



## Prendre la route de son intériorité

Notre société privilégie l'extériorité. De plus en plus, nous vivons à la surface de nous-mêmes comme en périphérie de notre être. La préoccupation permanente pour le mesurable, le quantifiable, l'évaluable, l'objectivable et les sollicitations permanentes du visuel ont des effets centrifuges sur notre être profond. Nous perdons le contact avec nos racines intérieures.

La crise que l'Homme traverse est fondamentalement une crise de son intériorité.

Alors que l'intelligence de l'Homme l'a conduit à faire des pas de géant dans l'exploration de l'infiniment grand et de l'infiniment petit, il est temps qu'il s'ose vers son infiniment intérieur. Ce mouvement existe. Le foisonnement de l'offre spirituelle, le succès des techniques de relaxation et de méditation de tous poils, le marché du développement personnel en sont quelques-unes des manifestations les plus visibles.

Dans notre contexte de vie, quand la culture de la consommation et de l'intimité devenue publique est devenue insipide, le goût pour l'intériorité apparaît comme un signe de bonne santé psychique. Le PDG de la chaîne de télévision la plus regardée en France (Le Lay) a dit tout haut ce que beaucoup pensent tout bas : « Nos émissions ont pour vocation de le [cerveau] rendre disponible : c'est-à-dire de le divertir, de le détendre pour le préparer entre deux messages. Ce que nous vendons à Coca-Cola [nos clients], c'est du temps de cerveau humain disponible » Devant cet appel explicite d'un grand dirigeant de la média sphère à la lobotomie collective, prendre le chemin de l'intériorité devient alors un sursaut salutaire ayant un caractère d'urgence vitale. Par la proximité qu'ils vivent avec la souffrance, les soignants sont tout particulièrement appelés à s'appuyer sur cette dimension intérieure. Le fait que certains la considèrent du registre de la sphère privée ou de l'intime n'y change rien : le privé ou l'intime sont constitutifs de notre de notre humanité. Dans le monde de la physique antique, le principe d'incertitude de Heisenberg nous enseigne que l'action d'observer quelque chose change la nature de ce qui est observé. Il en est de même dans celui du soin : le médecin, l'infirmière, l'aide-soignant, le travailleur social, le thérapeute, l'accompagnant sont transformés par la relation soignante. On ne peut pas toucher sans être soi-même touché. L'impact de cette transformation dépend beaucoup de la profondeur dans laquelle on est soi-même enraciné et de son assise spirituelle. Est-ce un hasard si méditation et médication ont la même racine ?

Prendre la route de son intériorité est de l'ordre de l'hygiène de vie. Elle est aussi nécessaire à la vie que l'air ou l'eau. Ce n'est pas une question religieuse ou théologique, pas plus qu'une lubie psychologisante. C'est une réalité anthropologique qui caractérise notre vraie nature humaine. Reconnaître un au-delà du mental, s'ouvrir à ses profondeurs, se rapprocher de soi-même, aller vers le lieu de la présence : nombreuses sont les expressions qui tentent d'expliciter ce qui est d'abord une expérience personnelle dans laquelle s'engager.

Aller vers l'intériorité, c'est prendre le chemin de ce lieu de nous-mêmes qui est la source de notre vie, de notre dynamisme, de nos choix. C'est éprouver l'espace qui donne souffle à notre existence. Cette source est parfois oubliée ou bien pas encore découverte (Ugeux-b).

C'est sentir qu'en nous, se trouve un espace intérieur au-delà du conscient et de l'inconscient.

Pour les croyants, cette dimension permet d'ouvrir à la prière et au dialogue avec Dieu ; pour tous, elle est nourriture pour une vie spirituelle.

Les bénéfices physiologiques et psychologiques de la méditation ont été démontrés par de nombreux travaux scientifiques (Vigne). Sur un autre plan, l'entretien de sa vie intérieure contribue à reconstituer son unité et sa présence à soi-même.

Dans l'intériorité s'opère un travail qui aide à mieux se situer. Il devient plus simple de trouver la place et la proximité justes avec les autres. Le docteur Daniel Chevassut (Chevassut) explique que la pratique de la méditation lui permet de sortir de ses propres projections dans le cadre de la relation d'aide. Il peut ainsi mieux « sentir l'épine irritative » de la personne, c'est-à-dire ce qui la blesse. Notre agir doit partir de l'intérieur car la source de l'action est au-dedans de nous. Notre personne doit avoir un centre à partir duquel tout s'agence et prend sa place, sa juste place. Car l'intériorité garantit aussi la véritable action. Pour Annie Leduc, psychologue, toute réalité humaine doit d'abord être intériorisée pour devenir créatrice. Faire route sur le chemin de l'intériorité, c'est entrer dans un processus de descente en soi, c'est s'ouvrir à ce qui est unique en soi, à sa singularité. L'intériorité est le lieu de l'unification de la personne en même temps que de sa respiration. Un grand spirituel contemporain, Olivier Clément, l'explique : « 11 se fera là [dans l'intériorité] une synthèse, si nécessaire pour l'action, entre notre intelligence et

notre cœur, et cela aura lieu au centre le plus central, le plus profond et le plus personnel de notre être, là où l'homme à la fois s'ouvre, s'unifie et se dépasse » Aller vers l'intériorité fait regarder la réalité sous un autre prisme et permet d'y repérer d'autres horizons.

Il existe de multiples moyens pour cultiver notre espace intérieur. La réflexion, la méditation, la contemplation, bien sûr. Mais aussi l'art, une conversation, la lecture, la marche, la beauté... Certains ressourceront leur âme de façon informelle, d'autres s'accorderont du temps et de la uns iront seuls à l'aventure, les autres s'appuieront sur une famille philosophique spirituelle ou religieuse. Les traditions, les rites, les symboles et les maîtres sont à cet égard de précieux guides. La découverte des méthodes orientales et le renouveau des prières chrétiennes en sont des exemples. L'enjeu n'est évidemment pas la maîtrise d'une « technique » ni la gestion de sa psyché. Il s'agit d'emprunter simplement la voie de l'élargissement de son âme.

Le silence est la trame invisible de l'intériorité. Il est comme un oxygène intérieur. Le meilleur de la vie du cosmos se passe dans le silence: la croissance des végétaux, le lever et le coucher du soleil, la dissipation des brumes du matin... Du silence jaillit la parole.

Un personnage de Soljenitsyne [Leduc] vit cette intériorité: il s'agit d'un vieux docteur qui a un don extraordinaire de diagnostic. L'un de ses disciples, jeune médecin, va le voir souvent et lui demande un jour « D'où vous vient cette sûreté de diagnostic ? » Et le docteur lui répond : « Voilà : j'ai besoin à certains moments, à de longs moments, de me pacifier, de faire silence... Quand je sors de ce silence et qu'un malade vient me voir je le comprends, non seulement à l'horizontale d'un point de vue scientifique, mais dans son lien avec la transcendance ; alors, je peux déceler où est sa souffrance la plus profonde. C'est de là que vient mon diagnostic. »

Jean- GuillemeXerri

Extrait de « le soin dans tous ses états »

Les vertus du soignant\_3\_: Prendre la route de son intérioritéTélécharger

---

©2025 - Diocèse d'Angoulême - 28/12/2025 - <https://charente.catholique.fr/les-services/les-vertus-du-soignant-3/>