

INÈS WEBER

# Être soi

Une quête essentielle  
au service du monde

*nr*  
GALLIMARD



ÊTRE SOI



Inès Weber

# ÊTRE SOI

*Une quête essentielle  
au service du monde*

*nrf*

GALLIMARD



*Aux ami.e.s du Sésame,  
et à toutes les âmes chercheuses.*



Toute ma gratitude à Abdennour Bidar,  
à qui ce livre doit tant et dont l'œuvre et la  
grande âme sont une source d'inspiration infinie.



« L'homme ne parvient à soi que dans la mesure où il a fait l'expérience en lui-même du grand Soi. »

Karlfried Graf DÜRCKHEIM

« Il semble que le besoin de transcender les frontières du moi soit un besoin au même titre que nous avons des besoins de vitamines et de minéraux, c'est-à-dire que s'il n'est pas satisfait la personne tombe malade d'une manière ou d'une autre. »

Abraham MASLOW

« Ce n'est pas la préoccupation excessive de soi [...] qui brise le cercle vicieux : la clé de la guérison, c'est la transcendance de soi ! »

Viktor E. FRANKL



## INTRODUCTION

La plupart des personnes qui poussent la porte de mon cabinet ne sont pas malades, ni particulièrement névrosées. Leur vie rencontre certes des épreuves, parfois très douloureuses, mais elles viennent me voir pour me parler d'un mal-être profond, qu'elles n'arrivent pas à s'expliquer vraiment au-delà du constat que ce sentiment semble venir de plus loin que tel traumatisme ancien, tel accident de vie ou telle crise morale passagère. Nombre d'entre elles auraient même toutes les raisons d'aller bien selon les critères standards. Elles ont « coché toutes les cases », ou du moins la plupart des cases, du modèle de réussite de notre société : elles ont des diplômes, une famille, un logement, un travail, des loisirs, et tout cela bien sûr avec son lot de vicissitudes, difficultés ou désillusions. Mais la racine de leur mal-être, ou insatisfaction, n'est pas là : au fond d'elles, elles sentent qu'il leur manque l'essentiel, un essentiel qu'elles ont donc le plus grand mal à identifier. Ainsi, et contrairement à ce qu'elles avaient pu imaginer ou espérer auparavant, la somme de tous ces acquis n'est pas égale au bonheur. Ce qui les plonge dans le désarroi, la perplexité et même la culpabilité.

« Je ne sais pas vraiment pourquoi je viens vous voir. J'ai presque honte. Oui j'ai des soucis, de boulot, de cœur, mais je sais bien qu'il y a des gens qui ont des problèmes beaucoup plus graves. Moi a priori je n'ai pas de quoi me plaindre plus que d'autres. » À l'origine de la culpabilité, il y a le sentiment d'illégitimité. Il y aurait des problèmes reconnus comme légitimes et d'autres moins. Le plus souvent, n'est considéré comme justifié que le mal-être associé à un malheur : un drame, un accident, une maladie, une perte, etc. Et pourtant, est-ce le tout de nos maux d'être ?

« Il me manque l'essentiel », voilà qui résume assez bien selon moi le nouveau malaise de notre temps, dans nos sociétés dites développées tout au moins. L'essentiel, qui dérive de la racine *esse* en latin, concerne tout ce qui est relatif à l'être. L'ère moderne est marquée par d'immenses progrès techniques et matériels qui ont considérablement amélioré nos conditions de vie extérieures. Cependant, dans le même temps, en se sécularisant, nos sociétés ont fini par désertier le terrain du sens et négliger l'importance de la vie intérieure. Toute notre croissance matérielle a-t-elle abouti à un véritable progrès d'être ? Nous avons accumulé nombre de savoirs, mais a-t-on pour autant grandi en conscience ? Nous possédons beaucoup de biens, mais notre vie est-elle meilleure ?

