

Jean-Guilhem Xerri : «Notre âme n'a pas changé. Ce qui la perturbe, oui !»



Jean-Guilhem Xerri, psychanalyste-thérapeute. - Crédits photo : SEBASTIEN SORIANO/Le Figaro

France (<http://premium.lefigaro.fr/actualite-france>), | Par [Jean-Marie Guénois \(#figp-author\)](#)

Publié le 30/03/2018 à 17h42

INTERVIEW - Face à une société hédoniste et sans transcendance, le psychanalyste, chrétien engagé, invite chacun à soigner davantage son « écologie intérieure ».

C'est un psychanalyste-thérapeute hors norme. Biologiste médical, ancien interne des hôpitaux de Paris, diplômé de l'Institut Pasteur, Jean-Guilhem Xerri s'est aussi longtemps et directement engagé auprès des gens de la rue. Cette triple expérience, scientifique, humanitaire et... spirituelle - il avait reçu le prix humanisme chrétien pour son premier livre *À quoi sert un chrétien?* - le conduit aujourd'hui à ouvrir une nouvelle voie dans le monde de la thérapie psychique et psychologique qui n'est pas fermée à la dimension spirituelle et à la méditation. C'est le sens de l'ouvrage, accessible et substantiel, qu'il vient de publier au Cerf, *Prenez soin de votre âme. Petit traité d'écologie intérieure*.

LE FIGARO. - Vous posez le diagnostic d'une société de plus en plus assistée par la technique mais souffrant d'un « malaise intérieur »...

Jean-Guilhem XERRI. - L'homme fait violence à sa propre nature! Extérieure, environnementale et intérieure. Il se réduit à ses seuls aspects biologiques et psychologiques, ignorant sa composante spirituelle, son intériorité, ce souffle intérieur qui l'habite. À cela s'ajoute une société hédoniste, consumériste, techniciste et sans transcendance que tous les observateurs dénoncent. Tout cela aliène notre équilibre

intérieur. Et nous entretient dans l'illusion que le bonheur est extérieur dans une quête infinie de technologie et de consommation. Or le bonheur réside en notre intérieur. Au malaise intérieur donc, je réponds par l'écologie intérieure! Elle consiste à respecter et à prendre soin de notre vie intérieure.

Pour utiles qu'elles soient - vous êtes psychanalyste-thérapeute -, les thérapies psychologiques pour un «mieux-être» sont limitées?

Mal-être, souffrances psychiques, sexualité triste, **dépendance aux écrans** (<http://www.lefigaro.fr/actualite-france/2017/10/20/01016-20171020ARTFIG00082-serge-tisseron-le-vrai-probleme-c-est-la-malbouffe-des-ecrans.php>), rapport démesuré au travail, perte de sens, solitude... Ces manifestations pointent toutes vers la souffrance de nos âmes. Les psychothérapies et la pharmacologie sont précieuses et indispensables, mais elles ne permettent pas toujours de la «guérir». Et pour cause, souvent ces troubles ont leur origine au plus profond de nous, au-delà de notre biologie et de notre mental. Ils renvoient à des tensions intérieures que les plus grandes traditions spirituelles de l'humanité ont identifiées, explorées et accompagnées. Mais ce soin ne relève pas seulement d'un traitement. Il implique nos modes de vie et les sagesse. Pour traiter de «psy et d'intériorité», il faut donc mobiliser la biologie, la psychologie et la philosophie.

Vous osez utiliser le mot «âme» dans le titre de votre livre. Ce mot est pourtant tabou?

À l'aube du XXI^e siècle, une nouvelle conception de l'homme est apparue, celle de l'«homme neuronal», pour reprendre le titre du livre de Jean-Pierre Changeux. Ceux qui définissent notre nouvelle humanité ne sont plus majoritairement des religieux, des philosophes ou des psychanalystes, mais des biologistes, des cognitivistes et des cybernéticiens. Cette vision de l'homme est naturaliste et matérialiste. Il apparaît comme un être strictement biologisé, un organisme vivant comme les autres. À l'extrême, il n'est qu'un corps réduit à son cerveau. L'âme a été évacuée, coupable de ne pas être visible sur un IRM cérébral!

Cette «âme» est-elle une réalité ou une illusion?

