

Cet article est protégé par les législations françaises et internationales sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle. Il vous est proposé pour votre seul usage personnel.

Vous êtes autorisé à le conserver sous format pdf sur votre ordinateur aux fins de sauvegarde et d'impression sur papier. Tout autre usage est soumis à autorisation préalable et expresse. Toute diffusion, mise en réseau, reproduction, vente, sous quelque forme que ce soit, partielle ou totale, sont interdites.

LE MOI, LE SOI, L'EGO, LE FAUX SELF ET S'ÉVEILLER À SOI-MÊME

© Jean Schmitt.

Pour abandonner le moi, encore faut-il en avoir un ! Jean Schmitt nous propose une réflexion sur la méditation zen du point de vue des psychologies du soi. Lorsque le sentiment d'un moi sain ne s'est pas épanoui, la méditation peut être difficilement supportable ou au contraire devenir un refuge et une fuite.

Jean Schmitt est médecin et depuis 1982 psychothérapeute, d'abord en psychothérapie d'inspiration psychanalytique et depuis 1989 en hypnose ericksonienne et hypnopsychanalyse. Il exerce à Bruxelles. Son site <http://www.hypnoseclinique.be>.

Un Zen Occidental, 55 rue de l'Abbé Carton 75014 Paris

Site internet : <http://www.zen-occidental.net>

Courrier électronique : info@zen-occidental.net

Téléphone : 33 [0] 1 40 44 53 94

Document numérique du 1^{er} mars 2007

Jean Schmitt

Le moi, le soi, l'ego, le faux self et s'éveiller à soi-même

Les psychologies bouddhiste et occidentale définissent l'ego (le moi) sain de la même manière : un processus de synthèse et d'adaptation entre la vie intérieure et les relations au monde extérieur qui produit un sentiment, une sensation intérieure de continuité, de garder le sentiment de rester soi dans TOUTES les circonstances de la vie (c'est à dire en étant seul dans le moment présent en *zazen* mais aussi en étant aussi capable d'établir des relations et une vie sociales, en étant également capable de rentrer dans l'intimité et la continuité d'une relation d'amour pour l'autre sexe, en ayant des enfants).

Le plus souvent le moi n'en est pas arrivé là et les deux psychologies peuvent alors définir la personnalité comme un compromis : une réponse à la peur inconsciente de certaines émotions et de certains affects non reconnus en nous (et que nous projetons alors à l'extérieur : nous détestons chez l'autre ce que nous ne reconnaissons pas en nous-mêmes).

Par exemple, dans le zen, quelqu'un qui a peur d'une relation proche utilisera le non-attachement comme justification et quelqu'un qui masque sa dépendance ne supportera pas la solitude de la méditation, on viendra en bande faire *zazen*, restant en réalité très attaché à un moi défensif.

Comment se construit le moi ?

Un moi sain, qui est notamment identification à certaines valeurs des parents ne peut se construire que sur un soi sain, comme un arbre pousse grâce à un enracinement de ses racines dans le sol, or une majorité de personnes, actuellement, ont des manques dans la zone du soi, c'est-à-dire du SENTIMENT d'exister (et de s'aimer et s'accepter) et n'ont donc pu construire un moi vrai.

Freud appelait nos deux instincts de base l'*eros* et le besoin de destruction, et les appelait *libido*. Ces instincts cherchent à se décharger dans le monde ; ils cherchent donc des objets auxquels

s'attacher ET des objets qui seront détestés ; ces objets seront en partie intériorisés (devenant le MOI, qui a donc aussi une fonction défensive pour ne pas être envahi par des pulsions incontrôlables venant du soi) mais aussi projetés sur le monde extérieur, créant une vue du monde partielle qui nous arrange, qui évite de voir ce que nous n'avons pas résolu (ne pas méditer car on a peur de la solitude ou ne pas aimer car on a peur de la proximité par exemple).

La méditation est une tentative délibérée de suspendre les activités du moi et donc aussi d'arrêter de chercher des objets extérieurs, par la seule concentration dans la posture et la respiration, ce qui fait que le moi est frustré, ne pouvant remplir son fonctionnement naturel. Il va alors régresser à un mode plus primordial d'exister, dans le soi-corps, comme énergie vitale désexualisée ("retrouver l'originnaire, le non-construit").

Mais en re-découvrant le soi on va aussi découvrir le moi-construit, ses attachements ET ses aversions, ses peurs, devoir en prendre conscience, LES ACCEPTER, et alors seulement pouvoir s'en détacher.

On n'est plus du temps de Freud et la psychologie du moi ne peut expliquer la souffrance existentielle : la psychologie moderne est la psychologie du soi (Pex en psychanalyse, A. Miller, Winnicott) mais c'est notamment aussi la bio-énergie, la biodynamique (W. Reich), la gestalt et l'hypnose clinique.

