

JOËL PRALONG

# ÊTRE BIEN DANS SES BASKETS

Combattre l'angoisse existentielle, le vide,  
l'épuisement, le *burn out*

Dessins : Sylvie Nigg



**EdB**

Ouverture

# Trouver les bonnes baskets

## *1. Mal dans ses baskets ?*

Corine me demande un entretien.

Enfoncée dans le fauteuil de mon bureau, elle semble épuisée, à bout de souffle, croisant et décroisant nerveusement ses jambes. Je remarque ses baskets blanches toutes neuves, griffées d'une marque assez prisée par les jeunes. Incrustée dans les talons caoutchoutés, une sorte de minuscule gyrophare clignote chaque fois que son pied heurte le sol, un gadget très tendance, paraît-il. Tiens, y aurait-il péril en la demeure ? La jeune fille de vingt-huit ans me lance sans ambages :

– Je ne vais pas bien du tout, je me sens mal dans mes « basks » !

– Ah bon ? (sur le ton de la plaisanterie) pourtant, elles te vont à merveille, et qui plus est : flambant neuves !

– Ah ! Ah ! très drôle. Je vois que vous avez compris ! Je suis mal dans ma peau, toujours au creux de la vague, avec cette impression que je ne suis intéressante pour personne. En plus, j'ai été licenciée de mon boulot : « Trop endormie et pas assez motivée », m'a-t-on flanqué à la figure, ce qui est assez vrai d'ailleurs, je dois bien l'admettre. Je n'ai plus de goût à rien, je m'ennuie et je me dis que ma vie ne vaut pas la peine d'être vécue. Mes parents se sont séparés quand j'étais toute petite et, depuis, je me suis toujours sentie comme une épave à la recherche d'une île habitée uniquement par l'amour. J'ai été accompagnée par un psychologue un certain temps, mais sans trop de résultats. Une amie m'a dit qu'il était temps de passer du « psy » au « spi » parce que la spiritualité va plus loin. Vous n'auriez pas quelque chose dans votre pharmacie du bon Dieu ?

– Tu sais, Corine, Dieu n'est pas un tranquillisant que tu avalerais chaque fois que tu as le blues, c'est plutôt quelqu'un à rencontrer. Quelqu'un qui t'aime et qui te veut du bien. Lorsqu'on est sûr d'être aimé, ça va déjà mieux.

– Comment faire, alors ?

– Dis-moi, est-ce que tu pries ?

– Bof, comme ci comme ça, comme tout le monde, quand on a besoin d'une bouée de sauvetage...

– Ouais, c'est déjà pas mal. Mais tu peux faire un pas de plus vers Dieu : te rapprocher de lui, mieux le connaître, rencontrer des jeunes chrétiens qui lisent la Bible et partagent leur foi. Et surtout, la grâce des grâces : lui demander qu'il se révèle à toi en te faisant goûter son amour...

Au cours de l'entretien, Corine est bien décidée à explorer de nouveaux chemins, à vivre d'autres expériences, notamment dans le domaine spirituel. Notre rencontre lui a, en quelque sorte, ouvert l'appétit. En ne rapportant qu'une partie de ce dialogue, je voulais mettre le doigt sur ce « mal-être » typiquement occidental qui fait que bien des gens, et particulièrement des jeunes, s'ennuient, souffrent d'un vide intérieur, n'ayant plus de motivations, ni de goût à la vie. Certains se disent que la vie n'a pas de sens et qu'il ne vaut pas la peine de vivre puisque, de toute façon, on doit mourir un jour. Ce vide peut les pousser à toutes sortes d'excès dans la recherche des plaisirs (il faut en profiter un « max » quand on peut, car demain...) ou, au contraire, les cantonner dans la grisaille et le désespoir.