La première étape de mon accompagnement consiste donc à aider ces personnes à comprendre ce qui leur arrive. Concrètement, cela se traduit par le sentiment très largement répandu de sous-exister, de ne vivre qu'à

de mi, d'être l'ombre de soi-même, de passer à côté de ce qui vaut vraiment la peine d'être vécu, de vivre une vie qui ne nous ressemble pas vraiment, que l'on n'habite pas complètement... d'être éternellement insatisfait. Pour certains, cela touche l'ensemble de leur existence, pour d'autres seulement certains domaines particuliers : leur travail, leur vie amoureuse...

Pour aider ces personnes à mieux saisir ce sentiment, je recours à la distinction que j'ai expérimentée comme très féconde entre le moi social et le moi profond, l'être existentiel et l'être essentiel, utilisée notamment par Karlfried Graf Dürckheim, psychotérapeute allemand du xx<sup>e</sup> siècle initié au bouddhisme zen. Selon Dürckheim, nous sommes en partie façonnés et influencés par l'environnement qui nous entoure, par notre famille, notre milieu, notre époque : c'est notre moi social. Mais nous ne sommes pas que cela. Il existerait également en nous une part d'inconditionné qui serait notre essence pure : notre être essentiel. Or, ces deux parties de nous ne sont pas mues par le même désir ou le même besoin. Notre moi social est soucieux de bien s'intégrer à la société, et cherche pour cela à répondre au mieux aux exigences sociales. Notre être essentiel, lui, aspire à « devenir soi-même », à « persévérer dans son être » (Spinoza) jusqu'à son plein accomplissement. Le premier suit la voix de la raison, le second celle du cœur. L'un s'évertue à se conformer aux logiques humaines, trop humaines (intégration, sécurité, confort, ambition...), alors que l'autre cherche à respecter quelque chose de transcendant mais de subtil, difficile à appréhender : peut-être notre nature réelle, originelle, infiniment singulière, et qui nous met en lien avec la source même

de la Vie ? Notons au passage que nous retrouvons cette distinction chez le philosophe Henri Bergson (1859-1941) qui parle plus volontiers du « moi superficiel » et du « moi profond », et chez le fondateur de la psychologie analytique Carl Gustav Jung (1875-1961) qui distingue aussi le « moi phénoménal » et le « moi transcendant ». Tous ces penseurs ont en commun de reconnaître ainsi en nous une part d'inconditionné, une dimension spirituelle, et de se distinguer par là même des visions déterministes de l'être humain.

À ces deux dimensions de notre être — moi social, être essentiel — correspondent deux types de souffrance : la souffrance de ne pas pouvoir s'insérer dans le monde et s'y sentir bien, c'est-à-dire être normal, et celle de ne pas pouvoir entrer en contact avec son être profond et conduire une vie au service de son expression, c'est-à-dire devenir soi-même. Karlfried Graf Dürckheim qualifie la première de souffrance existentielle : « celle de ne pouvoir remplir telle ou telle fonction dans le monde<sup>1</sup> ». La psychanalyse ainsi que la plupart des méthodes thérapeutiques contemporaines se sont spécialisées dans la guérison de cette souffrance en aidant chacun à pouvoir « aimer et travailler<sup>2</sup> ». Mais il y aurait cet autre type de souffrance, bien moins reconnue et pourtant très répandue : « celle de ne pouvoir trouver l'union avec soi-même, c'est-à-dire de ne pouvoir être complètement celui que

1. Karlfried Graf Dürckheim, *Exercices initiatiques dans la psychothérapie*, Le Courrier du livre, 1987, p. 52.

2. Dans *Malaise dans la civilisation* (1930), Sigmund Freud développe l'idée selon laquelle « Travailler et aimer sont des objectifs de civilisation auxquels la psychanalyse apporte son concours » (Jacques Angelergues et Marina Papageorgiou, « Argument », *Revue française de psychanalyse*, vol. 72, n° 1, 2008, p. 5-8).

l'on est en réalité<sup>1</sup> ». Dürckheim la nomme « souffrance essentielle ». La plupart des personnes donc qui poussent la porte de mon cabinet sont relativement bien intégrées à la société mais souffrent de cette « souffrance essentielle ». Comme Dürckheim je constate que « les gens que je rencontre ne sont pas des malades. Ce sont des hommes, des femmes qui se cherchent eux-mêmes, qui cherchent leur véritable soi<sup>2</sup> ».

