

*Thierry Anglès d'Auriac*

**Fragilité  
et bienveillance  
Un chemin vers soi**

**EdB** | PETITS TRAITÉS SPIRITUELS

Bonheur chrétien

Cet essai propose aux personnes qui désirent mieux se connaître une approche à contre-courant des conceptions contemporaines en vogue concernant la société, que je désigne comme l'air du temps et la pensée ambiante. La première expression souligne un désir ou une prétention de modernité, voire d'avant-gardisme, mais évoque aussi un « effet de mode ». La seconde insiste sur une présence diffuse et prégnante, et qui cherche à imposer ce qu'il convient de penser, de dire et de croire.

Je reconnais cependant bien volontiers que s'y trouvent des idées tout à fait intéressantes. Mais, comme toujours, le mélange du vrai et du faux (comme du bien et du mal) est un piège plus difficile à traiter que le faux lorsqu'il est seul. Il parvient à rendre séduisante la globalité d'un système de pensée, alors que derrière de belles formules se cache une idéologie discutable. Je ne cherche pas à comparer ce système à un kit de « prêt à penser » jouant sur la facilité, ni à le ramener à une pensée

unique à visées dictatoriales, je souhaite simplement inviter le lecteur à exercer son sens critique critique avec un esprit dégagé d'influences.

En contestant bon nombre de poncifs de l'air du temps, mon propos conduit à ébranler ce qui apparaît pour beaucoup comme des évidences, et pire, de briser ce grand confort qu'il nous propose. S'il m'arrive de déplorer la psychologisation excessive de notre époque, je ne fais que suivre le psychologue et psychanalyste Jacques Arènes. Mais j'affirme aussitôt et avec force l'irremplaçable rôle des professionnels de la psychologie auxquels il est indispensable de faire appel dans de nombreux cas. En pointant des formules parfois trop séduisantes, je mets à jour un risque de manipulation, mais je reconnais bien volontiers la part d'intérêt qu'elles peuvent aussi détenir.

Enfin, face à des situations de détresse malheureusement possibles chez des personnes en recherche d'elles-mêmes, je reconnais que les discours théoriques n'apportent aucun soulagement, contrairement à une pratique de bienveillance qui permet de rejoindre l'autre dans sa souffrance.

Comme je propose de donner à la bienveillance le statut d'un principe de vie pour notre société, j'ose à mon tour solliciter celle des lecteurs de cet essai.

Mieux se connaître ? Curieuse question et souci légitime, pourtant ! Curieuse question car elle sous-entend que la connaissance que l'on a de soi peut être insuffisante, voire fautive. Souci légitime car une bonne connaissance de soi semble en effet indispensable à chacun. J'accompagne des cadres en situation de rebond professionnel. Dans leur besoin de construire une offre professionnelle cohérente, crédible et légitime, ils sont amenés à identifier leurs expertises professionnelles, à s'interroger sur eux-mêmes et sur leur mode de savoir-être lié à leurs traits de personnalité. L'enjeu pour eux est de trouver leur juste place dans le monde professionnel. D'une façon plus générale, le besoin ou le désir de trouver sa juste place ne s'arrête pas au monde professionnel. Il touche tous les domaines de la vie, qu'il s'agisse de la famille, des loisirs, des engagements divers.

La connaissance de soi est ainsi devenue pour beaucoup une obligation. Les sciences sociales ont

largement contribué à éclairer cette question. Mais des courants actuels de pensée, issus notamment du mouvement New Age, en mélangeant le bon et le moins bon, en réalité brouillent considérablement les visions des choses, en commençant par celle des finalités qui nous guident. Ils s'appuient, sans que cela soit toujours présent à notre esprit, sur une anthropologie opposée à celle issue des valeurs et des croyances judéo-chrétiennes.

L'estime de soi et les outils du développement personnel ont bien entendu une place particulière dans la démarche de quête de soi. Ces sujets ne sont pas épargnés par les risques de manipulation. Le marketing s'en étant emparé, il faut aussi se libérer des approches basées trop exclusivement sur le ressenti émotionnel pour redonner à la réflexion son droit de regard.

