**B4 *Chapitre VII : Le déchargement de l’inconscient***

1. Un processus de guérison

La prière de consentement débute modestement, mais dès qu’elle commence à atteindre une certaine intensité, elle nous ouvre à l’inconscient. Des souvenirs douloureux oubliés ou refoulés depuis très longtemps, parfois même dans l’enfance, commencent à refluer dans la mémoire[[1]](#footnote-1).

Ledéchargement de l’inconscientfait partie du processus de guérison qui s’opère doucement au cours de la pratique régulière du silence intérieur.

2. Une psychothérapie divine

**« *Purification intérieure* »** (p. 107, 1)

La purification dont parle Keating concerne d’abord la guérison de nos blessures psychiques inconscientes. La purification ne se réduit donc pas à l’élimination de tout ce qui nuit à l’observance de normes morales établies par une institution laïque ou ecclésiale.

Au glossaire de *Prier dans le secret* (p. 206, 5), Keating parle d’élimination :

a) des **« *zones sombres de la personnalité* »**

Il s’agit des besoins excessifs du faux moi : besoin de sécurité, de contrôle, et d’estime de soi. Ces besoins étant exagérés, leur satisfaction même partielle ne favorise pas une attitude conviviale et respectueuse envers les autres.

b) des **« *motivations non pures »***

Keating réfère ici aux influences provenant à la fois du vrai moi et du faux moi qui coexistent dans la personne. Exemple : Quelqu’un peut être plus ou moins conscient que parfois ses initiatives, en plus de promouvoir le bien commun, répondent aussi en partie aux besoins excessifs de son faux moi.

c) *des* ***« douleurs émotives stockées dans l’inconscient[[2]](#footnote-2) »***

Lorsque nous nous sentons rejetés ou subissons des injustices, notre psyché n’a pas toujours les moyens et la force pour éviter d’être blessée, et plus particulièrement dans l’enfance. Alors les blessures sont refoulées « gelées » et enfouies dans l’inconscient en attendant qu’une solution soit trouvée. Ces blessures « oubliées » peuvent « dégeler » et remonter à notre conscience, suite à l’état de repos et de confiance en Dieu ressenti au cours de la pratique régulière de la Prière de consentement. Notre psyché devenue plus forte[[3]](#footnote-3), grâce aux dons de l’Esprit, peut maintenant accueillir les émotions « dégelées » sans être à nouveau blessée.

3. Un coup dur pour le faux moi

C’est un point tournant pour l’avenir de notre faux moi lorsque nous acceptons notre ressenti sans chercher à nous justifier et à nous défendre.

**« *[…] les tolérer sans s’y opposer* »** (p. 108, 1)

Nos pensées ne sont ni bonnes ni mauvaises en elles-mêmes. Elles peuvent nous aider à prendre conscience de notre faux moi et à accepter sa déconstruction. Nous n’avons donc pas à résister au surgissement des pensées en essayant de les chasser rapidement, mais plutôt à accepter de ressentir les émotions qui s’y rattachent, sans toutefois entrer dans une réaction qui conduit à les retenir, à les analyser et à les amplifier. Il s’agit plutôt, face à une pensée spécifique, d’attendre calmement qu’elle s’estompe sans chercher à réactiver quoi que ce soit. C’est pourquoi Keating parlera de « purification passive[[4]](#footnote-4)».

5. Pure foi

**« *La foi pure dépasse toute pensée, tout sentiment, toute réflexion, toute expérience psychologique de Dieu, toute expérience sensible et conceptuelle. Elle est au-delà de toute imagination. Il nous suffit de regarder autour de nous pour nous rendre compte que la présence divine est partout. Elle est tout simplement****[[5]](#footnote-5)***. »** (p. 111, 1)

Keating essaie de nous sensibiliser à son expérience de la foi pure. Un renoncement à toute prétention de pouvoir saisir le mystère divin par la pensée ou autrement semble le conduire à un abandon en Dieu, après avoir pris conscience de la grandeur infinie du Créateur.

Il semble se dégager des mots de Keating que la relation à Dieu est plus pure, lorsque la personne est saisie par le mystère de toutes choses de même que par le mystère de son être propre conscient d’être conscient d’exister. Une impression semblable peut nous saisir en méditant certains psaumes. Le psaume 19, par exemple, ne nous porte-t-il pas à penser que Dieu par la création continuelle de l’univers dans ses dimensions incommensurables et ses phénomènes colossaux[[6]](#footnote-6) nous fait un petit clin d’œil à propos de sa transcendance, c’est-à-dire qu’il dépasse infiniment tout ce qu’on peut penser ou imaginer de lui. Un tel saisissement nous invite fortement à purifier notre relation à Dieu des besoins exagérer du faux moi, et à laisser le Seigneur s’exprimer en notre vrai moi par une foi plus pure.