Problèmes de riches, peut-on se demander ? Il est vrai qu'en tant que psychologue exerçant en libéral, je ne suis pas au cœur de la détresse sociale. Cela dit, premièrement, je considère que toute souffrance en elle-même mérite considération. Aux personnes qui culpabilisent de venir me voir parce qu'elles trouvent qu'il y a des problèmes plus importants que le leur, je réponds par cette analogie : « Si vous vous cassiez le bras, refuseriez-vous d'aller vous faire soigner à l'hôpital par égard pour celles et ceux qui s'y trouvent pour des maladies plus graves comme un cancer, une brûlure au troisième degré, une paralysie ou autres ? Bien sûr, il y a des états plus critiques, mais cela doit-il vous empêcher d'aspirer à la pleine santé ? Bien sûr, il y a des personnes plus malheureuses, mais devez-vous pour autant renoncer au bonheur ? »

Deuxièmement, tout indique que ce n'est pas qu'un problème de riches : c'est peut-être le seul problème des riches, mais c'est un problème pour tous. Les enquêtes sur le moral des populations et les chiffres relatifs à la consommation de psychotropes dans les pays développés

1. K. G. Dürckheim, *Exercices initiatiques dans la psychothérapie*, op. cit., p. 52.

2. K. G. Dürckheim, *Le Centre de l'être*, Albin Michel, « Spiritualités vivantes », 1992, p. 51.

sont en effet très alarmants quant à l'ampleur du mal-être ambiant. En 2012 déjà, une étude<sup>1</sup> révélait qu'un Français sur cinq consomme au moins une fois dans l'année un antidépresseur, tranquillisant, somnifère ou neuroleptique. La crise sanitaire du Covid-19 a marqué une étape plus importante encore dans la détérioration de l'état psychique de la population. « Un rapport portant sur 4 milliards de prescriptions entre mars 2020 et avril 2021 confirme la dégradation de la santé mentale des Français sous l'effet de la crise sanitaire<sup>2</sup> », sous-titre le journal *Le Monde* dans un article-alerte publié le 27 mai 2021. Dans ces proportions, on voit bien que la souffrance psychique n'est plus un problème individuel qui affecte surtout les populations les plus faibles, pauvres, carencées, mais qu'elle est devenue un véritable phénomène de société qui nous concerne tous.

Ni l'aisance matérielle, ni la réussite sociale, ni même la santé psychique ne nous mettent donc à l'abri d'un mal-être profond, qui peut devenir redoutable. Lorsque même celles et ceux qui ont en théorie tout pour aller bien sont en réalité loin d'être pleinement épanouis, n'est-ce pas le signe qu'il y a un problème de fond dans notre civilisation ? Qu'il y a quelque chose de pourri au royaume du Danemark ?

Tout dans notre monde contemporain est tourné vers l'avoir au détriment de l'être. C'est le règne de la quantité au détriment de la qualité. L'inflation des besoins

1. *Médicaments psychotropes. Consommations et pharmacodépendances*, Inserm, « Expertise collective », 2012.

2. Pascale Santi, « Covid-19 : la consommation d'anxiolytiques et d'hypnotiques s'est accrue en France depuis mars 2020 », *Le Monde*, 27 mai 2021.

matériels au détriment des aspirations spirituelles. Ainsi, même si notre *moi* se porte bien, on peut souffrir d'un défaut d'*être*. Car rien dans notre société actuelle n'est justement pensé pour en prendre soin. Au contraire, le système économique en place est tout entier mis au service de logiques productivistes et consuméristes qui bafouent et subvertissent les besoins profonds de l'être humain, comme de tous les êtres vivants.

