

Jean Monbourquette

Médecin de l'âme

●●● **Pierre-Olivier Bressoud**, Villars-sur-Glâne
Théologien, Formation et ressources en pastorale
Psychothérapeute ACP¹

A mon sens, le credo de Monbourquette se décline en deux volets. Premier volet : la croissance humaine n'est possible que dans la mesure où elle fait sa pleine part au domaine spirituel. A priori évidente en milieu croyant, cette affirmation ne va pas de soi dans le monde contemporain. Certes, on constate aujourd'hui un engouement certain pour les différentes formes de spiritualité, et les mondes de la psychologie et de la psychothérapie semblent progressivement se soucier davantage de ce qui devrait, si l'on en croit leur étymologie, faire le cœur de leur recherche et de leur enseignement, à savoir l'âme humaine. Mais il y a parfois loin de la coupe aux lèvres...

En ce qui le concerne, Monbourquette a clairement fait son choix : pas de développement psychologique plénier sans ouverture à la spiritualité ! Mais, second volet de son credo, pas de spiritualité non plus sans un sain développement psychologique : « Je suis en effet con-

vaincu que l'épanouissement personnel exige, dans la mesure du possible, une santé psychologique que procure le bel amour de soi. »³

Significative de sa pensée, cette citation exprime avec force sa conception de la vie spirituelle : centrée sur le Soi et son plein rayonnement, la maturité spirituelle exige un « je » fort au plan psychologique. D'où la nécessité de développer une saine estime de soi au plan psychologique et de se soucier, au plan spirituel, du soin de son âme (c'est ainsi que l'on pourrait traduire son expression, un peu curieuse, d'*estime du Soi*), pour atteindre à une pleine maturité. D'où également son rejet de toute spiritualité de type janséniste, prônant l'abaissement, voire la haine, de soi. Non, Pascal n'aurait jamais dû écrire que le moi est haïssable - en tout cas pas d'après Monbourquette ! -, car c'est à un mépris de l'œuvre même de Dieu que risquent de conduire ce type de citation et le genre de spiritualités qui s'en inspirent.

Son modèle anthropologique

Monbourquette a trouvé dans la personne de Jung un maître à penser à même de lui fournir un modèle anthropologique lui permettant de déployer pleinement ses propres intuitions. La raison

spiritualité

« Il y a des spirituels qui méditent sur un volcan », disait ironiquement Guy Corneau lors d'une récente conférence. L'œuvre du prêtre et psychologue canadien Jean Monbourquette a notamment pour but d'éviter une telle mésaventure, aux croyants certes, mais également à toute personne humaine. La récente sortie de sa biographie² offre l'occasion de revenir sur l'œuvre de cet auteur renommé. Je me propose de mettre en exergue ce qui me semble constituer le cœur de son œuvre et d'en montrer l'application pratique à la dynamique de la croissance humaine et spirituelle.

1 • Approche centrée sur la personne.

2 • Jean Monbourquette (J. M. par la suite dans les notes), *Jean Monbourquette, médecin de l'âme. Propos recueillis par Isabelle d'Aspremont Lynden*, Novalis, Montréal 2008, 126 p. L'ouvrage, original dans sa présentation qui fait alterner prises de parole de Monbourquette et interventions de tiers, se situe entre biographie et autobiographie.

3 • *De l'estime de soi à l'Estime du Soi. De la psychologie à la spiritualité*, Novalis, Montréal 2002, p. 11.

en est simple : contrairement à Freud, le psychanalyste de Zurich postule l'existence d'un centre spirituel, le Soi, au cœur de l'inconscient. Cette intuition fondamentale permet à Monbourquette de proposer un schéma⁴ dans lequel il simplifie l'anthropologie jungienne, pour en garder ce qui fait la substantifique moelle de son propre enseignement.

Dans ce schéma, le moi (ou ego ou petit soi), partie consciente du psychisme, émerge de l'inconscient, dont le Soi, centre spirituel et principe à la fois organisateur et programmeur de la personne humaine, constitue le centre. Deux instances psychiques complètent ce tableau : la *persona*, ou ego-idéal, représente la partie acceptable et socialement présentable de l'individu, alors que l'ombre en constitue en quelque sorte la face cachée. En elle se

