

De la culture du moi à l'engagement social.

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Avec les différentes démarches de changement ou de développement personnel qui sont proposées aujourd'hui au travers de psychothérapies longues ou brèves, de cycles de formation ou de travail sur soi (*dont beaucoup de revues et de magazines se font l'écho*), certains s'interrogent sur les dangers, et les limites de cette culture du moi.

Elle est vue par certains comme trop triomphante et surtout comme trop envahissante. Par d'autres, comme une culture du mieux être, confondue avec une culture de l'ego qui renforcerait l'individualisme ou le narcissisme déjà bien implantés dans notre société. Et par les plus critiques, comme une véritable escroquerie organisée par des pseudos thérapeutes, qui profitant de la vulnérabilité de certains, leur propose des recettes miracles pour aller mieux, pour découvrir le bonheur ou résoudre tous leurs problèmes conjugaux ou familiaux.

Je voudrais rappeler, pour tempérer et élargir ces points de vue, quelles sont les grandes directions vers lesquelles débouche tout travail entrepris pour une meilleure conscientisation pouvant déboucher sur un changement personnel. Que cet engagement soit de caractère personnaliste, égocentriste (*centré sur soi*) ou plus ouvert, allocentriste (*centré sur l'autre*) il va nécessairement déboucher, à des degrés différents, sur des changements dans six grandes directions.

- 1 - Une modification des rapports hommes-femmes. Une plus grande ouverture, une sensibilité plus présente des hommes au dialogue, au partage, au dévoilement de soi et à l'acceptation de cette part de féminin en eux (*qu'ils avaient tendance à nier jusque là*). Chez les femmes moins de recours à la victimisation, de tentation à la dépendance, une affirmation plus grande et un meilleur positionnement de leurs désirs, plus d'affirmation et moins de dévalorisation.
- 2 - Un regard et une relation plus critiques à l'égard de la société de consommation, une vigilance plus grande dans les rapports avec la nature, une sensibilité plus aiguë à la bio-diversité, des engagements plus clairs vis-à-vis des rapports politiques et économiques Nord/Sud.
- 3 - Une sensibilisation plus nette à la nécessité d'une écologie relationnelle concrète, active au quotidien, une recherche pour des communications plus conviviales, plus centrées sur le partage et la réciprocité. Une clarification et une réconciliation possible avec son passé, sa famille d'origine et par là même avec son histoire.
- 4 - Surtout une meilleure prise en compte de son corps, de sa santé, avec parfois la mise en œuvre de pratiques exigeantes (*orientation végétarienne, pratique du yoga, de la méditation, du tai-chi et autres approches corporelles visant à un meilleur respect de son corps*). « *Nous avons fait mai 68 pour devenir ce que nous sommes* », disait il y quelques décennies Daniel Cohn-Bendit. Je pourrais reprendre cette phrase en la modifiant et dire : « *nous avons entrepris un travail sur soi pour devenir ce que nous sommes* ».
- 5 - Une ouverture au divin, soit par un approfondissement de sa foi, soit par une réconciliation avec la dimension spirituelle, marquée par un renoncement à des croyances parfois vécues comme trop infantilisantes et par une ouverture à d'autres approches spirituelles. Avec parfois un nomadisme spirituel qui autorise à prendre dans différents courants religieux, une sorte de philosophie de vie dans ce qui en est perçu comme le meilleur ou bon pour moi.
- 6 - Une meilleure relation à soi, et par là même, aux autres, dans le sens d'un plus grand respect, d'une plus grande écoute à ses propres besoins relationnels et à ceux d'autrui.

Ainsi nous voyons se développer, avec le reflux du mouvement New-age, qui avait envahi les années 80 (*et peut être dispersé ou récupéré des approches, qui en soi pouvaient être valables, mais qui ont été trop galvaudées ou sont devenues des marchandises*), une culture du moi qui après une phase plus ou moins longue d'égotisme, irait vers une culture de l'altruisme et même de la solidarité tournée vers les autres.

Le déferlement de la vague New-age dans les années 1980 avait suscité, très rapidement, un marché de l'intimité florissant. Ce mouvement avait été la partie spectaculaire, visible du courant issu de la psychologie humaniste, introduit en France autour de 1955. Il était centré dès le départ (*en réaction peut être à une sorte d'impérialisme de la psychanalyse*) sur l'accès à une meilleure connaissance de soi, sur le développement de ses ressources et de sa créativité, et sur des approches dynamisant des aspirations à un changement personnel, visant à plus de responsabilisation dans les relations intimes et sociales. Les mass média qui en ont fait leurs choux gras, ont popularisé, parfois discrédité certaines approches et souvent même déformé le sens profond de ce mouvement aussi important que les mutations économiques et culturelles de notre société que nous avons vus apparaître lors des quatre dernières décennies.

Il ne s'agit pas pour moi de proposer une réhabilitation de cette culture de l'ego, mais d'en montrer à la fois les espoirs et les limites et quelques-uns des prolongements qui me paraissent souhaitables pour l'avenir.