Mounir H. Samy

Psychiatre et psychanalyste, professeur agrégé à l'Université McGill

(2001)

“L'évangile de la souffrance. Quelques réflexions sur la spiritualité”

Un document produit en version numérique par Jean-Marie Tremblay, bénévole,
professeur de sociologie au Cégep de Chicoutimi

Courriel: jean-marie_tremblay@uqac.ca

Site web pédagogique : <http://www.uqac.ca/jmt-sociologue/>

Dans le cadre de: "Les classiques des sciences sociales"

Site web: <http://classiques.uqac.ca/>

Une bibliothèque fondée et dirigée par Jean-Marie Tremblay, sociologue

Une collection développée en collaboration avec la Bibliothèque

Paul-Émile-Boulet de l'Université du Québec à Chicoutimi

Site web: <http://bibliotheque.uqac.ca/>

Cette édition électronique a été réalisée par Jean-Marie Tremblay, bénévole, professeur de sociologie au Cégep de Chicoutimi

Courriel: jean-marie_tremblay@uqac.ca

à partir du texte de :

Mounir H. Samy, **"L'évangile de la souffrance. Quelques réflexions sur la spiritualité"**. Texte d'une conférence publié dans Crise de société... recherche de sens. Actes du colloque du 10 mai 2001, pp. 87-93. Montréal: L'Association canadienne pour la santé mentale, section Montréal, 2001, 123 pp.

L'auteur est Psychiatre et psychanalyste, professeur agrégé à l'Université McGill

[Autorisation formelle accordée par l'auteur le 5 mai 2006 de diffuser cet article dans Les Classiques des sciences sociales.]

Courriel : mounir.samy@muhc.mcgill.ca

Polices de caractères utilisée :

Pour le texte: Times New Roman, 14 points.

Pour les citations : Times New Roman 12 points.

Pour les notes de bas de page : Times New Roman, 12 points.

Édition électronique réalisée avec le traitement de textes Microsoft Word 2004 pour Macintosh.

Mise en page sur papier format : LETTRE (US letter), 8.5" x 11")

Édition numérique réalisée le 7 mai 2006 à Chicoutimi, Ville de Saguenay, province de Québec, Canada.

Mounir H. Samy

Psychiatre et psychanalyste, professeur agrégé à l'Université McGill

“L'évangile de la souffrance. Quelques réflexions sur la spiritualité”.

Texte d'une conférence publié dans Crise de société... recherche de sens. Actes du colloque du 10 mai 2001, pp. 87-93. Montréal : L'Association canadienne pour la santé mentale, section Montréal, 2001, 123 pp.

Mounir H. Samy,

**"L'évangile de la souffrance.
Quelques réflexions sur la spiritualité".**

Texte d'une conférence publié dans Crise de société... recherche de sens. Actes du colloque du 10 mai 2001, pp. 87-93. Montréal: L'Association canadienne pour la santé mentale, section Montréal, 2001, 123 pp.

L'auteur est Psychiatre et psychanalyste, professeur agrégé à l'Université McGill

Je ne compte pas faire ici l'état de nos connaissances et de nos recherches sur le rapport entre la spiritualité et la santé mentale -sujet d'ailleurs d'une grande actualité. Je voudrais plutôt partager avec vous une réflexion personnelle sur la spiritualité, puis faire le lien avec la souffrance humaine, plus particulièrement la souffrance psychique.

J'aimerais tout d'abord vous raconter une histoire. C'est celle d'un homme aisé, qui tombe amoureux d'une merveilleuse peinture d'un genre abstrait. Imaginez, par exemple, un Picasso. Il achète à grand frais la toile et la place dans un endroit privilégié de sa maison, La peinture devient rapidement un sujet de discussion parmi ses invités. Elle est vraiment magnifique, mais notre homme n'en comprend pas le sens et voudrait bien le saisir.

Un jour, un ami lui propose de faire l'analyse complète de la toile s'il peut en disposer pour quelques jours. Soulagé, l'autre accepte tout de suite, et, la semaine suivante, reçoit par la poste le résultat de l'analyse, qui se lit comme suit : « Monsieur, votre peinture est faite de 84% d'eau, de 4,2% d'oxyde de chrome, de 3,7% de sulfure de fer, etc. » Le total fait 100% et l'analyse ne comporte aucune erreur ! C'est

une « vérité » juste et vérifiable, mais qui rate la cible et anéantit le sens recherché.

