

Les 7 péchés capitaux et l'Intelligence de Soi

Pierre Cauvin : En **Intelligence de Soi**, nous raisonnons toujours à partir d'opposés : c'est que le Moi Conscient, chemin et but du développement, émerge de la tension entre des paires d'opposés. Dès lors donc qu'une polarité est mise en avant, notre tendance naturelle est de chercher l'opposé. C'est l'exercice auquel nous nous sommes livrés sur les "7 péchés capitaux", et que nous sommes heureux de partager avec vous ces prochaines semaines.

Deux remarques liminaires :

- selon Thomas d'Aquin qui a formalisé la nomenclature, il vaudrait mieux parler de "vices" que de "péchés" ; et le mot "capital" indique non pas la gravité mais le fait que ces vices sont inducteurs de péchés
- il va sans dire et encore mieux en le disant que notre but n'est pas de justifier le vice... mais de voir la polarité bénéfique que l'insistance du jugement négatif sur le vice peut cacher et de là favoriser l'émergence du Moi Conscient.

1. L'Orgueil

Le Robert : "Opinion très avantageuse de soi-même, sentiment très vif, le plus souvent exagéré, et parfois injustifié, qu'une personne a de sa valeur personnelle, de son importance sociale, généralement aux dépens de la considération due à autrui, d'où dédain et arrogance". Dans la religion catholique, c'est "l'attribution à ses propres mérites de qualités ou de comportements qui sont des dons de Dieu, intelligence, vertus, etc.". (Wikipédia). En bref l'orgueilleux c'est celui qui se prend pour Dieu ou qui veut l'égaliser : Prométhée, le serpent du jardin d'Éden sont des orgueilleux.

Quel est l'opposé de l'orgueil ? L'humilité. Encore Le Robert : "Sentiment qu'une personne éprouve de sa faiblesse, de son insuffisance, et qui la pousse à s'abaisser volontairement en réprimant son orgueil". Le célèbre livre de Thomas à Kempis, "Imitation de Jésus-Christ", en est un exemple caractéristique, mais de loin pas le seul.

Dans ce contexte nous avons donc une polarité surévaluée, l'humilité, et une autre fortement blâmée, l'orgueil. Or l'orgueil a un côté positif : la fierté, l'affirmation de soi, le désir de réussir. Si ces tendances naturelles sont refoulées comme manifestations de l'orgueil, elles vont revenir sous forme d'envie, de jalousie et de dénigrement de ceux qui savent s'affirmer. Combien d'enfants a-t-on fait taire car ils étaient de "petits prétentieux" ?

Et l'humilité a un côté très négatif : celui de diminuer notre capacité à nous affirmer, à prendre notre place, rien de plus mais rien de moins.

Et pour rester dans le contexte religieux, ce mot, cité de mémoire et dans le vocabulaire du 21^e siècle, de Saint Irénée, évêque de Lyon au II^e siècle : "Mais vous avez fini de vous rouler dans la poussière en racontant à Dieu que vous êtes une misérable et humble créature, qui n'a aucun mérite et aucune gloire. Vous croyez que ça fait plaisir à votre créateur de lui rappeler sans cesse à quel point il vous a raté ?"

2. La Luxure

Avec ce "péché capital", notre pauvre Moi Conscient se trouve pris entre deux opposés bien caractérisés :

- d'une part la luxure, définie comme le "plaisir sexuel recherché pour lui-même" (Wikipédia) ou le "goût immodéré, la recherche et la pratique des plaisirs sexuels, de l'amour charnel" (Grand Robert). Les synonymes amplifient l'aspect condamatoire : débauche, dépravation etc...
- de l'autre, la chasteté "Vertu qui consiste à s'abstenir de tout plaisir charnel jugé illicite (par une religion, une morale sociale) et de toute pensée considérée comme impure" ou la continence "État d'une personne qui s'abstient de tout plaisir charnel" (Grand Robert).

Notons que dans le martyrologe romain (= liste liturgique contenant la liste officielle des saints célébrés par l'église catholique) les vierges sont à un niveau supérieur à celui des mères de familles. Si en plus elles sont martyres, elles gagnent encore un cran. Je ne voudrais choquer personne, mais j'ai toujours trouvé un brin surprenant que le modèle de la maternité dans l'église catholique soit celui d'une vierge. Dans le même esprit, la "faute" d'Adam et Ève, le fameux péché originel, a été souvent rattachée à la sexualité, alors que rien dans le texte ne le suggère. Dans le message de la semaine dernière sur l'orgueil, le serpent était d'ailleurs rattaché à l'envie de connaissance et non à la sexualité.

Bref nous voici coincés entre la débauche ou l'abstinence, avec une suspicion avérée contre l'acte charnel ; entre la pruderie victorienne et les bordels de Macao ou d'ailleurs ; entre le string et la burka — voir cette section dans notre ouvrage "L'Intelligence de soi... et de l'autre".

Cette extrême polarisation rend difficile le processus de Moi Conscient. Très caractéristique à cet égard est la lettre de St Paul aux Corinthiens (Première épître, ch 7) où l'apôtre fait son possible pour équilibrer vie conjugale/vie chaste mais laisse échapper le fond de sa pensée lorsqu'il écrit "mieux vaut se marier que brûler" (verset 9). Le mariage n'est qu'un pis-aller... Pour ma part, j'ai tendance à penser que la vie à deux (quelle qu'en soit la forme) est l'une des voies les plus hautes, sinon la plus haute, de l'individuation : elle ne cherche pas à échapper à la condition humaine et elle nécessite un constant retrait des projections, ce qui est la clé du développement.