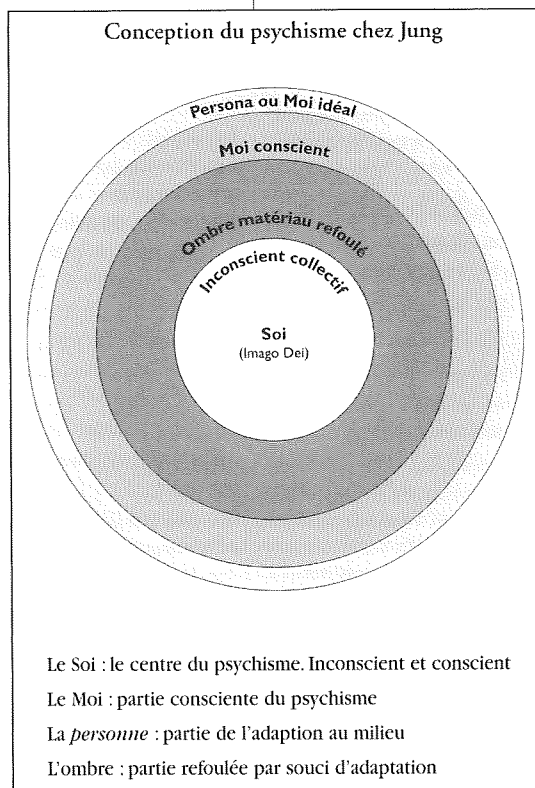
trouvent tous les éléments inacceptables pour la *persona*, dès lors refoulés hors du champ de la conscience.

Un long chemin de croissance

Le chemin de la croissance humaine et spirituelle s'explique bien à la lumière de ce schéma. Il consiste à la fois à renforcer le moi, à apprivoiser son ombre et à laisser la force intégrative du Soi rayonner progressivement dans toute la personnalité.

L'ordre mentionné semble indiquer une succession chronologique (du moi, par l'ombre, vers le Soi). C'est à la fois vrai, puisque c'est souvent au mitan de la vie, et alors que le moi est solidement installé dans l'existence, que les poussées de son inconscient forcent un individu à revoir ses priorités, ses engagements et ses valeurs. Le trait ne doit pourtant pas être forcé : la personne humaine constitue un tout, en laquelle le Soi cherchera toujours à se manifester, notamment aux périodes « charnières » de son existence (adolescence par exemple).

Quoi qu'il en soit de leur ordre, comment avancer sur le chemin de ces diverses étapes ? En ce qui concerne l'estime de soi, Monbourquette propose toute une série de moyens pour développer un moi fort et affirmatif.⁵ Souvent empruntées à la Programmation neurolinguistique (PNL), les stratégies de l'estime de soi, puisque adressées au moi conscient, exigent des efforts soutenus de l'intelligence et de la volonté. Relativement familières pour les personnes s'intéres-



4 • Cf. *Apprivoiser son ombre. Le côté mal aimé de soi*, Novalis, Montréal 1997, p. 27.

5 • J. M. et al., *Stratégies pour développer l'estime de soi et l'estime du Soi*, Novalis, Montréal 2003, pp. 21-262.

sant au développement personnel, elles consistent essentiellement à travailler sur ses images et son dialogue intérieurs, ainsi que sur son ressenti.

L'appropriation de son ombre et l'ouverture aux messages du Soi sont par contre plus déroutants. Il s'agit, dans le cas de l'ombre, de faire face à du matériel refoulé, donc trop longtemps négligé. Comment, par exemple, entrer en contact avec sa propre colère, longtemps tue et pourtant sur le point d'exploser ? Comment accepter/reconnaître tel ou tel désir sexuel dont la manifestation ou l'expression était jusque là interdite ? Comment faire face à un grand désir de liberté et d'autonomie alors que l'on s'était contenté d'une vie rangée et sans surprise ?

La crise du milieu de la vie est essentiellement un problème de l'ombre pour Monbourquette, qui donne des pistes intéressantes pour se faire une amie de cette partie de sa personnalité aux richesses méconnues.⁶ Après avoir reconnu et accepté l'existence de son ombre, il s'agira, pour véritablement apprivoiser cette dernière, non pas de donner libre cours à chacune de ses impulsions, ce qui serait mal comprendre le message de Monbourquette, mais de discerner et de donner vie à l'intention positive qui se cache derrière chacune de ses manifestations. Quelle partie saine de la personne, jusqu'ici réprimée, cherche-t-elle, légitimement, à faire entendre la voix ? Et comment lui faire place de manière respectueuse de soi et d'autrui ?

6 • *Apprivoiser son ombre*, op. cit., pp. 55-128.

7 • *De l'estime de soi à l'Estime du Soi*, op. cit., p. 12.

