**A5 – Le faux moi**

***« […] la contemplation est un élément constitutif fondamental de la nature humaine et, […] on y parvient en abandonnant l'idée que nous avons de nous-mêmes : notre faux moi (le «vieil homme» de saint Paul) qui retarde le processus de transformation de la grâce. »*** (p. 10, 2 et 3)[[1]](#footnote-1)

Keating affirme que nous naissons tous avec les mêmes besoins essentiels de sécurité-survie, de pouvoir-contrôle, et d’affection-estime de soi dont la satisfaction, dès le début de notre existence, représente le bonheur. Dès la prime enfance, nous commençons donc naturellement à développer des stratégies pour atténuer la souffrance ressentie relativement à des carences[[2]](#footnote-2) par rapport à l’un ou l’autre de ces besoins, et ainsi des habitudes inconscientes défensives et compensatoires s’établissent dans l’espoir d’atteindre le bonheur. Nous développons alors peu à peu une sorte d’organisation mentale « souterraine » ‒ des programmes inconscients dirait Keating ‒ donnant lieu à des réactions automatiques ou machinales qui visent à refouler les souvenirs pénibles, et à cacher la peine reliée à des blessures particulières que nous ne sommes pas encore prêts à affronter[[3]](#footnote-3). Ce refoulement et cette programmation distorsionnent notre moi[[4]](#footnote-4) pour le rendre faux par rapport à notre nature profonde. Le faux moi lorsqu’il est assez prononcé peut ralentir ou même bloquer le développement de notre vie émotive en le fixant au niveau des blessures.

1. **Comment détecter l’agir de notre faux moi?**

Les émotions sont de fidèles et fiables indicateurs de ce que sont en réalité nos valeurs, et non pas de ce que nous aimerions qu’elles soient ou encore de ce que nous pensons que nos valeurs sont. Nos émotions nous apportent donc de précieux renseignements sur notre programmation inconsciente pour le bonheur à l’origine du faux moi. Il s’agit d’apprendre à reconnaître nos programmes inconscients à partir des émotions pénibles ou affligeantes qu’ils déclenchent.

Keating identifie les principales émotions ou combinaisons d’émotions qui peuvent nous aider à identifier les valeurs de notre faux moi.

La colère est déclenchée lorsque certains biens sont trop difficiles à obtenir ou lorsque des pertes sont inévitables. L’apathie est un ennui complet ou de l’amertume résultant de frustrations récurrentes relatives aux besoins exagérés du faux moi; ce qui donne le prétexte de se retirer à l’écart pour se concentrer sur des blessures réelles ou imaginaires. De même la luxure essaie de compenser l’affront résultant de désirs excessifs insatisfaits. Un manque d’estime de soi peut conduire à poser une image inadéquate de soi-même qui produit orgueil ou frustration, suivant qu’on se juge à la hauteur ou non de cette image. Toutes ces émotions gravitent finalement autour de désirs exagérés non comblés relativement aux besoins excessifs d’estime de soi, de pouvoir ou de sécurité. La montée soudaine d’une émotion affligeante nous avertit donc que l’un ou l’autre de nos programmes émotionnels inconscients pour le bonheur vient tout juste d’être frustré. La cause n’est pas nécessairement une mauvaise conduite de quelqu’un d’autre ou un évènement déplaisant en lui-même[[5]](#footnote-5).

**2. Les caractéristiques d’une fausse personnalité selon Keating :**

a) Une carapace protectrice

La personne peut nous sembler sur la défensive. Elle peut nous donner l’impression que ce qu’elle est vraiment est caché derrière ses moyens de défense. Elle cherche à se protéger contre d’autres blessures relativement à ses besoins de sécurité, de contrôle, et d’estime d’elle-même.

b) Une attitude soumise

D’après Keating, le système de valeurs de notre milieu de vie familial s’est solidement ancré en nous depuis l’enfance, de même que celui de tout autre groupe d’appartenance par la suite. Plus tard, à l’âge adulte, même si nous croyons être de libres penseurs, nous sommes toujours plus ou moins influencés par ces valeurs et pouvons développer inconsciemment une argumentation rationnelle afin de les défendre[[6]](#footnote-6), parce que le faux moi accepte ces valeurs sans les remettre en question. Le faux moi est très résistant aux changements même positifs, puisque son identité construite est basée sur le système de valeurs de son groupe d’appartenance et confirmée par le regard approbateur des membres de ce groupe ou autres. Le faux moi est donc très opposé à tout ce qui peut déstabiliser ses certitudes, et il cherche constamment à se retrancher dans ses défenses et programmes conformistes[[7]](#footnote-7).

En bref, si nous nous sentons, la plupart du temps, dominés par les événements extérieurs et les émotions qui s’y rattachent, cela nous indique que notre faux moi est très actif[[8]](#footnote-8).

c) Égocentrisme

Le faux moi nous incite à interpréter tout ce qui arrive dans la vie en termes d’utilité ou de nuisance par rapport à la recherche d’un bonheur axé sur la compensation de blessures, et la préservation d’un système défensif attaché à de fausses valeurs. Ainsi centré sur lui-même, le faux moi cherche à utiliser les autres pour combler ses besoins. Ses perceptions sont biaisées par ses attentes, et il recherche une satisfaction à son appétit de contrôle, de sécurité, et d’estime[[9]](#footnote-9). En cherchant à satisfaire les besoins excessifs de notre faux moi, ce qui demandent beaucoup d’énergie, nous éprouvons inévitablement des émotions affligeantes, et alors nos attentes se transforment en exigences[[10]](#footnote-10). La frustration inévitable, résultant de l’insatisfaction, origine ultimement de la conviction que notre identité profonde est séparée de celle des autres[[11]](#footnote-11), alors qu’au contraire nous participons tous de la nature divine. Pour Keating[[12]](#footnote-12), cette perception individualiste de soi-même est la cause principale de tous nos problèmes reliés aux programmes défensifs et compensatoires enregistrés dans notre inconscient et à l’origine d’une fausse personnalité.