Ainsi, je suis convaincue que si le capitalisme crée des gagnants et des perdants sur le plan matériel, il est également dévastateur pour nos âmes. Comme Dürckheim, je constate que les personnes qui viennent me consulter témoignent ainsi d'une souffrance « propre à l'homme, déterminée par la civilisation rationnelle », et qui vient de ce que « l'ordre imposé par la société, ses exigences étroites de rendement et de conduite morale dissimulent à l'homme sa vérité profonde<sup>1</sup> ». N'est-on pas en effet éduqués dans le seul souci de réussir socialement, avec pour seul critère de réussite le capital accumulé d'argent, de prestige ou de pouvoir ? N'est-on pas tous encouragés, voire contraints, à poursuivre uniquement des buts matériels et égotiques au détriment de nos aspirations essentielles ? Notre socioculture actuelle crée les conditions d'une déconnexion trop forte entre notre moi social et notre être profond. De là naît notre mal-être.

Si donc nous sommes très inégalement exposés ou protégés face aux problèmes existentiels, selon notre situation économique et notre position sociale, *le paradigme de*

1. K. G. Dürckheim, *Exercices initiatiques dans la psychothérapie*, op. cit., p. 10.

*civilisation actuel nous confronte tous autant à la souffrance essentielle, sans que nous ayons suffisamment les moyens de l'identifier comme telle. Au contraire, nous nous perdons bien souvent dans mille et une autres explications. Celles tendues par les théories psychologiques dominantes qui ont marqué nos esprits. Sous leurs influences, nous allons chercher les raisons de notre mal-être chronique, de notre insatisfaction lancinante, de notre incapacité à être heureux, du côté de notre enfance, de notre éducation, de nos blessures du passé, d'éventuelles transmissions intergénérationnelles ou de troubles cérébraux. Bien sûr, il peut y avoir dans tout cela des facteurs explicatifs, mais est-ce la cause profonde ?*

Mon expérience personnelle et professionnelle m'a conduite à découvrir que non. La cause profonde est *la frustration de nos besoins essentiels*, « l'oubli de l'être », qui résulte en grande partie d'une carence socioculturelle et qui aboutit à une perte redoutable de sens et de saveur de la vie, et ce à grande échelle. En disant cela, je ne fais que m'inscrire dans la lignée de plusieurs penseurs et thérapeutes qui ont fait bien avant moi un travail remarquable d'analyse profonde des maux de l'homme contemporain. À commencer par Carl Gustav Jung, bien sûr, mais aussi les psychologues humanistes dont le chef de file fut Abraham Maslow, ou le logothérapeute Viktor Frankl, et puis, plus proches de nous encore, les thérapeutes eux-mêmes engagés dans une voie spirituelle, comme K. G. Dürckheim, Annick de Souzenelle ou Jean-Yves Leloup. Tous nous ont prévenus, comme Maslow ici, que « si le noyau essentiel (la nature intérieure) de la personne est frustré, refusé ou supprimé, c'est la maladie, parfois sous

des formes manifestes, parfois sous des formes subtiles et dissimulées, parfois immédiates, parfois plus tardives<sup>1</sup> ».

Vivant dans un monde où « la “personne profonde”, insaisissable par le rationnel, n’est plus prise en considération<sup>2</sup> », nous nous retrouvons donc massivement coupés d’une partie de nous-mêmes sans laquelle nous ne pouvons être heureux puisque incomplets. Notre insatisfaction profonde n’est-elle pas tout simplement le résultat inévitable d’un pareil déséquilibre qui vide notre vie de toute consistance et de tout sens ?

De plus en plus d’hommes et de femmes aujourd’hui, souffrant de cette amputation, tentent à nouveau de partir à la découverte de leur « personne profonde » afin d’exister plus pleinement. Nous observons en effet depuis quelques années un regain d’intérêt spectaculaire pour toutes les pratiques de « retour à soi ». Les thérapies en tout genre, le coaching, la méditation, le yoga, les stages de développement personnel connaissent un succès croissant. N’est-ce là qu’un phénomène de mode anecdotique et passager ? Je ne crois pas, j’y vois un véritable phénomène de société qui est à la fois le symptôme et le remède potentiel à la crise ontique (de l’être) que nous traversons. Le succès de toutes ces pratiques révèle à la fois l’ampleur du problème et le besoin impérieux d’y remédier.

« Être soi » est donc devenu la grande revendication de notre temps. Est-ce une aspiration légitime ?