Cette histoire nous montre qu'il existe plusieurs paliers de réalité et que les choses de l'esprit ne permettent pas les explications simples. Pourtant, les gens préfèrent habituellement l'illusion de la certitude dans ce qu'ils croient posséder intellectuellement. Le titre en couverture de la très respectable revue *Newsweek* du 7 mai 2001 se lit comme suit : *God and the Brain. How Were Wired for Spirituality*. On y apprend l'apparition d'une nouvelle sous-spécialité en neurologie, la « neurothéologie », qui étudie la neurobiologie de la religion et de la spiritualité. Bref, c'est comme essayer d'expliquer un Picasso en en faisant l'analyse chimique !

Avoir une dimension spirituelle dans sa vie, c'est quoi? La réponse n'est pas aussi évidente qu'on le croit. Voyons d'abord ce que la spiritualité n'est pas. La spiritualité, ce n'est pas d'être végétarien, ni autrement écolo ou nouvel âge d'ailleurs, ni même antitabac... La rectitude politique est le Monsieur Net de la spiritualité. Tout comme la vertu, d'ailleurs ; ce qu'Alexis Tocqueville appelle « l'hypocrisie de la vertu ». Méfiez-vous de la vertu, nous dit aussi Michel Tournier : « C'est le vitriol de l'âme. »

Défendre une cause, même grande, même avec passion, West pas non plus une garantie de spiritualité. D'ailleurs, toute certitude, quelle qu'elle soit, est un étranglement de la dimension spirituelle.

La spiritualité n'est pas non plus thérapie. Or, d'aucuns confondent les deux. Dans un monde où tous les problèmes de l'existence sont perçus comme des motifs de thérapie, la « consommation thérapeutique » atteint des records inégalés de diversité et d'imagination : de la zoothérapie à la macrobiotique et du rire à l'irrigation du côlon - tout est thérapie, et la spiritualité n'y échappe pas, comme en font foi ce nouveau mouvement appelé « thérapie transpersonnelle » et les cercles de guérisons (*healing circles*). Il s'agit en quelque sorte de « professionnels de la prière » dont les services sont disponibles dans Internet.

L'apport de la spiritualité à la personne malade, à sa guérison et à la gestion du stress est indéniable. Mais, contrairement à toute thérapie, la spiritualité n'a pas pour objet d'atténuer la souffrance ou de dissiper les angoisses existentielles. Bien au contraire. Elle dérange, interpelle, fait appel à l'effort et ne supporte pas le voisinage de l'indifférence. Sa préoccupation principale n'est pas le rétablissement du corps, mais celui de l'esprit. Au bout d'un cheminement spirituel, un sidéen, juste avant de mourir, a dit : « Je meurs guéri ! »

La spiritualité, c'est tout ce qui représente pour l'homme (au sens épïcène) un plus de conscience, qui vient multiplier les niveaux de réalité. Il y a deux sortes de gens : des boîtes et des boîtes dans des boîtes. La spiritualité permet la multiplicité des perspectives et leur élargissement. Elle est à l'âme ce que la température est au corps : témoin de vie. Elle est la conséquence nécessaire, par ce besoin de plus, de l'inachèvement de l'homme, c'est-à-dire de l'imperfection de la vie ou, plus exactement, de la prise de conscience de cette incomplétude. Ce besoin de plus, qui est aussi du *mieux*, a mille visages dont la plupart restent intimes, cachés aux yeux du monde. La spiritualité se méfie du spectaculaire.

Or, la souffrance aussi est l'évidence de l'imperfection de la vie, un rappel de qui nous sommes. Elle aussi a mille visages et autant de déguisements qui se logent au cœur de l'homme, surtout lorsqu'elle est psychique. En ce sens, tout comme la souffrance, la spiritualité est indissociable de l'expérience humaine. Cependant, la grande différence est qu'il est beaucoup plus facile de tourner le dos à la spiritualité alors que la souffrance s'impose à nous.

Il est faux de penser que la souffrance crée le besoin d'une dimension spirituelle chez l'homme. Ou que Dieu est l'invention des faibles. C'est exactement l'inverse. C'est la spiritualité qui a souvent besoin de la souffrance pour prendre dans notre vie la place qui lui est due. Elle est une composante de l'humain, tout comme sa pensée et son langage. Elle est là, tel l'oxygène dans l'air. La crise d'asthme ne crée ni ne change la concentration d'oxygène dans l'air ambiant ; elle le rend simplement plus précieux.