Nous sommes tous des êtres en manque, inachevés, en quête de sens, de bonheur et de plénitude, et c'est bien là que réside toute la difficulté : quel est le chemin qui y conduit ? La frustration existentielle, le mal de vivre, se décèlent pourtant dans une société gavée de technologies, de moyens de communication hautement sophistiqués, de cabinets des spécialistes de la relation en tout genre, de biens matériels et de commodités censés apporter plaisir et joie de vivre, selon les pubs diffusées par les rois du marketing. Mirage ou miracle ? Info ou intox ? Et pourtant... au milieu de ces paradis artificiels, l'homme se sent vide et seul. Souvent, il vacille, ne tenant plus très bien debout dans son existence. Peut-être faudra-t-il lui proposer d'autres chaussures où enfile ses pieds, des baskets inusables, fermes et souples à la fois,

qui lui offrent la sécurité d'avancer dans la vie et de ne pas défaillir en route. Mais où trouver ce produit révolutionnaire, si ce n'est à l'intérieur de lui-même, dans son âme si souvent oubliée, refoulée, niée, décriée ?

## 2. Veux-tu guérir ?

Si oui, veux-tu rencontrer le thérapeute des âmes, celui qui agit du dedans, « *mettant la cognée à la racine de l'arbre* » (Mt 3, 10) pour en soigner les racines malades ? Alors, lis ce qui suit :

*« Il existe à Jérusalem, près de la porte des brebis, une piscine qui s'appelle en hébreu Bethzatha. Elle possède cinq portiques sous lesquels gisait une foule de malades, aveugles, boiteux, impotents. Il y avait là un homme infirme depuis trente-huit ans. Jésus le vit couché et, apprenant qu'il était dans cet état depuis longtemps déjà, lui dit : "VEUX-TU GUÉRIR ?" L'infirme lui répondit : "Seigneur, je n'ai personne pour me plonger dans la piscine au moment où l'eau commence à s'agiter<sup>1</sup> ; et, le temps d'y aller, un autre descend avant moi." Jésus lui dit : "Lève-toi, prends ton grabat et marche." Et aussitôt l'homme fut guéri ; il prit son grabat, il marchait. » (Jn 5, 2-9)*

Beaucoup se reconnaissent dans ce cri arraché des lèvres : « Je n'ai personne ! » Comprenons : « Je suis

---

1. Dans la croyance populaire, un ange descendait du ciel et agitait l'eau. Le premier malade qui était plongé dans la piscine à ce moment-là était guéri.

seul dans l'existence, personne ne se soucie de mon sort, je n'ai de valeur pour personne. »

Nul n'échappe à la solitude : celle d'avoir été abandonné, trahi dans sa confiance, la solitude dans la maladie, la mort, l'échec, face aux questions qui font peur, aux réponses qu'on ne peut ou ne veut entendre, la solitude de celui qui se sent coupable, exclu, rejeté. Cette solitude que l'on fuit dans le bruit des écouteurs collés aux oreilles par exemple, ou sur les petits écrans qui vous peignent des amis virtuels aux couleurs de vos humeurs du jour. On se jette dans cette « eau qui s'agite » à l'extérieur, pensant trouver remède à ses malaises. S'éclater, se perdre, jouir un maximum pour fuir, oublier, contourner les vraies questions. Mais la fuite ne fait que creuser un peu plus le vide, telle une souche pourrie à l'intérieur qui éclate en poussière quand on s'y assied.

Voilà cependant que Quelqu'un nous a vus, il nous appelle : « *Veux-tu guérir ?* » Dès lors, nous ne sommes plus seuls. Pour le père Jean-Yves Leloup, théologien et psychologue, « l'homme souffre d'un oubli ou d'une ignorance de l'Être qu'il est, d'un exil de la Présence qui l'informe, le fonde, le rend présent <sup>2</sup> ».

L'Être que chacun est ne se souvient plus de ses racines, de son âme profonde reliée à Dieu. Alors il souffre. Pour s'en sortir et trouver le chemin de guérison, il doit sonder son être, descendre dans son âme et trouver la Présence. S'il ne prend pas soin de son âme, alors il vit à l'extérieur de lui-même,

---

2. Dans : *Manque et plénitude*, Albin Michel, Paris, 1994, p. 9.

dans cette « agitation » et ce bouillonnement des sens qui lui procurent un plaisir puissant et immédiat, mais l'empêchent d'entendre le frémissement de ses profondeurs. L'âme reste verrouillée et vide.