Le symptôme, la souffrance peuvent être considérés comme la manifestation actuelle de ce que nous n'avons pas terminé dans l'enfance. Guérir, nécessite une prise de conscience de ce qui se passe dans la relation actuelle au moment présent (méditation et psychothérapie s'accordent) mais en le ressentant ensuite à partir du corps (le corps garde la mémoire de ce que nous avons vécu enfant, c'est comme un paysage où tout de nous peut renaître) : la seule compréhension intellectuelle actuelle ne guérit pas car l'émotion non acceptée est à un autre moment, chez l'enfant en nous.

Se détacher au moment présent est efficace pour un moi sain, cela peut être une fuite pour un moi qui n'en est pas arrivé à l'individuation.

Ce que disait depuis longtemps le zen : tout a toujours été là, dans *zazen*, être seulement là, conscient (mais cela ne marche que si on n'est pas dans le mental... car cette conscience n'est pas celle du mental, autrement cela renforce le moi défensif).

Qu'est ce que le soi ? (Car avant d'arriver au non-moi, il est nécessaire d'être soi).

Un soi sain se forme au début de la vie, avant cinq ans, à la fois par la libre circulation de la respiration corporelle (ressentez un petit enfant : son corps est harmonieux, il n'y a pas de contractures) ET par la sensation d'être aimé, accepté par les parents pour soi ce qui aboutit à la sensation d'être soi et aussi de s'aimer soi-même.

Pour cela il faut une relation de présence (la présence, c'est être habité par les émotions dans le corps, une non-pensée) et d'amour des parents. Petits enfants, nous avons des besoins : besoin du regard aimant des parents, de leur présence (dans un corps à corps) mais aussi qu'ils respectent ce que tout petit enfant a spontanément, de pouvoir jouer tout seul perdu dans son monde (que Reich appelle, comme le zen, être relié à l'énergie cosmique) où certaines émotions qui prendront du temps pour évoluer comme rage, haine, colère, ont besoin de prendre de la place...

Si les parents ne sont pas capables émotionnellement d'avoir assez de présence et d'empathie pour reconnaître et accepter certains de ces besoins et émotions du petit enfant, l'enfant ne va plus avoir confiance en ce qu'il ressent, il va croire ce que disent les parents. Ses émotions et besoins seront refoulés, dissociés dans le corps sous forme de contractures musculaires (ou d'hyperlaxité), de blocage de la respiration, de somatisations ET l'enfant va développer un faux moi (ou faux self), une apparence qui sera dissociée des émotions refoulées, un faux moi qui correspondra à ce que les parents veulent qu'il soit (tout enfant a un besoin vital d'être aimé), ce faux moi sera dans un mental dissocié du corps.

Il y aura deux formes de faux moi : Ou bien un besoin d'en faire toujours plus (par ce que les parents ou un parent ne l'aimera par exemple que s'il est parfaitement silencieux, extraordinairement bon

élève, etc.) et cette personne à l'âge adulte aura un besoin d'être hyperactif pour avoir une sensation d'exister et d'être aimé (ce qu'on appelle dans le zen avoir un super-ego). Ou un faux moi qui a renoncé à être aimé, qui se sent vide, seul replié sur lui, et cette personne à l'âge adulte sera isolée, aura des difficultés à avoir une relation d'amour stable et des relations sociales.

Le faux moi crée une fausse individualité qui isole du monde et des autres, tout en gardant la nostalgie inconsciente de l'amour qu'on n'a pas eu enfant, c'est un moi bâti sur du vide, coupé de soi. Ces personnes auront donc une difficulté à vivre la vraie solitude qui est ouverture au monde, s'oublier, être en interrelation.

La personne avec un faux moi sera dans le mental ("j'ai un mental fort"), coupée du ressenti du corps et ne parlera pas "vrai" ("le mot chat ne fait pas miaou" disait Gregory Bateson), aura des théories.

On verra rarement les personnes avec la première forme de faux self pratiquer le zen : en général ces personnes vivent dans la société non-zen, investissent le monde, ont peur de la solitude. Elles ne décompensent que quand elles perdent leurs points d'appui (perte du couple ou perte du travail par exemple).

Pourtant si, à ce moment, elles ont le courage d'affronter leur vide, la méditation qui permet une restauration du soi les aidera.

