

Spiritualité : évitement ou ego ?

Quand la fuite emprunte le vocabulaire de l'élévation — et comment les traditions authentiques font le tri

Toutes les grandes voies spirituelles posent une Réalité qui transcende les états d'âme — et rangent le moi parmi les voiles, jamais parmi les oracles. À cette lumière, un certain « détachement » change de visage.

EN BREF 1. Les traditions orthodoxes de l'humanité s'accordent sur un point : le ressenti du moi n'est pas le critère du Réel — il en est souvent le voile. 2. Il existe une structure du refus que ces traditions décrivent depuis toujours : supériorité comparative, imperméabilité à la remise en question, faute déplacée sur l'Autre, confort érigé en absolu. 3. La ligne de partage spirituelle n'est pas la chute — tout le monde tombe. C'est la réponse à la chute : la reconnaissance, ou le blindage.

AVERTISSEMENT DE MÉTHODE — Cet article parle depuis le fonds commun des grandes traditions — celles qui affirment une Réalité suprême, tiennent le monde du moi pour traversé d'illusions, et font de la connaissance de soi un chemin exigeant. Il ne juge aucune personne et ne convoque aucune confession en particulier : il décrit une structure que toutes ont nommée, chacune dans sa langue.

1. Le retour de retraite

Il revient de dix jours de retraite silencieuse, et quelque chose en lui a encore gagné en calme. Il parle d'impermanence, de non-attachement, du travail sur l'ego. Sa compagne l'écoute — et sent monter une confusion qu'elle n'ose pas nommer, car elle semblerait vulgaire face à tant de hauteur : depuis qu'il médite, elle n'a jamais été aussi seule. Les conversations difficiles sont désormais « des agitations du mental ». Sa tristesse à elle, « une émotion qu'elle devrait observer sans s'y identifier ». Sa demande de présence, « de l'attachement, justement ce dont il se libère ». Elle finit par poser la question qui fait l'objet de cet article : *est-ce que j'assiste à une élévation — ou à une fuite qui a trouvé son vocabulaire ?*

La question n'est pas nouvelle. Les traditions elles-mêmes l'ont posée bien avant la psychologie, avec une précision que nous avons largement oubliée — et des critères de tri d'une redoutable efficacité.

2. Deux détachements qui se ressemblent de loin

Il existe dans toutes les traditions une figure vénérée : celle du renonçant — l'être qui s'est détaché des possessions, des agitations, des dépendances, et dont la sérénité impressionne. Et il existe, dans les cabinets de thérapie et les foyers silencieux, une figure qui lui

ressemble de loin : la personne que rien ne trouble, qui « ne s'attache pas », qui traverse les ruptures sans une vague et parle de lâcher-prise avec l'assurance d'un maître.

De loin, même calme, mêmes mots. De près, deux mouvements exactement inverses. **Le sage lâche ce qu'il a d'abord tenu ; l'évitant appelle lâcher-prise le fait de n'avoir jamais saisi.** Le premier a traversé la dépendance, la vulnérabilité, le lien — il a aimé, perdu, pleuré, servi — et s'en est libéré par le haut, après en avoir payé le prix. Le second les a contournés dès l'origine, et nomme liberté la distance qui le protège. L'un a renoncé à ses attachements ; l'autre a renoncé à s'attacher, ce qui est une tout autre affaire : on ne renonce pas à ce qu'on n'a jamais osé. La différence ne se voit pas au calme — elle se voit au passé du calme.

« La paix du renonçant a un passé. Celle de l'évitant a un système de sécurité. »

3. Le critère des traditions : le Réel n'est pas le ressenti

Pourquoi les voies authentiques ne s'y trompent-elles pas ? Parce qu'elles reposent toutes sur un socle que la culture contemporaine a précisément inversé : **la Réalité transcende le ressenti du moi.** Ce que j'éprouve — mon confort, mon inconfort, ma paix, mon trouble — est un état du voile, pas une mesure du vrai. Les traditions ont mille noms pour ce voile : l'illusion, l'ignorance qui se prend pour la lumière, l'ego, la passion souveraine. Toutes disent la même chose : le moi est un très mauvais oracle, précisément parce qu'il rend ses verdicts dans l'intérêt de sa propre conservation.