Les formules toutes faites de la pensée ambiante ne pouvant nous satisfaire, il va donc falloir trouver d'autres sources et, pour cela, réexaminer ce que les sciences sociales et les philosophes nous disent de l'identité.

C'est alors à un renversement radical des buts et des moyens que cette réflexion va me conduire. En écoutant et en suivant les paroles de Jean Vanier, les finalités deviennent autres. La dimension spirituelle est bien évidemment présente dans cette

approche, la beauté de l'anthropologie chrétienne étant à l'œuvre. Paradoxalement, la fragilité devient un point d'appui, la bienveillance un outil pour avancer, avec des redécouvertes étonnantes sur le chemin qui permet d'aller vers soi.

## EN QUÊTE DE SOI : BROUILLAGES ET DÉGÂTS DE « L'AIR DU TEMPS »

Pourquoi tant de personnes éprouvent-elles le besoin de « mieux se connaître » ? Comment comprendre cette envie de « se retrouver » ?

Probablement, une partie de la réponse se trouve liée à l'existence chez elles de possibles souffrances. Cela oblige à une retenue dans les propos, à ne pas s'égarer dans des développements trop théoriques ou dans des polémiques face à des réalités qui demandent de l'écoute et de la bienveillance.

Mais que d'idées toutes faites et discutables, de manipulations, derrière les réponses apportées à cette quête de soi ! Prenons d'abord cette phrase

prêtée abusivement à Socrate, écrite sur le fronton du temple de Delphes : « Connais-toi toi-même. » Combien de fois ai-je entendu des conférenciers ou des formateurs en connaissance de soi commencer leur intervention avec cette citation, supposant implicitement que les Anciens s'étaient ralliés par anticipation à notre mode du « tout psychologique » qui ramène toujours à ce « petit moi » qui fascine nos contemporains ? Ils oublient la deuxième partie de cette épitaphe : « ... et tu connaîtras l'univers et les dieux », qui invite – me semble-t-il – à voir quelle est la place de l'homme dans le cosmos et par rapport aux dieux, c'est-à-dire d'un point de vue ontologique et non psychologique.

### **Ce que nous dit la doxa**

Au-delà de cette remarque introductive, écoutons ce que nous disent les experts de cette pensée ambiante. Nous sommes assaillis de phrases toutes faites et d'injonctions telles que : « Soyez vous-même, soyez vrai, soyez OK avec vous-même, croyez en vos rêves, retrouvez confiance en vous, donnez du sens, etc. » Ces formules sont tellement bien « marketées » qu'elles font maintenant partie de notre environnement courant, semblent évidentes, bienveillantes, « vraies » (au sens actuel de la vérité qui se rapporte plus au ressenti individuel qu'à

une notion d'universalité). Or, elles véhiculent une conception de l'homme bien loin d'être innocente et neutre.

Elles contribuent aux constats suivants sur notre époque, que je cite ici de façon pêle-mêle :

- L'individualisme narcissique qui fait « du soi » l'objet de toutes les préoccupations ;
- L'obligation faite de l'accomplissement de soi, l'impératif de « réussir sa vie » ;
- L'obligation de la transparence, « d'être vrai » (sous-entendu avec soi-même) ;
- Le poids excessif donné au ressenti : « c'est vrai, car c'est ce que je ressens ! » ;
- La primauté de « l'individu communicant ».

Ces tendances témoignent d'une société marquée par :

- Un héritage encore très présent du mouvement *New Age* avec ses concepts de recherche d'harmonie, de fluidité, de bonheur mesuré par les sensations et par le bien-être, avec en face cachée la négation de l'effort, puisque contraire à cette fluidité.
- Un *hédonisme* transformé en quasi-religion : débarrassé des déterminismes religieux, chacun va pouvoir vivre sa liberté pour son seul bien-être. Mais la régulation de sa liberté ne se fait pas en fonction de critères éthiques