Par contre la personne avec un faux moi vide peut être très attirée par le zen car elle s'y retrouve : on parle de non-moi et justement elles en ont si peu ; on parle de non-attachement et elles sont incapables de s'attacher et d'aimer dans la durée et la proximité ; on parle de vacuité et justement elles se sentent vides et en plus elles peuvent y être seules (la proximité leur est menaçante). Ces personnes ne vont retenir du bouddhisme que la vacuité qu'elles confondent avec leur vide, elles oublient que la compassion c'est d'abord pouvoir s'identifier à tout ce qui est humain, elles vont se créer un faux moi zen.

On sentira bien dans leur manière de parler qu'il y a un pseudo détachement (un manque d'humanité, de sensibilité, une froideur, une difficulté à accepter sa fragilité humaine et celle des autres) mais

en même temps on pourra ressentir à travers leur corps (le corps ne ment jamais), derrière leur rigidité, une extrême sensibilité, une fragilité qui les rendent profondément attachantes.

En réalité ces personnes répètent avec elles-mêmes l'extrême dureté qu'elles ont dû subir enfants, elles doivent développer d'abord de la compassion et de l'amour pour elles-mêmes.

Être présent à la nature, aux arbres, aux objets est bien, être présent à l'autre et développer de la compassion dans une relation nécessite autre chose : devenir intime avec soi-même pour reconnaître et ressentir l'autre en soi, ne rien rejeter.

Le bouddhisme explique qu'il existe une réalité des phénomènes et une réalité ultime qui est la conscience de la vacuité mais Nagarjuna dit aussi que ces deux réalités sont dans des plans logiques différents et que les deux dimensions vont ensemble (seuls les bouddhas peuvent les réunir en une réalité). S'attacher à la vacuité est la pire des choses dit le dalaï-lama car la compassion, l'amour viennent du soi, du monde des phénomènes.

Le dalaï-lama et Dagpo Rimpoché, les premiers, m'ont fait sentir cela, une évidence, il y a vingt ans : il y a chez eux une terrible compassion, un terrible amour mais en même temps une espèce de transparence du moi, une solitude ouverte, une absence totale de désir de vous changer, ils vous acceptent pour ce que vous êtes.

On peut rester toute sa vie avec un faux moi si le mental est très fort, très contrôlant, mais il y a en chacun de nous une pression de l'inconscient pour devenir soi-même dans le monde.

Certains abandonnent brusquement le zen après dix ans de pratique, ils se réveillent, ils avaient oublié d'aimer, de tomber amoureux, de re-trouver cette proximité, ils avaient oublié d'exister dans le monde social.

Avant d'être détaché, il faut avoir pu s'attacher profondément, avant d'arriver au non-moi, il faut un moi.

Aimer, c'est être seul à deux : à la fois être seul et non-attaché mais aussi être proche, être à deux, avoir un lien, avoir du désir. Pour aimer on ne peut plus être dans sa façade, aimer, c'est être soi-même et différent pour pouvoir accepter l'autre avec ses différences mais aussi dans la proximité de faire l'amour, s'oublier complètement et retrouver le non-construit, la non-différentiation (sauf si on est vraiment Bouddha, mais alors on choisit d'être seul...).

On tombe inconsciemment amoureux de quelqu'un qui a, à la fois, les mêmes failles que soi et des côtés qu'on n'a pas développés (c'est cela les grands amours). Si nous en devenons conscients, la relation dans le temps va nous aider à nous délivrer de l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes. C'est ce que disent aussi Joko Beck et Taisen Deshimaru : si dans l'amour et la passion, on se décide enfin à analyser ses projections (d'attachement mais AUSSI d'aversion), c'est une voie royale pour l'éveil (l'éveil c'est retrouver l'originaire, le non-construit).

Les personnes avec un faux self inconsciemment ont peur d'aimer car elles sentent que pour être proche, aimer, elles devraient abandonner leur façade, se montrer comme elles sont vraiment, qu'elles devraient alors revivre ce qui est masqué en elles, leur besoin de dépendance, leur tristesse mais aussi leur colère et leur haine d'enfant non aimé et perdre la pseudo-sécurité du contrôle : souvent elles choisiront comme objet d'amour quelqu'un comme elles sans proximité ni intimité réelle. Mais si un jour elles aiment et sont aimées vraiment, c'est la chance de devenir enfin soi-même en affrontant ses peurs.

Le paradoxe et le drame du faux self sont qu'il continue inconsciemment à être ce que les parents voulaient qu'il soit, en n'étant alors pas aimé pour soi-même mais pour sa façade.

Le zen va aider ces personnes, à la fois parce qu'elles trouvent un milieu où leur handicap (de fausse solitude) devient une qualité et donc en tirent un bénéfice narcissique et aussi parce que la pratique de *zazen* permet de retrouver un enracinement, de laisser renaître une conscience corporelle avec la respiration, un plein de sensations là où souvent il n'y avait rien mais aussi en apprenant à développer

la pleine conscience du moment présent, à être moins dans le mental.