8 • Cf. *De l'estime de soi à l'Estime du Soi*, op. cit., pp. 99-190, et *Stratégies pour développer l'estime de soi et l'estime du Soi*, op. cit., pp. 265-402.

Sachant bien toute la difficulté de la tâche, Monbourquette insiste sur le fait que la conciliation de l'ombre et de la *persona* nécessite *in fine* le travail d'intégration du Soi, seul à même de réaliser l'unification de la personne.

Quant à *l'estime du Soi* proprement dite, elle exige abandon et lâcher prise : celui qui souhaite la cultiver devra « se laisser aimer d'un amour inconditionnel et guider dans l'accomplissement de sa mission. Il devra exercer une passivité active »⁷ afin de se mettre à l'écoute de son intériorité et des messages qu'elle souhaite lui délivrer à travers les canaux qui sont les siens.⁸

De l'ego au Soi

Le passage de l'estime de soi à l'estime du Soi - ou de l'ego au Soi - implique une forme de conversion. Celle-ci nécessite de s'ouvrir à son intériorité et d'en oser l'exploration. Le faire, bien sûr, ne va pas de soi, et de nombreuses personnes préfèrent demeurer à l'extérieur d'elles-mêmes. Il faut bien reconnaître que notre société multiplie les possibilités d'échappatoire à l'appel du Soi. Cette conversion implique d'autre part que l'ego/le soi se convertisse à la perspective du Soi. En d'autres termes, l'ego, reflet du Soi, doit renoncer à sa prétention d'être le centre de la vie psychologique, pour se mettre sous la mouvance du Soi. Rude exercice pour l'ego qui, renonçant à tout contrôler, est appelé à lâcher prise et à s'abandonner à plus grand que lui-même. « Ce n'est plus moi, c'est Christ qui vit en moi ! », disait St Paul, traduisant en vocabulaire chrétien le modèle universaliste proposé par Monbourquette.

Notons bien que pour Monbourquette, qui reste en cela fidèle à son credo, le passage de l'ego au Soi est, malgré sa

difficulté, « une œuvre de collaboration et non d'opposition »⁹ : psychologie et spiritualité ne s'opposent pas, mais se complètent, s'enrichissent mutuellement.¹⁰ Il n'y a pas à choisir entre prendre sa vie en main, gérer ses émotions, être responsable de son existence (estime de soi) et apprendre à lâcher prise, à s'abandonner spirituellement (estime du Soi) : les deux mouvements sont appelés à se coordonner, à aller de pair, à se féconder mutuellement : « Le travail psychologique et le travail spirituel exigent l'intégration de ces deux dynamiques. Ils combinent l'effort volontaire à la grâce. Une fois épuisés les efforts de l'intelligence et de la volonté propres à l'estime de soi, le Soi intervient par sa grâce. »¹¹

Applications pratiques

Monbourquette, en digne représentant de la culture nord-américaine, n'est pas un théoricien « pur sucre » mais également un praticien de haut vol. Concrètement, cela signifie que, sa vie durant, il s'est efforcé d'appliquer son modèle de base aux grands thèmes de la vie humaine et qu'il a proposé pour chacun d'entre eux des outils concrets, très utiles à l'animation de groupes désirant travailler ces thématiques.¹² Ainsi, que ce soit lorsqu'il traite du deuil et des pertes,¹³ de la recherche de sa mission personnelle,¹⁴ de l'intégration de l'ombre¹⁵ ou encore du pardon,¹⁶ il se réfère d'une manière ou d'une autre à son modèle anthropologique, dont certains aspects sont privilégiés en fonction des thématiques abordées.

Celle du pardon illustre bien cet état de fait. Dans son best-seller *Comment pardonner ?* l'auteur commence par donner quelques bases théoriques relatives à la nature du pardon. La suite de son ou-

vrage, très pratique, explique quant à elle le cheminement que devra parcourir toute personne souhaitant pardonner en vérité à son offenseur. La première partie de ce cheminement est de type psychologique (estime de soi) et implique la reconnaissance de sa blessure ainsi qu'un grand travail de confrontation à ses émotions (colère notamment). Elle culmine dans le pardon que l'on se donne à soi-même, ainsi que dans la compréhension de son offenseur. A vouloir pardonner sans passer par ces étapes préliminaires, on risque bien de faire de la spiritualité sur un volcan !

9 • *De l'estime de soi à l'Estime du Soi*, op. cit., p. 129.