Le récit biblique de l’expérience de Dieu faite par Job peut nous aider à prendre conscience davantage de ce que signifie l’expression « foi pure ». Job observe scrupuleusement les pratiques exigeantes du judaïsme et se révolte parce qu’il subit quand même des souffrances terribles. Aux prises avec la question du mal et de la souffrance qu’il ne peut s’expliquer, Job épuise tous ses arguments dans son dialogue avec Dieu pour finalement s’abandonner : « Je sais que tu es tout-puissant […] tu as raconté des œuvres grandioses que je ne comprends pas, des merveilles qui me dépassent et que j'ignore. […] Je ne te connaissais que par ouï-dire, mais maintenant mes yeux t'ont vu[[7]](#footnote-7). » Il ne s’agit pas d’une vision faite par Job mais d’une perception nouvelle de la réalité de Dieu. Job, qui n’avait de Dieu qu’une idée reçue de la religion de son temps, en a saisi le mystère, et s’incline devant la puissance infinie du Créateur de l’univers. Les questions de Job sur l’existence du mal et la justice restent sans réponse. Mais il a compris que Dieu n’a pas de compte à rendre, et que sa sagesse peut donner un sens insoupçonné à des réalités comme la souffrance et la mort[[8]](#footnote-8).

6. Que faire face à une décharge de l’inconscient plus particulièrement intense ?

**« *[…] l'une des meilleures façons de vous détacher d'une émotion est simplement de la ressentir.* »** (P. 114, 1)

Il peut arriver, parfois au cours d’une séance de prière, que le souvenir d’une blessure contienne une charge émotive particulièrement intense, de telle sorte qu’il est très difficile de ne pas le refouler à nouveau ou d’attendre qu’il s’estompe lentement. Il est conseillé, dans ce cas, afin que l’angoisse diminue, de prendre le temps nécessaire pour accueillir spécialement ces émotions plus fortes. Cet accueil implique de déroger un peu et temporairement de la méthode formelle qui consiste à se détacher de toutes pensées. Il s’agit d’abord de fixer l’attention sur toute sensation corporelle, et de s’y immerger en tant qu’accompagnateur intérieur sans toutefois se dissocier du ressenti, mais en acceptant plutôt d’être rejoint en profondeur. Conséquemment, il s’agit ensuite de consentir à être remué de nouveau par les émotions associées à la blessure, en sachant que cette acceptation fait partie inhérente du processus de guérison. Finalement, il y a un abandon intérieur qui n’est pas une démission dans la lutte contre le mal ou le genre d’action à l’origine de la blessure, mais un lâcher-prise relativement aux besoins exagérés de sécurité, de contrôle et d’estime de soi. Lorsque l’intensité émotive a baissé suffisamment, la personne peut reprendre la prière sous sa forme habituelle, en évitant de réagir aux pensées et de les retenir.

Pour plus d’informations, nous référons le lecteur au document sur la *Prière d’accueil[[9]](#footnote-9).*

7. Il n’existe pas d’émotions « bonnes ou mauvaises ».

**« *Les émotions se présentent alors à l'état pur et ne vous bouleversent plus.* »** (P. 115,1)

Les valeurs du faux moi sont reliées à la satisfaction de besoins excessifs de sécurité, de contrôle et d’estime. L’influence subie par ces valeurs fait en sorte qu’une émotion est perçue « bonne ou mauvaise » par rapport aux objectifs du faux moi. Le démantèlement de plus en plus prononcé de cette fausse personnalité nous aide à accueillir d’une façon plus neutre le déchargement de l’inconscient. Avec le développement de notre relation à Dieu consécutif à la pratique régulière de la Prière de consentement, les remontées d’émotions de l’inconscient ne devraient plus causer de sentiments de culpabilité et de dévalorisation ou de réussite et de glorification, mais une guérison progressive et une libération de notre vrai moi.

8. Christ, plus proche de nous que notre propre respiration, éprouve lui aussi tout ce que nous ressentons.

**« *Lorsqu'une pensée n'est pas affligeante, lâcher prise veut dire n'y pas faire attention. Par contre, lorsqu'elle l'est véritablement, vous ne vous en débarrasserez pas aussi facilement ; il faut donc lâcher prise d'une autre façon. Et l'un des moyens est de vous y plonger, de vous identifier à elle pour l'amour de Dieu.*** **»** (p.116, 3)

« […] devant lui [Dieu] nous apaiserons notre cœur, si notre cœur venait à nous condamner, car Dieu est plus grand que notre cœur, et il connaît tout[[10]](#footnote-10). » Il connaît autant que nous nos états d’âme. Si le souvenir d’une blessure nous fait ressentir de la culpabilité nous pouvons compter sur l’infinie miséricorde de Dieu. Le Christ vit précisément l’existence personnelle[[11]](#footnote-11) de chacun de nous et à chaque instant. Sa présence est plus proche de nous que notre propre respiration écrivait Augustin (356 - 430). Nous pouvons donc compter sur sa compassion et son pardon.

