de réception du Prix
Nobel de Littérature.

CONCLUSION

28 - Luc 10 : 37
29 - Matthieu 14 : 16
30 - Matthieu 9 : 5 - 6

31 - Matthieu 5 : 29
32 - Matthieu 5 : 39
33 - Matthieu 16 : 25
34 - Matthieu 5 : 44

35 - Jean 13 : 34

Je n'ai rien dit des « outils thérapeutiques » de l'évangile. Comme en Gestalt, on y trouve des expérimentations (« Va et fais de même ! ⁽²⁸⁾ Donnez vous-mêmes à manger aux hommes qui ont faim ⁽²⁹⁾. Lève-toi et marche ⁽³⁰⁾ », etc.) On y trouve quantité de paraboles qui sont autant d'invites à discerner une vérité que le maître n'impose pas. En Gestalt, cela s'appelle la « prière de Perls », la mise en situation, la « boule de cristal », la « chaise vide »... On rencontre avec Jésus des procédés d'amplification : « Si ton œil est mauvais, arrache-le et jette-le loin de toi ! » ⁽³¹⁾ ou « Si quelqu'un te frappe sur la joue droite, tends-lui aussi l'autre » ⁽³²⁾. Il y a de nombreux paradoxes vivifiants tels que : « Quiconque veut sauver sa vie la perdra » ⁽³³⁾ ou « Aimez vos ennemis et priez pour ceux qui vous persécutent » ⁽³⁴⁾. On y perçoit également des injonctions paradoxales, dont la plus fameuse est certainement : « Je vous laisse un commandement nouveau : aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimé. » ⁽³⁵⁾.

Pendant, je ne souhaite pas me laisser aller à des comparaisons systématiques entre la Gestalt et l'évangile. A ce jeu-là, on trouve toujours ce que l'on cherche ! Je le répète : l'évangile n'est pas une psychothérapie. Il est une proposition de changement de mentalité qui s'appuie essentiellement sur les ressources de la symbolique religieuse. Tant mieux si la thérapie et l'évangile recèlent de nombreux points communs ! En effet, tous deux veulent aider l'homme à vivre. Tous deux souhaitent répondre à la souffrance par une compréhension plus ouverte et plus globale de l'existence. Tous deux fondent le ressourcement intérieur sur l'écoute, l'accueil et la reconnaissance de l'autre. Ils privilégient partout la relation. Mais ces deux entités diffèrent trop par ailleurs pour qu'on puisse les rapprocher vraiment. Il me suffit que mon expérience de la Gestalt me fasse éprouver davantage la portée thérapeutique spécifique de l'évangile. Et qu'en retour, la méditation de l'évangile mette en valeur les saveurs de la Gestalt !

Résumé

La proclamation de Jésus de Nazareth a-t-elle une portée thérapeutique ? Elle n'est certainement pas une psychothérapie, dans le sens moderne de ce mot. Elle offre un "salut". Mais le salut n'est-il pas, étymologiquement, une invitation pressante à être, chacun, intact et bien portant ? A le bien lire, le message du Nazaréen requiert une attention aux voix de notre corps. Il leur donne du sens. Il dénonce nos résistances trop souvent liées au savoir, à l'avoir, au pouvoir et aux devoirs. Son appel nous invite à vivre ici et maintenant. Surtout, il nous presse d'explorer de nouvelles relations avec nous-même comme avec nos proches. La méditation de l'évangile nous fait ainsi croiser maints traits de la Gestalt-thérapie.