10 • « En tant que psychologue, je déteste les expressions guerrières telles "combat spirituel", «mort de l'ego", en raison de ce qu'elles évoquent. L'usage d'un vocabulaire aussi belliqueux suscite des conflits psychologiques et spirituels. Il introduit une sorte de division au sein de l'âme, une sorte de schizophrénie spirituelle (...). Les "passions déréglées" sont souvent causées par des blessures reçues dans l'enfance. Il faut donc les guérir avant de leur faire la guerre. A cause de l'attitude belliqueuse adoptée à leur endroit, on ne réussit qu'à les enfoncer davantage dans l'inconscient, quitte à ce que ces passions deviennent incontrôlables et compulsives », J. M., *La violence des hommes. Essai de psychologie et de spiritualité masculines*, Novalis, Montréal 2006, p. 199.

11 • *Id.*, p. 102.

12 • Il est également tout à fait possible d'utiliser ces ouvrages pour un travail personnel.

13 • *Aimer, perdre, grandir. Assumer les difficultés et les deuils de la vie*, Bayard, Paris 1995, 142 p. et *Groupe d'entraide pour personnes en deuil. Comment l'organiser et le diriger*, Novalis, Montréal 1996, 96 p.

14 • *A chacun sa mission. Découvrir son projet de vie*, Novalis, Montréal 1999, 202 p.

15 • *Apprivoiser son ombre*, op. cit.

16 • *Comment pardonner ? Pardonner pour guérir - Guérir pour pardonner*, Novalis/Bayard, Montréal/Paris 2001/2003, 224 p., et J. M. et Isabelle d'Aspremont, *Demander pardon sans s'humilier*, Novalis/Bayard, Montréal/Paris 2004, 168 p.

La démarche complète du pardon nécessite toutefois un second temps, d'abandon à Dieu (ou à l'instance qui en tient lieu pour les non-croyants), auquel est demandée la grâce de pardonner à son offenseur (estime du Soi). Ainsi, le pardon authentique, tel que décrit par Monbourquette, constitue-t-il une expression particulièrement significative de son credo : nécessité d'un travail psychologique consistant à renforcer le moi blessé, puis ouverture à la grâce du monde spirituel (le Soi est le grand Guérisseur qui réunit les parties désunies de la personnalité).

Pour la foi chrétienne

L'anthropologie, la méthode et le vocabulaire de Monbourquette peuvent surprendre. Il semble parfois que l'on se situe à l'extérieur de la foi chrétienne. Reste à bien préciser l'objectif de Monbourquette. Sa préoccupation première est de proposer un modèle anthropologique acceptable par chacun, croyant ou non, modèle capable de signifier de manière tangible l'articulation du psychologique et du spirituel en chaque être humain. Un tel modèle conduit pour ainsi dire au seuil de la foi chrétienne, qui peut très aisément venir se greffer sur lui, ainsi que nous l'avons vu à propos du pardon.

17 • *De l'estime de soi à l'Estime du Soi*, op. cit., p. 12.

18 • Et je ne suis pas le seul : les ouvrages de la collection *Croissance humaine et spirituelle* de la Faculté de théologie de l'Université de Sherbrooke s'inscrivent dans un courant de pensée proche de celui de Monbourquette et intègrent la nécessité d'une réflexion anthropologique fondamentale, liant psychologie et spiritualité comme préalable à une réflexion sur la transmission de la foi en contexte contemporain.

« Loin de nuire à la foi, écrit Monbourquette, la spiritualité du Soi se veut une structure d'accueil de la foi. Il me paraît en effet incohérent de donner des cours de religion à des étudiants qui ne savent même pas qu'ils ont une âme à soigner ! »¹⁷

Notre époque remet en cause la foi chrétienne de multiples manières. Parmi d'autres, la voie proposée par Monbourquette me semble constituer un chemin convaincant pour conduire nos contemporains à la découverte de leurs capacités (estime de soi) et de leur intériorité profonde (estime du Soi). Je fais personnellement le pari¹⁸ que l'annonce de Jésus-Christ trouvera chez celles et ceux qu'un tel cheminement aura conduit aux sources de leur être, un riche terreau où s'enraciner en profondeur.

P.-O. Br.

spiritualité

En Suisse romande

Formation,
par Isabelle d'Aspremont,
à l'animation de groupes de
croissance selon l'approche et
les méthodes de Jean
Monbourquette.

Divers ateliers et sessions sur
les thèmes développés par
Monbourquette.

Renseignements :

Antenne romande de l'Association
pour l'estime de soi et
l'estime du Soi
pierre.vuille@protestant-vaud.ch
☎ ++41 21 801 23 37

Sur le plan international :
www.estimame.com