En effet en *zazen*, la respiration réinscrit une conscience corporelle à partir de la respiration, cette conscience ne va se réinscrire que si on arrête de vouloir (mais comment arrêter de vouloir quand on n'en a même pas conscience ?), c'est-à-dire que cette conscience naît en quelque sorte en dessous de la conscience contrôlée par le mental-identifié-au-moi qui est une conscience partielle : "ça respire", ce n'est pas moi-qui-pense qui respire. A partir de cette non-pensée d'un corps réinscrit, une observation devient possible du mental et des émotions dans le mental, mais AUSSI des rigidités - armatures dans le corps-en-voie-d'être-conscient - où d'autres émotions refoulées sont encapsulées.

Mais se limiter à laisser passer les émotions en les nommant dans le mental, c'est bien pour un moi sain qui a intégré TOUTES les émotions, pas pour un faux self : en effet le faux self est dissocié de ses émotions et les émotions dans le mental ne sont qu'une partie de lui, le reste n'est même pas conscient : lui proposer de se détacher au moment présent renforce le faux moi (il médite à partir du faux moi), il faut plutôt lui proposer de travailler sur ses aversions et ses peurs...

Donc entrer dans les émotions qui peuvent apparaître devient souvent nécessaire quand elles ne sont pas intégrées à la personnalité, autrement l'agitation persiste, nous en avons tous l'expérience. Laisser passer peut donc aussi être une fuite devant des côtés que nous voulons ignorer de nous-mêmes et qui contredisent notre façade : ce n'est pas possible avec la méditation seule, cela nécessitera un travail psychothérapeutique.

Une psychothérapie des personnes ayant un faux self nécessitera l'abord habituel des psychanalyses mais AUSSI un travail de retrouver en gestalt, en biodynamique ou en hypnopsychanalyse, les émotions dissociées et inconscientes dans l'armature corporelle (qui s'est structurée dans le corps- enfant au moment du manque).

Retrouver la rage, la haine, la colère, la tristesse en soi, permet aussi de retrouver la capacité d'aimer et de pardonner (le passé ne peut

être réparé, mais on peut enfin aimer au présent). Mais, pour ces personnes la prise de conscience seule ne suffit souvent pas, cela peut renforcer leur mental, leur faux self, et il y a le risque alors que, devenues conscientes par exemple de leur haine, elles peuvent ne pas l'accepter comme venant d'elles et en rendre quelqu'un d'autre de responsable. Elles projettent cette haine sur quelqu'un d'extérieur, divisant alors le monde en blanc (les personnes comme elles qui ne les critiquent pas) et noir (les personnes trop différentes d'elles, mettant leur façade en danger surtout si elles les ont, au départ, fortement investies).

La non-pensée dans le corps est l'équivalent du soi : voilà pourquoi la méditation, en restituant ce soi, nous donne des résultats si positifs, de sécurité intérieure et d'ouverture au monde et aux autres : devenant soi-même, il n'y a de moins en moins de mental, il est de moins en moins nécessaire, on peut s'oublier car on est relié comme un petit enfant à l'énergie cosmique, plus besoin de contrôler, il y a plus de sécurité et d'ouverture (regardez un petit enfant, il est ouvert aux autres, il est curieux, il est au moment présent, il rend deux fois plus d'amour qu'il n'en a reçu) mais redevenir un enfant-adulte qui doit renoncer au rêve d'être aimé comme il aurait voulu l'être (et automatiquement renoncer également à la haine, à la rage et à beaucoup de colère) dans une SENSATION de soi qui acceptant toutes les émotions, d'attachements ET d'aversion, peut alors seulement s'en dés-identifier lentement (tout en acceptant, avec humilité, une part de "moi", c'est à dire, de besoin de reconnaissance, de partage, de désir et de besoin d'aimer).

En pouvant alors s'identifier à TOUT ce que ressent l'autre (d'où naît la compassion), on est de plus en plus au présent car on renonce aux rêves du passé. Il n'y a plus d'écart entre ce que l'on pense et ce que l'on est.

Avec ma profonde reconnaissance pour ceux et celles qui m'ont accompagné par leur présence et leur amitié dans le voyage de l'origine qui a été aussi celui de l'évidence d'aimer profondément.

Jean Schmitt (non daté)

Bibliographie

- Gerda Boyesen, *Entre psyché et soma*, Paris, Payot, 1996
- Guy Bugault, *L'Inde pense-t-elle ?* Paris, Presses Universitaires de France, 1994
- Mark Epstein, *Pensées sans penseur*, Paris, Calmann-Lévy, 1995
- Alice Miller, *L'avenir du drame de l'enfant doué*, Paris, Presses Universitaires de France, 1999