Ainsi, le trauma est aussi une forme de connaissance. Carl Jasper nous rappelle que c'est seulement dans les situations extrêmes que l'homme prend entièrement conscience de lui-même. C'est cette poussée de conscience qui permet à l'homme dans le trauma, à l'homme tragique, là où l'être est dépassé par sa souffrance et où l'existence s'arrête devant un cul-de-sac, de ramasser ce vécu impossible et de le subordonner à un ordre supérieur de réalité. je ne connais pas de plus bel exemple de victoire de l'esprit.

Question spiritualité, il ne faut pas en général s'inquiéter pour les souffrants, les déficients intellectuels ou les malades mentaux. Soucions nous plutôt des bien-pensants, des personnes autosuffisantes et des petits maîtres de ce monde...

Abordons maintenant deux aspects de la spiritualité en tant qu'accroissement de la conscience. Le premier rejoint l'altérité ; le second, la seule chose que l'on puisse réellement posséder, c'est-à-dire la liberté.

Développer la conscience, c'est déjà un peu sortir de l'enveloppe physique et psychologique du moi. Au lieu de rester individuelle et restreinte, la conscience devient collective : l'Autre est ressenti avec les mêmes attributs d'humanité que l'on se donne à soi-même. C'est un peu ce que les psy nomment empathie.

Quelqu'un a dit : « Le pain pour soi est une question matérielle ; le pain pour autrui est une question spirituelle. » Il n'y a rien de plus vrai. Maisoublions pas qu'il y a une spiritualité d'action tout comme il y a une spiritualité mystique. De toute façon, il y a dépassement.

La préoccupation du prochain est un début de dépassement. Il n'y a rien de particulier à aimer son chien et ses enfants ; les criminels aussi le font. Autrement plus difficile est l'amour des enfants de l'adversaire et la compassion pour l'ennemi. J'ai souvent parlé du défi de ce que j'appelle « la double empathie » dans les situations de conflits.

La souffrance d'autrui est donc une question fondamentalement spirituelle pour autant qu'elle privilégie ce plus de conscience. Cet élargissement de la conscience vers l'Autre complexifie la réalité et

nous force à rendre compte de l'existence de possibilités nouvelles et toujours plus grandes. Si l'Autre existe, Dieu existe. Mais je revien-
drais bientôt sur le problème de Dieu.

Passons à présent à la question de la liberté. S'il y a une chose dont je suis certain (parce qu'il faut douter de tout, même du doute), c'est qu'un homme libre est un homme toujours meilleur. La liberté de l'esprit est ce qui nous manque le plus et, pourtant, c'est la seule chose qu'il est impossible de nous enlever. je ne parle pas des libertés civiles ou de choix, mais de ce que par exemple la générosité est en rapport aux possessions matérielles. Une liberté intérieure. Un espace du coeur, une expansion de la conscience qui pousse plus loin les horizons de la sagesse. Et pour jouir vraiment de cet espace, il finit commencer par se faire petit. Existe-t-il une meilleure définition du verbe grandir ? Quelqu'un a déjà dit : « Aimer, c'est donner la liberté à l'Autre. » Une façon de dire de le rendre meilleur.

La spiritualité n'est rien si elle n'est pas élévation, libération de l'esprit. Ainsi, l'humilité me libère de la bêtise. Admettre ma médiocrité me libère de la stagnation ; aimer mon ignorance est une invitation à élargir ma connaissance, et le doute m'invite à l'approfondir.

Ironiquement, toutes ces valeurs semblent à l'encontre de celles qui sont dictées par la tyrannie de l'estime de soi et de la réalisation personnelle - mythes suprêmes de notre société occidentale.

Ne pas juger, c'est libérer l'esprit. Faire confiance, c'est libérer le coeur. La souffrance me libère de l'indifférence. Cette forme de liberté serait pure folie en l'absence d'une dimension spirituelle. Mais que serait la vie si nous ne pouvions pas décoller de la concrétude et de la pesanteur de la logique du monde matériel.