La conséquence est immédiate et dérangeante : **la paix intérieure n'est pas le critère de la vérité.** Si elle l'était, l'anesthésie serait une sainteté, et le sommeil, la plus haute des contemplations. Les voies exigent au contraire, de tous leurs pratiquants, un long apprentissage de l'inconfort de se voir — examen de conscience, vigilance sur soi, acceptation de l'épreuve comme pédagogie. Aucune ne promet le confort ; toutes promettent le Réel, et préviennent qu'il dérange avant de libérer. C'est même à cela qu'on reconnaît, dans toutes les langues sacrées, la différence entre une consolation et une révélation : la consolation nous laisse tels que nous sommes ; la révélation commence par nous coûter quelque chose.

4. L'anatomie du refus

Or les traditions n'ont pas seulement décrit le voile : elles ont décrit, avec une précision qui traverse les siècles et les continents, la **structure du refus** — la manière dont un être s'installe dans le voile et le fortifie. Cette structure, partout, présente les quatre mêmes traits ; et leur transposition au fonctionnement évitant cristallisé est troublante :

La structure du refus (traditions)

Sa manifestation évitante

La supériorité comparative — le moi se fonde en se déclarant au-dessus

La structure du refus (traditions)	Sa manifestation évitante
	La dévalorisation silencieuse du partenaire : « trop sensible, trop demandeur » — pour n'avoir pas à descendre dans la relation
L'imperméabilité à la question — toute remise en cause est vécue comme une agression, jamais comme une information	Le retrait, la froideur ou la contre-attaque dès que l'autre nomme un tort
La faute déplacée — c'est toujours l'Autre, le monde, le sort qui a mal fait	« C'est toi qui m'as poussé à me fermer ; c'est ton exigence, le problème »
Le confort érigé en absolu — le désir propre devient la norme du bien et du mal	« Si cette conversation me met mal à l'aise, c'est qu'elle est malsaine »

PHRASE CLÉ — *On ne divinise pas seulement ce qu'on adore : on divinise ce dont on ne peut pas se passer, ce qu'on ne soumet jamais à la question, ce à quoi l'on sacrifie tout le reste. À ce compte, le confort du moi peut devenir un dieu — le mieux servi et le plus discret de tous.*

Car un dieu, même domestique, exige des sacrifices. Le dieu-confort en exige trois : la **vérité** (ne jamais se voir tel qu'on est) ; **l'autre** (réduit à une fonction dont la plainte n'a pas voix au chapitre — un meuble, un miroir, jamais un sujet) ; et le **Réel lui-même** — car le Réel, toutes les voies en témoignent, ne ménage pas notre confort : l'épreuve est sa pédagogie ordinaire. Celui qui a fait de son confort l'absolu ne peut donc vivre toute épreuve que comme une injustice — et son cœur, structurellement, accuse : le sort, les autres, le Ciel.

5. La vraie ligne de partage : la réponse à la chute

Voici maintenant le point que toutes les traditions tiennent pour décisif, et qui interdit de transformer cette grille en arme : **la chute ne sépare personne**. Tomber, fauter, fuir, se fermer — c'est la condition commune ; les voies l'ont toujours su, et leurs récits fondateurs mettent la faute au commencement de presque toutes les grandes figures. Ce qui sépare, c'est **l'après**. D'un côté, l'être qui, mis devant son tort, le reconnaît — « je me suis fait tort à moi-même » — et par cette reconnaissance reste réparable, reste en chemin, reste humain. De l'autre, l'être qui, mis devant son tort, se blinde : nie, accuse, persévère — et double sa faute d'un refus de la voir, qui est la seule faute que les traditions déclarent véritablement grave.

Il faut ajouter un fait que l'on oublie, et qui achève de fermer toutes les échappatoires : dans les traditions, **les figures les plus hautes acceptent d'être reprises**. Les maîtres se laissent corriger par leurs disciples, les saints font pénitence publique, les fondateurs eux-mêmes sont repris — par leurs compagnons, par l'épreuve, par le Ciel — et leur grandeur se mesure précisément à la manière dont ils reçoivent la correction : sans se blinder. La corrigibilité n'est pas une concession que les voies tolèrent chez les débutants ; elle est une vertu qu'elles vénèrent chez les plus grands. Quelle excuse reste-t-il, dès lors, à celui qui ne supporte pas de s'entendre dire « tu m'as fait mal » ?

La transposition est directe. La première fois qu'on montre son tort à un évitant, il fuit : c'est humain, c'est la blessure, c'est le registre de la compassion. Mais la dixième fois ? Si chaque révélation, calme et précise, de ce que son fonctionnement produit renforce l'armure au lieu de la fissurer — alors quelque chose a changé de nature. On est passé de la psychologie (ce qu'il ne *peut* pas) à la structure spirituelle (ce qu'il ne *veut* pas) — et le « je ne peux pas » est devenu l'alibi permanent du « je ne veux pas ».