1. Abraham Maslow, *Vers une psychologie de l’être*, Fayard, « L’expérience psychique », 1972, p. 220.

2. K. G. Dürckheim, *L’Homme et sa double origine*, Albin Michel, « Spiritualités vivantes », 1996, p. 33.

Est-elle propre à notre époque ou bien n'y a-t-il là rien de nouveau sous le soleil ? Faire droit à cette aspiration comporte-t-il des dangers ? Lesquels ? Comment se chercher sans s'égarer ni sombrer dans l'égoïsme ? Voilà les questions que j'ai voulu soulever dans la première partie de ce livre, dans l'intention d'aider les aspirants à la connaissance de soi à repérer le terrain (miné) sur lequel ils s'apprêtent à s'engager avant de s'y aventurer (ou non) pour de bon.

Mon intention est de relever et révéler combien cette revendication majeure peut participer aussi bien du pire comme du meilleur. Du pire, en effet, si par ignorance ou paresse elle sombre dans les formes dégradées et parodiques de l'*ego trip* qui ne manquent malheureusement pas de proliférer aujourd'hui. Du pire aussi si elle se retrouve récupérée au profit d'autres finalités. Notre système économique prédateur me paraît en effet très fort pour tourner à son profit toutes les détresses et toutes les bonnes intentions en créant le nouveau marché correspondant. Peut-être déplorez-vous autant que moi de voir combien ce thème est utilisé comme nouvel appât publicitaire ? « Soyez comme vous êtes », « accomplissez-vous », « devenez le meilleur de vous-même », « osez vivre votre vie », nous n'entendons plus parler que de cela jusqu'à saturation. Avec partout, en une des magazines, en couverture des livres-recettes, dans les offres de stages, etc., des promesses plus séduisantes les unes que les autres : trouver le bonheur, la joie, le bien-être, la pleine conscience, la réalisation suprême, en 3 jours, 4 étapes, 8 principes, 10 clés et ainsi de suite. Les marques aussi s'emparent de l'occasion pour nous vendre une panoplie de produits censés nous

procurer clé en main « une personnalité unique et singulière ». Comme si nous allions nous trouver par notre façon de consommer : « Dis-moi comment tu t'habilles, ce que tu manges, ce que tu regardes, ce que tu aimes faire et je te dirai qui tu es ! »... Est-il si simple que cela de devenir soi-même ? Bien sûr que non, cela ne s'achète pas à l'extérieur, mais se conquiert de l'intérieur.

Derrière les mêmes mots, parle-t-on donc de la même chose ? L'« être soi » ainsi promu par la société de consommation n'est-il pas en fait l'« être moi », le petit ego ordinaire certes souffrant mais narcissique qui devient une proie parfaite pour le nouveau marché du « bien-être » ? Tout au contraire, les sagesse anciennes nous invitent à chercher en nous ce qui nous dépasse infiniment. À aller en soi vers plus grand que soi. À partir de la conviction que nous sommes à la fois bien plus et bien moins que ce que nous avons spontanément conscience d'être.

Si nous avons de bonnes raisons d'aspirer à nous remettre en quête de soi, nous avons donc tout intérêt à bien nous renseigner sur les différentes possibilités de concevoir cette quête et de la mener à bien. Quelle façon d'*être soi* peut-elle véritablement nous permettre d'accéder à la liberté et accomplir notre dignité ? Il s'agit pour nous d'avoir du discernement et de ne pas nous tromper sur l'*être soi* auquel nous aspirons véritablement. Voulons-nous juste améliorer nos facultés physiques et mentales pour être encore plus performants socialement ? Avoir plus de pouvoir, de prestige, de jouissance, de possessions ? Ou est-ce que notre recherche concerne justement un rapport à soi qui nous délivrera de l'avoir au profit de l'être ? Veut-on seulement développer les capacités de

notre moi, ou nous relier à ce qui, en nous, à la fois nous accomplit vraiment et nous dépasse infiniment ?