La présence d'un ordre supérieur de réalité - appelons-le Dieu, pour faire court - est en même temps la source et l'aboutissement logiques de toute spiritualité. En effet, en l'absence d'un Être absolu, cette expansion de la conscience serait limitée à terme. Mais je ne crois pas pour autant qu'il soit nécessaire de nommer Dieu - c'est peut-être cela, finalement, le « premier commandement » -, tout comme il n'est pas nécessaire d'appartenir à une religion organisée ou même de croire en

Lui, pour avoir une dimension spirituelle. Le problème avec Dieu, c'est la tendance des gens à se soucier beaucoup plus de comment traiter Dieu plutôt que de comment traiter l'Autre. La conception que les hommes se font de Dieu a tué plusieurs fois la spiritualité. Dans leur aveuglement, ils oublient que seul Dieu est humain... Chaque fois que l'on pense détenir la vérité, on étouffe la conscience. Je pense par exemple aux bigots et aux fondamentalistes de toutes croyances. Si vous pensez comprendre Dieu, nous dit saint Augustin, c'est que ce n'est pas Lui.

Il existe des religions et, surtout, des pratiques religieuses sans spiritualité, tout comme il existe du vin sans alcool. Rituel et spirituel ne riment souvent que sur papier. La certitude de la croyance, c'est l'emprisonnement de la conscience, alors que la foi se nourrit du doute. Le doute est la garantie de la liberté d'être.

Je ne suis pas contre la prière, la notion de Dieu, l'appartenance religieuse, la vertu, le sens des rituels ou la fermeté de la foi. Bien au contraire. Néanmoins, tout cela peut servir autant l'épanouissement de la conscience que son anéantissement, s'il n'y a pas une plus grande ouverture sur la liberté. La spiritualité doit servir d'abord l'appréciation et l'amour de la vie. N'en est-elle pas littéralement le souffle, symbole par excellence de vie et de liberté? Le dégoût de la vie est incompatible avec une dimension spirituelle de l'existence. Ainsi, la spiritualité est un rempart contre le suicide. Un saint triste est un triste saint, nous dit le proverbe.

Le contraire de la spiritualité, ce n'est pas le matérialisme, mais la concrétude de l'esprit, sa mesquinerie. Un philosophe a déjà dit : « Le mal, c'est la transformation systématique de l'abstrait au concret. » Et le contraire de l'irrationalité, ce n'est pas l'esprit rationnel, mais la sagesse. La révolution cartésienne qui nous a apporté la rationalité du monde moderne s'accommode mal de la spiritualité. L'Absolu ne peut se soumettre à la raison. Essayer de le faire, c'est oublier que la plus grande insulte à faire à l'esprit rationnel, c'est de croire que l'univers ne se limite qu'à l'explicable par ce même esprit.

La spiritualité est débitrice de l'imperfection de l'homme, et non de sa perfection. La souffrance, et en particulier la souffrance psychique,

peut libérer un potentiel spirituel chez soi et les autres. On se retourne vers la prière, on repense nos priorités, on redécouvre l'essentiel. Des solidarités se forment autour du malheur ; c'est le temps du partage. On découvre à quel point on aime celui ou celle qu'on ne veut pas perdre. Dans une société où la performance définit la valeur des êtres et leur statut, la maladie, l'infirmité, le handicap mental et psychologique proposent la gratuité de l'amour et du don de soi. La manière dont une société traite ses plus démunis est la mesure de sa civilisation.

En conclusion, la spiritualité, c'est un petit peu l'Évangile, la bonne nouvelle dans la souffrance. En tant que dépassement de la conscience, elle rend possible d'opposer la grâce aux moments de tourments et de porter la beauté face au mal, J'aime beaucoup cette phrase magnifique de Marguerite Yourcenar dans *Mémoires d'Adrien* : « Je me sens responsable de la beauté du monde. »

À la suite de Teilhard de Chardin, Hubert Reeves écrit : « L'univers est une machine à fabriquer de la conscience. » La spiritualité, c'est ce qui lui donne des ailes. Seul l'individu peut juger de sa spiritualité qui, loin des miracles, s'exprime parfois par les gestes les plus simples. N'est-il pas vrai que Dieu est dans les détails?

Je vous laisse avec cette réflexion profonde de Simone Weil : « Le comble de l'amour, c'est de demander à quelqu'un : "Comment vas-tu?" » Soyons surtout attentif à la réponse.

Fin du texte de la conférence.