Ce que la science dit de l'homme n'est pas faux, mais incomplet. Elle ne pourra jamais saisir son mystère. Écoutons donc les sagesse. Nos contemporains le sentent bien, eux qui se tournent de plus en plus vers les spiritualités, notamment orientales. Toutes les grandes traditions spirituelles reconnaissent cette composante spirituelle à l'homme. Parmi elles, la tradition chrétienne apporte un éclairage particulièrement pertinent et utile.

À ce titre vous avez retrouvé une sagesse perdue, celle des Pères du désert, ces premiers moines chrétiens de l'histoire qui ont diagnostiqué les «huit maladies de l'âme». Leurs remèdes sont au cœur de votre livre. Mais n'est-elle pas trop datée et réservée aux chrétiens?

Clairement, non. Un des intérêts majeurs de l'approche des Pères du désert est qu'elle est fondée sur deux choses: une anthropologie, c'est-à-dire une connaissance fine de l'anatomie et de la physiologie intérieures de l'homme. Et sur quatre siècles d'expérience qui donnent aujourd'hui l'équilibre vécu dans les monastères. Ils nous donnent ainsi le mode d'emploi de notre âme. Leur sagesse ne requiert pas d'abord d'adhésion confessionnelle, mais seulement le désir de chercher des réponses à la question de notre intériorité et de son soin. Les Pères du désert sont des maîtres de sagesse sûrs. Ils ne sont pas des coachs parmi d'autres. Comme d'autres l'ont fait pour les maladies du corps, ils ont élaboré une classification, une démarche de diagnostic et des recommandations thérapeutiques des maladies de l'intériorité. Si les temps ont donc changé, notre nature humaine, elle, n'a pas changé!

En quoi la sagesse de ces ermites et ascètes du IVe siècle peut aider un homme du XXIe siècle?

Notre âme n'a pas changé, mais ce qui la perturbe, oui! Comme il existe des perturbateurs endocriniens qui impactent notre physiologie, il existe des perturbateurs de l'intériorité qui altèrent notre âme. Les Pères du désert nous aident à les repérer: bruit, images, surconsommation, hyperérotisation, survalorisation du narcissisme, dictature de la disponibilité permanente, gavage informationnel. Tout cela conduit à des maladies de l'âme. Les Anciens considéraient que trois d'entre elles revêtaient un relief particulier: les avidités - matérielle, alimentaire et sexuelle -, le narcissisme et l'acédie (sorte de dépression spirituelle, NDLR). Aujourd'hui, les symptômes correspondants prennent les visages du matérialisme, du burn-out, des addictions de masse, de l'hyperactivité, du mal-être, de la fatigue intérieure. Les Pères nous apprennent concrètement à retrouver du sens, à être davantage présent à nous-même et à remettre de la lenteur et de la continuité dans nos vies. «Assieds-toi, fais silence et apaise tes pensées», nous prescrit l'un d'eux, Abba Arsène...

L'homme occidental semble tout avoir, mais que lui manque-t-il pour être vraiment heureux?

Nous avons tout, sauf l'essentiel. La condition est de nous simplifier, pour sortir des ruminations, de l'activisme et de la possession. Pour cela, les Anciens nous indiquent le chemin, qui tient en trois réalités: **le service, la sobriété et la méditation.**

(<http://www.lefigaro.fr/actualite-france/2015/12/24/01016-20151224ARTFIG00190-le-pape-francois-exhorte-au-sens-de-la-justice-et-a-la-sobriete.php>) Autrement dit se tourner vers les autres, s'alléger et renouer le contact avec ce qui nous habite.

Le bonheur, la paix intérieure... des leurreux?

La paix est plus que l'absence de guerre, le bonheur est plus que le plaisir. Ils appellent un changement de mode de vie, qui nous oriente toujours davantage vers l'essence de l'humain, ce Souffle qui l'habite et le fait vivre. Il est aussi vital que fragile. Prenons-en soin!

Cet article est publié dans l'édition du Figaro du 31/03/2018. **Accédez à sa version PDF en cliquant ici** (<http://kiosque.lefigaro.fr/le-figaro/2018-03-31>)



(<http://plus.lefigaro.fr/page/jean-marie-guenois>).

Jean-Marie Guénois (<http://plus.lefigaro.fr/page/jean-marie-guenois>).

 Journaliste

[Suivre](http://plus.lefigaro.fr/fpservice/follow/membre/81325031242245596367369127435013/263132) (<http://plus.lefigaro.fr/fpservice/follow/membre/81325031242245596367369127435013/263132>).

Rédacteur en chef,
chargé des religions