Au moment de nous engager dans une telle aventure, n'est-il pas pertinent de se demander jusqu'où nous pouvons aller, ce qui mérite d'être visé, ce qu'il nous est permis d'en espérer ? N'est-ce pas seulement en effet si nous menons la quête de soi assez loin, au-delà du petit moi autocentré, que nous pouvons en espérer le meilleur au niveau tant individuel que collectif ? Si oui, comment faire ? Comment reprendre et mener au plus loin l'effort de connaissance de soi tel que nous y invitent les sagesses anciennes dans les conditions du monde actuel ? Est-ce même encore possible ? À quelles conditions ?

La seconde partie de ce livre sera consacrée à ces considérations plus pratiques. Il ne m'a pas été aisé de m'atteler à la question du « comment ? », « comment devenir soi ? », tant je suis allergique moi-même à tous les marchands de méthodes dans ce domaine. En même temps, éviter cette question venait à reculer devant la réelle difficulté. Il ne suffisait pas pour moi de constater tout ce qui nous empêche aujourd'hui de devenir nous-mêmes, de dénoncer tout ce qui nous aliène, puis de laisser le lecteur déprimé face à ce tableau sinistre. Au contraire, à travers ce livre, je souhaite surtout redonner espoir en la possibilité toujours vivante, et faire prendre conscience de la nécessité toujours plus urgente, de reprendre en main notre destin.

Peut-on donc être « pratique » sans être « prescriptif » ? Cela a été mon intention dans cette seconde partie dédiée aux premiers pas sur le chemin de la connaissance de soi.

Ces « pas » ne sont en aucun cas des étapes obligées, ils ont été davantage pour moi l'occasion d'illustrer de façon concrète quelques grands principes susceptibles d'aider, je l'espère, toute personne déterminée à partir à la découverte d'elle-même. Ces principes proviennent de mes lectures ainsi que de mon expérience clinique et personnelle. Je ne les considère pas comme des vérités établies, fixes et indiscutables, mais seulement comme des inspirations potentielles que je sou mets à l'esprit critique et au libre usage de chacun.



INÈS WEBER

## Être soi

*Une quête essentielle au service du monde*

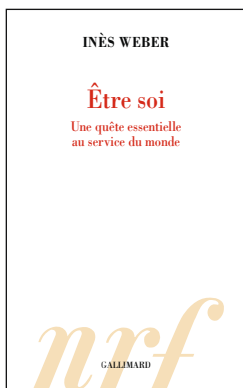
La plupart des personnes qui consultent un psychologue ressentent une insatisfaction profonde, alors même qu'elles pourraient avoir toutes les raisons d'être heureuses selon les critères standards du bonheur : loisirs, divertissements, vie sociale, etc. La somme de tous ces acquis n'est pourtant pas égale au bonheur. Il leur manque l'essentiel.

Dans notre monde contemporain, tout est tourné vers l'avoir ou le paraître. C'est l'inflation des besoins matériels au détriment des aspirations spirituelles, et dès lors, même si notre moi se porte bien, on peut souffrir d'un mal-être que notre système économique, en bon prédateur, sait tourner à son profit. Le besoin d'être soi est donc devenu un de ses appâts publicitaires favoris : « soyez comme vous êtes », « devenez le meilleur de vous-même », « osez vivre votre vie ».

À travers ce premier essai lumineux, la jeune psychologue Inès Weber nous met pourtant en garde. Quel « être soi » authentique mérite d'être visé ? Comment ne pas tomber dans une consommation de bien-être et comment se chercher au-delà de ce que la société nous conditionne à être ?

Bien des sages et philosophies anciennes nous invitent précisément à chercher en nous ce qui nous dépasse. L'auteur ouvre des pistes de résistance aux aliénations et montre le chemin d'une quête intérieure aussi exaltante qu'exigeante.

*Inès Weber est psychologue. Être soi est son premier livre.*



**Être soi**  
**Inès Weber**

Cette édition électronique du livre  
*Être soi* d'Inès Weber  
a été réalisée le 7 avril 2023 par les Éditions Gallimard.  
Elle repose sur l'édition papier du même ouvrage  
(ISBN : 9782072990304 - Numéro d'édition : 542439).  
Code produit : U45896 - ISBN : 9782072990335.  
Numéro d'édition : 542442.