**3. Comment notre faux-moi peut-il être déconstruit?**

Keating raconte l’histoire d’un jeune homme macho qui ressentait beaucoup de satisfaction à être le dernier à s’écrouler au cours de beuveries, parce que c’était pour lui un symbole de domination et de succès. Son plaisir était bref comme c’est toujours le cas pour les satisfactions du faux moi. Or, il advint que, à la suite de l’influence d’un télévangéliste, il voulut se transformer complètement. Quelque temps après, il adhéra à l’ordre religieux le plus austère qu’il pût trouver : les Trappistes. Cependant, notre jeune personnage se retrouva bientôt, sans s’en rendre compte, encore en compétition avec les autres, mais cette fois-ci relativement à des performances au niveau de l’ascèse. Keating précise : « Par exemple, au lieu de faire boire vos amis jusqu’à ce qu’ils roulent sous la table, […] vous pouvez entrer au monastère et faire jeûner les autres moines jusqu’à ce qu’ils tombent d’inanition[[13]](#footnote-13)». Ce jeune « converti » put constater qu’il n’avait pas vraiment changé puisqu’il était toujours en train de chercher à satisfaire son besoin excessif d’estime de soi, en essayant d’être meilleur que les autres. Les changements qu’il pensait avoir réalisés en profondeur n’étaient en fait qu’au niveau des apparences extérieures. Le faux moi est résistant et peut revenir en force sans que nous nous en rendions compte. La véritable conversion exige l’abandon des projets centrés sur soi-même et sur nos seules forces.

Cette petite anecdote nous fait voir qu’il est inutile d’essayer de se défaire du faux moi en l’attaquant directement avec de bonnes résolutions impliquant seulement nos efforts intellectuels. Pour déconstruire le faux moi nous devons plutôt accepter de faire confiance à l’action purificatrice de l’Esprit de Dieu en nous. La pratique du silence intérieur peut nous rendre plus réceptif à l’action de l’Esprit. Cette action transformatrice peut se manifester par la médiation des capacités de notre système psychique à « dégeler » des traumatismes refoulés qui sont à l’origine de nos habitudes défensives inconscientes. Ces habitudes ou programmes défensifs inconscients influencent notre moi et le distorsionnent selon les trois caractéristiques mentionnées plus haut. Notre confiance en l’Amour inconditionnel de Dieu nous aide à nous abandonner en lui. Alors, dans le repos profond ressenti suite au relâchement de nos défenses, notre psyché peut commencer à rejeter ses déchets, soit un contenu émotif ou traumatique refoulé parfois depuis très longtemps, et qui entrave la spontanéité de notre vraie personnalité qui prend sa source en Dieu.

Bertrand / septembre 2022

1. Voir aussi les autres passages dans *Prier dans le secret* où il est question du faux moi : (p. 24. 2); (p. 66, 2); (p. 73, 2); (p. 75, 2); (p. 77, 2); (p.78, 2); (p. 96, 2 et 97, 1); (p. 104, 5 et p. 105, 3); (p. 110, 1); (p. 111, 1); (p.115, 1); (p.116, 1); (p.139, 2 et 3); (p. 176, 3 et 5) ; (p. 177, 3 et 4) ; (p. 178, 2 et 5) ; (p. 181, 6) ; (p. 204, 8). [↑](#footnote-ref-1)
2. Même en ayant de très bons parents les désirs de l’enfant ne sont jamais totalement satisfaits. L’enfant peut chercher, par exemple, à combler le manque d’attention qu’il ressent par diverses stratégies plus ou moins efficaces. Le succès de certaines de ces stratégies est mémorisé dans l’inconscient, et une fois rendu à l’âge adulte, le moi en est encore influencé et peut les reprendre à notre insu. [↑](#footnote-ref-2)
3. T. KEATING. *The Human Condition* […], p. 12-13. {T. KEATING. *La condition spirituelle de l’être humain*, […] p. 22-26.} [↑](#footnote-ref-3)
4. Le moi est une instance psychique qui par l’intelligence et le jugement gère les besoins du ça (c’est-à-dire toutes les pulsions de notre inconscient) relativement aux exigences de la vie en société. [↑](#footnote-ref-4)
5. T. KEATING. *Invitation to Love* […],p. 23-25. [↑](#footnote-ref-5)
6. T. KEATING. *Invitation to Love* […], p. 40. [↑](#footnote-ref-6)
7. T. KEATING. *Invitation to Love* […], p. 32. [↑](#footnote-ref-7)
8. T. KEATING. *Intimacy with God* […]*,* p. 35. [↑](#footnote-ref-8)
9. T. KEATING. *Reflections on the Unknowable*, New York, Lantern Books, 2014, p. 15-16. [↑](#footnote-ref-9)
10. *Ibid.,* p. 30. [↑](#footnote-ref-10)
11. *Ibid.,* p. 50. [↑](#footnote-ref-11)
12. Keating réfère à l’hypothèse d’un psychologue, Michael Washburn, selon laquelle un refoulement du sens de l’unité avec la source de notre être, serait à l’origine du développement de la croyance que notre nature profonde est séparée de celle des autres. *Cf.,* T. KEATING. *Intimacy with God* […]*,* p. 41-42. [↑](#footnote-ref-12)
13. T. KEATING. *The Human Condition* […], p. 17. {T. KEATING. *La condition spirituelle de l’être humain*, […] p. 26.} [↑](#footnote-ref-13)