Le véritable thérapeute tient compte de tout l'homme avec ses composantes corporelles, psychologiques et spirituelles. La santé de l'individu passe aussi par le salut de l'âme. Lorsque celle-ci entre en contact avec le Divin, elle se gonfle de son Souffle, de son Esprit, de « *l'amour de Dieu qui a été répandu dans nos cœurs par l'Esprit Saint* » (Rm 5, 5). Aimé de Dieu, dynamisé par son action, l'être ne ressent plus la solitude comme un vide angoissant. Le Souffle qui l'envahit va petit à petit transfigurer ses chairs, apaiser son psychisme abîmé, éteindre ses soifs, déplier l'être replié sur ses peurs, l'ouvrir à la vie,

aux autres, à la joie de vivre. L'âme est à l'homme ce que les racines sont à l'arbre. Même profondément tailladé, amputé de ses branches ou scié à sa base, si les racines sont saines, l'arbre ne meurt pas. De sa souche naîtra un faible rameau, promesse de vie nouvelle.

L'infirmes de la piscine de Bethzatha peut rentrer chez lui debout, et non plus couché, le moral au beau fixe. Il a entendu la voix. Il saisit son grabat comme chacun porte sa croix. Il s'en va, l'âme gonflée d'un nouveau souffle, celui de Dieu. Désormais, il ne manquera plus de souffle... Dieu est fidèle.

### *3. Pour aller mieux, pour aller bien*

Être bien dans son existence comme dans des baskets, à la fois ajustées aux pieds et adaptées au terrain que l'on foule.

Des baskets ni trop serrées ni trop larges, comme l'est une existence qui laisse respirer l'âme afin d'adhérer pleinement à la vie et de faire face aux conditions parfois difficiles du chemin. L'âme possède en elle-même des ressources insoupçonnables<sup>3</sup>.

Mais surtout jamais sans baskets, comme si l'on vivait sans âme, sous l'unique pression de ses passions, de ses instincts sauvages et envies narcissiques, ou pire, à la merci des désirs et des caprices de son entourage, au risque de voir se creuser des

---

3. Tout au long de ces pages ponctuées d'images, je laisse au lecteur le soin d'imaginer lui-même le lien entre l'âme et les baskets.



trous et des vides dans son existence. Comme des bouts de verre qui tailladent la plante de ses pieds nus.

Alors, comment se présente ce livre ?

Tout d'abord, je veux t'inviter, cher lecteur, à « sentir » ton âme, à la cerner, à la palper, à en suivre les contours, comme on dévisse le flacon d'un parfum précieux qui embaume les sens. Il s'agit bien d'une expérience personnelle à laquelle je te convie, bénéficiant au passage de l'enseignement d'explorateurs connus (chapitres 1 et 2). Si tu la laisses inactive, hermétiquement vissée et verrouillée, tu pourras alors évaluer les conséquences néfastes sur la santé : formation du vide existentiel à l'origine de l'angoisse, du dégoût de vivre, de la dépression, du *burn out*, voire du suicide.

Puis nous la sonderons jusqu'à ses racines amarrées à l'Être supérieur, se nourrissant de sa sève divine, avec tant d'effets bénéfiques sur notre santé (chapitres 3 et 4).

Dans un deuxième temps, nous tracerons des pistes concrètes en faveur d'une bonne hygiène physique, mentale et spirituelle (chapitres 5 et 6). Et surtout, en point d'orgue, j'aimerais t'emporter, cher ami, dans le dynamisme de l'espérance chrétienne, cette « *ancree de l'âme, bien fermement fixée, qui pénètre au-delà du voile, là où est entré pour nous, en précurseur, Jésus, devenu grand prêtre* » (He 5, 19-20). En nous reliant au but divin et transcendant, au-delà de nous-mêmes, l'espérance inscrite dans nos existences

agit comme un puissant levier qui nous arrache à nos problèmes et nous hisse au sommet de la victoire (chapitre 7).