9. Attention au faux moi. Il peut s’infiltrer sous le couvert d’une vertu !

**« *Retournez avec beaucoup de douceur au mot sacré.* »** (P. 118, 1)

Keating insiste en plusieurs passages du livre sur un retour en douceur : « Plus vous faites d'effort, moins vous aurez de bons résultats. » (p. 60, 2)

La volonté de vouloir faire disparaître les pensées un peu trop efficacement, avec un retour prompt et autoritaire au mot sacré, ne laisse-t-elle pas apparaître le visage du faux moi avec ses attentes, ses exigences et ses besoins ? De plus, l’énergie investie pour réagir défensivement suite au surgissement d’une pensée particulière contribue à la refouler de nouveau en attendant qu’elle revienne. Cette résistance « vertueuse » du faux moi entrave le processus de guérison qui nécessite le déchargement de l’inconscient.

10. Quand notre vrai moi sera-t-il libéré ?

**« […] *est-ce qu'on connaît toujours cette alternance entre pensées successives et moments de contemplation ? »***(P. 120, 4)

Le déchargement de l’inconscient est favorisé par le silence intérieur et fait partie du processus de guérison. Il nous aide à avancer sur le chemin spirituel lorsque nous acceptons courageusement de ressentir, sans réagir ni retenir, les émotions rattachées à certains souvenirs plus ou moins pénibles qui surgissent. Avec le temps, notre vrai moi se débarrasse ainsi de la lourde carapace étouffante du faux moi et peut exprimer plus librement sa bonté fondamentale. Bernard de Clairvaux ([1090](https://fr.wikipedia.org/wiki/1090) - [1153](https://fr.wikipedia.org/wiki/1153)) compare le faux moi à du goudron qui éclabousse et obscurcit la beauté naturelle de la personne[[12]](#footnote-12).

11. Notre vrai moi comme celui des autres est unique, même si nous participons tous à la même nature divine.

**« *Puisque l'inconscient est libre de toute entrave, la conscience du niveau le plus profond en nous correspond également à la conscience du niveau le plus profond chez autrui.* »** (P. 122, 1)

Le vrai moi en chacun de nous est d’origine divine, et donc animé par l’Esprit. Nous sommes tous intimement et divinement reliés par la participation de notre vrai moi à la nature de Dieu. Cette « parenté divine », quant à la nature profonde de notre être, n’empêche pas chacun de nous d’être une personne unique devant Dieu. Chaque Personne de la Trinité est unique malgré son unité parfaite avec les deux autres. De même, le vrai moi de chaque personne humaine a une identité unique malgré une participation en commun à la nature divine des autres. Ainsi, chacun de nous est invité, à l’image des Personnes divines qui vivent intimement en chacun de nous, à tendre vers une unité de plus en plus grande avec les autres malgré le caractère unique de son vrai moi.

12. Un récit symbolique de notre transformation intérieure par l’Esprit

**« *Si vous connaissez les dix images associées au ch’an (zen)[[13]](#footnote-13) »*** (p. 123, 4)

Keating mentionne d’abord que l’illumination au début se manifeste comme un saisissement de la personne hors de son corps parce que la haute intensité de la communication divine dépasse les capacités de ses sens physiques. Il interprète de cette manière l’expression « faiblesse du corps humain » de Jean de la Croix.

Keating réfère ensuite à un écrit d’un maître spirituel du XVe siècle et aux dix images du *ch’an* (zen) qui illustrent les transformations graduelles intérieures de la personne en recherche de sens. Ces images montrent les étapes de l’apprivoisement d’un taureau fougueux (symbole du moi) effectué par un maître (le vrai moi inspiré par l’Esprit[[14]](#footnote-14)). Le taureau gris-noir du début devient de plus en plus blanc à mesure que l’action illuminante de l’Esprit se poursuit et que la partie fausse du moi (le noir) est déconstruite. Finalement, grâce à l’Esprit, la personne purifiée de sa fausse personnalité atteint un état de paix et de joie si grand qu’elle peut s’identifier au Christ ressuscité[[15]](#footnote-15), tout en poursuivant avec des moyens ordinaires une vie d’amour extraordinaire. Cette illumination continuelle par l’Esprit fait d’elle un cinquième Évangile[[16]](#footnote-16).Cette expression « être un cinquième Évangile » nous invite à consentir à l’action transformatrice de l’Esprit en nous afin de devenir d’authentiques porteurs de la Parole d’Amour dans le monde de notre temps.