6. Les trois stades

Cette gradation mérite d'être posée noir sur blanc, car elle protège des deux erreurs symétriques — tout excuser, tout condamner :

Stade 1 — l'évitement subi. Le schéma est inconscient, installé dans l'enfance, jamais mis en lumière. C'est l'homme qui ne sait pas pourquoi toutes ses histoires finissent pareil, et qui en souffre sans le dire. Pas de faute : une blessure. Registre : la compassion, sans réserve.

Stade 2 — l'évitement entretenu. Le sujet a été mis devant son fonctionnement — par un partenaire, un thérapeute, la vie — une fois, dix fois. Chaque fois, il a vu la porte, et chaque fois il a choisi l'armure. La blessure est toujours réelle ; mais le choix, désormais, l'est aussi, et il se répète en connaissance de cause. C'est le stade des occasions repoussées — où le potentiel du refus se réalise progressivement, à mesure que les réveils proposés sont refusés.

Stade 3 — l'évitement doctrinaire. Le sujet théorise sa fuite : discours du détachement, des « personnes toxiques », de l'« énergie », parfois même une religiosité du « je ne dépends que de l'Absolu ». La blessure est devenue doctrine ; le confort est devenu dieu ; et le vocabulaire spirituel, un système de défense périphérique — le plus efficace de tous, car il excommunie d'avance quiconque le questionne : celui qui conteste est « dans l'ego », « dans la projection », « pas prêt ». C'est le stade où la fuite ne se contente plus d'exister : elle prêche. Et c'est le stade de l'homme qui revient de retraite.

7. Le test de discernement

Comment savoir — pour soi d'abord, car cette grille se lit dans le miroir avant de se lire sur autrui — si une démarche spirituelle élève ou si elle abrite ? Les traditions offrent un critère d'une simplicité redoutable : **le prochain est le lieu de vérification**. Toutes en ont fait leur pierre de touche, chacune à sa manière : l'amour du transcendant s'éprouve dans le traitement de l'immanent — du proche, du dépendant, de celui qui demande. Une transcendance qui ne passe jamais l'épreuve du prochain reste une décoration. Trois questions l'opérationnalisent :

1. Ma pratique m'a-t-elle rendu **plus facile ou plus difficile à rejoindre** ? Ceux qui m'aiment diraient-ils que je suis devenu plus présent — ou mieux défendu ?
2. Ma « paix » **survit-elle à la plainte d'autrui** ? Puis-je entendre « tu m'as fait mal » sans dégainer mon lexique — projection, négativité, ego de l'autre ?
3. Quand ai-je, pour la dernière fois, **reconnu un tort sans « mais »** — et réparé ?

Un pratiquant honnête qui échoue à ces trois questions n'a pas perdu sa voie : il vient d'en trouver l'étape suivante.

8. La sortie : le retournement

Si le diagnostic est spirituel, le remède l'est aussi — et toutes les voies le nomment d'un mot qui veut dire la même chose : le **retournement**. Retourner le regard, revenir sur soi, faire demi-tour. Ses trois gestes sont l'exact inverse des trois mouvements du refus : **nommer** sa part — devant l'autre, et devant plus grand que soi — là où le refus nie ; **réparer** là où le refus accuse ; **accueillir l'épreuve relationnelle comme une pédagogie** — la plainte de l'autre non comme une menace, mais comme une occasion offerte de rester réparable — là où le refus persévère. À quoi s'ajoute la discipline que toutes les voies prescrivent et que le dieu-confort redoute par-dessus tout : l'examen régulier de soi — c'est-à-dire l'inconfort volontaire et périodique de se voir, avant que la vie ne s'en charge sans douceur.

Et pour celle qui écoute revenir l'homme des retraites, un mot enfin : votre confusion n'était pas vulgaire. Elle était le discernement lui-même, à l'état naissant. La question que vous n'osiez pas poser est très exactement celle que les traditions posent depuis des millénaires — et elles vous donnent raison de la poser.

« La question spirituelle que pose l'évitement n'est pas : suis-je détaché ? C'est : de quoi ma paix est-elle faite — de ce que j'ai traversé, ou de ce que je n'ai jamais laissé entrer ? »

NOTE AUX LECTEURS — Cet article propose une lecture spirituelle d'un fonctionnement psychologique ; il ne remplace ni un accompagnement thérapeutique ni la direction propre à chaque tradition. Il ne condamne personne : le stade premier de l'évitement relève de la blessure et appelle la compassion — et le retournement, dans toutes les voies, reste ouvert à chacun, à tout moment.