13. Est-ce qu’il ne se passe rien ?

Je peux penser qu’il ne se passe rien alors que l’Esprit est en train de me transformer.

**« *[…] le flux de la lumière divine dans notre âme est un rayon d’obscurité […] on est parvenu à un tel degré de pureté que la prière elle-même n'est plus perceptible*. »** (p. 128, 3)

Nous pouvons parfois penser qu’au cours d’une séance de Prière de consentement ou après, il ne se passe rien. Jean de la Croix utilise l’exemple d’un rayon lumineux qui traverse une pièce obscure et nous est invisible en l’absence de poussières ou d’objets pour le réfléchir vers nos yeux. De même, au développement ultime de la prière contemplative, la lumière de l’Esprit peut nous rejoindre et nous rénover en tout temps sans nécessairement que nous nous en rendions compte. Les autres peuvent, avant nous, en constater les effets dans la transformation progressive de notre comportement.

Bertrand Giguère - septembre 2022

1. T. KEATING. *The Human Condition, Contemplation and Transformation*, Mahwah, N.J. Paulist Press, 1999, 25 p. {Voir la traduction d’Alain Ste-Marie : T. KEATING, *La condition spirituelle de l’être humain, contemplation et transformation.* Coll. « Le souffle de **l'esprit ", Paris, Éditions Actes Sud, 2013, p. 36}.**  [↑](#footnote-ref-1)
2. T. KEATING. Intimacy with God. […], p. 44-45. [↑](#footnote-ref-2)
3. La *lectio divina* nous amène à nous identifier d’une manière vivante aux textes, et à développer une confiance et une honnêteté envers Dieu qui nous rend capables d’affronter le côté sombre de notre personnalité; ce qui favorise le déchargement de l’inconscient. *Cf*., T. KEATING. *Intimacy with God* […], p. 99-100. [↑](#footnote-ref-3)
4. T. KEATING. *Open Mind, Open Heart, The Contemplative Dimension of the Gospel*, New York, Bloomsbury Academic, 2006, p. 99. {Voir la traduction T. KEATING, *Prier dans le secret.* Éd. Anne Sigier, Paris, 2009, p. 112}. [↑](#footnote-ref-4)
5. T. KEATING. *Open Mind, Open Heart,* […], p. 86 {T. KEATING, *Prier dans le secret* […], p. 97-98}. [↑](#footnote-ref-5)
6. Ps 19, 1-4. [↑](#footnote-ref-6)
7. Jb 42, 2-5. [↑](#footnote-ref-7)
8. Jb 42, 5, note e. [↑](#footnote-ref-8)
9. C. BOURGEAULT. *Centering Prayer and Inner Awakening*, Cowley Publications, 2004, Chapitre 13 : « The welcoming prayer ». Pour la traduction française voir le texte produit en collaboration par B. Brügger, B. Dionne, S. J. Clerson, T. Rochette et C. Brügger. 2010, 17 p. [↑](#footnote-ref-9)
10. 1 Jn 3, 19-20. [↑](#footnote-ref-10)
11. « *Christ [is] living our life, or more exactly, [is] living us. » Christ est en train de vivre notre vie ou plus exactement, il nous vit. Cf.,* T. KEATING. *Crisis of Faith, Crisis of Love,* New York, Continuum 1995, p. 69. [↑](#footnote-ref-11)
12. « [une malheureuse habitude] obscurcit la blancheur de son immortalité […], qui comme une poix sale et noire décolore sa beauté naturelle. » *Cf*., Bernard de Clairvaux, *Sermon* 82, no 3, *Cantiques*. *Cf*., [SERMON LXXXII (bibliotheque-monastique.ch)](https://www.bibliotheque-monastique.ch/bibliotheque/bibliotheque/saints/bernard/tome04/cantique/cantique082.htm) [↑](#footnote-ref-12)
13. *Cf*., [Zen Ox Herding Pictures : Introduction – Jessica Davidson](https://jessicadavidson.co.uk/2015/10/02/zen-ox-herding-pictures-introduction/) [↑](#footnote-ref-13)
14. Il s’agit d’un texte bouddhiste, mais nous pouvons l’interpréter en utilisant le langage de notre tradition chrétienne. [↑](#footnote-ref-14)
15. « […] ce n'est plus moi qui vis, mais le Christ qui vit en moi*.* » *Cf*., Ga 2, 20. [↑](#footnote-ref-15)
16. T. KEATING. *The Human Condition,* […], p. 44. {Voir la traduction T. KEATING. *La condition spirituelle de l’être humain,* […]**, p. 60.}** [↑](#footnote-ref-16)