Ce thème nous entraîne bien loin ! Rien d'étonnant, la sexualité est un instinct fondamental dont la répression conduit aux pires excès. Ici encore plus qu'ailleurs se vérifie le sublime mot de Pascal (fragment 572) : « L'homme n'est ni ange ni bête et le malheur veut que qui veut faire l'ange fait la bête ».

3. L'Avarice

"La peste soit de l'avarice et des avaricieux !". Je fais volontiers mien ce mot de La Flèche, dans l'Avare (1,3), car je m'aperçois, en écrivant cette série sur les péchés capitaux, que je n'ai pas la même réaction pour l'un ou pour l'autre. Et ce peut être un bon exercice pour chacun d'entre nous de se poser la question de ce qui l'incomode le plus... Je n'ai pas eu de mal à trouver les bons côtés de l'orgueil et de la luxure — pour l'avarice, ce m'est plus difficile.

Avarice, dit Le Grand Robert : attachement excessif à l'argent, passion d'accumuler, de retenir les richesses. Le dictionnaire alphabétique de psychiatrie du Dr Porot peut nous mettre sur la voie de ce que cache l'avarice : elle est une perversion de l'instinct de conservation. On peut (on doit ?) être "avare" des ressources nécessaires à la vie pour mieux les conserver. Les écologistes seraient-ils des avaricieux qui ont trouvé une bonne raison de l'être ? Ou faut-il cultiver une certaine avarice pour respecter l'environnement ? Préfère-t-on alors les mots de parcimonie ou d'économie ?

Autre domaine : "être avare de ses sentiments". Est-ce ne pas en avoir - ce que des personnes de type "Sentiment" auront tendance à estimer ; ou est-ce n'en faire état qu'avec réserve et exceptionnellement - ce qu'auront tendance à dire les personnes de type Pensée.

À l'opposé de l'avarice, nous trouvons la prodigalité. Les dictionnaires nous en donnent deux acceptations. Négative : "Qui dissipe son bien en libéralités excessives, en dépenses déraisonnables" (Wiktionnaire). Positive : "Prodigue, celui qui fait de grands sacrifices pour l'utilité d'autrui." (Wiktionnaire). En ce sens, le prodigue est celui qui distribue généreusement ce qu'il a en faisant confiance à l'abondance de la nature. On reçoit en proportion de ce qu'on donne. Vivez chichement vous recevrez peu ; vivez largement, vous recevrez beaucoup. C'est par exemple un des fondements de la pensée de Shakti Gawain ("Vivez dans la lumière" et autres ouvrages).

Les Évangiles ont tendance, me semble-t-il, à valoriser la prodigalité. Pensez à la parabole des talents, où le thésaurisateur est blâmé alors que l'investisseur est loué. Ou la fameuse parabole du "fils prodigue" : le fils sage, on pourrait dire "avare", est rabroué ; pour le fils prodigue qui est allé dépenser son argent "avec les filles", le père tue le veau gras. Sans compter la parabole du lys des champs qui ne tisse ni ne file, et pourtant "Salomon dans toute sa gloire n'était pas vêtu comme l'un d'eux".

Pour le généreux l'économe est vite perçu comme "avaricieux" ; et pour le parcimonieux, le généreux est vite un gaspilleur. Le verre dont 50% du volume est occupé est à moitié plein ou à moitié vide selon le côté d'où l'on vient. Si le volume est le même, le mouvement qui y conduit est radicalement différent. Mais le Moi Conscient ne consiste pas à se situer de façon figée juste au milieu. Il consiste, connaissant ses propres tendances à pencher d'un

côté ou de l'autre, à trouver en permanence le juste équilibre. Pensez-y la prochaine fois que vous ferez vos comptes ou recevrez des demandes de dons de la part d'une ONG.

4. Envie et Jalousie

Le péché capital est l'envie — mais il est souvent difficile de distinguer l'envie de la jalousie : "Toute jalousie n'est point exempte de quelque sorte d'envie (...) L'envie au contraire est quelquefois séparée de la jalousie" La Bruyère, les Caractères, xi, 85.

En suivant la définition du Grand Robert : l'envie est "le sentiment de tristesse, d'irritation et de haine contre qui possède un bien que l'on n'a pas". Le mot de jalousie a une histoire complexe. Initialement la jalousie est "le sentiment hostile né de l'envie que provoque le spectacle du bonheur, des avantages d'autrui; inquiétude qu'inspire la crainte de partager un avantage ou de le perdre au profit d'autrui." De façon plus spécifique, la jalousie est devenue "le sentiment douloureux que font naître, chez la personne qui l'éprouve, les exigences d'un amour inquiet, le désir de possession exclusive de la personne aimée, la crainte, le soupçon ou la certitude de son infidélité."

En simplifiant : l'envie est le désir de ce que l'on n'a pas, la jalousie est la peur de perdre ce à quoi l'on tient. Dans leurs formes extrêmes, envie et jalousie sont des sentiments qui rendent la vie pénible. Le jaloux possessif ne laisse pas une once de liberté à l'autre ; l'envieux est toujours malheureux car il trouve forcément quelqu'un qui a plus que lui. Ce qui rappelle cette caricature vue il y a longtemps. Un ouvrier passe en vélo devant la somptueuse villa d'où sort son patron en Rolls Royce. On voit ce qui se passe dans la tête de l'ouvrier : première image, le patron sort en vélo de sa maison ; deuxième image, l'ouvrier se voit sortir en Rolls Royce.

Mais ce sont aussi des moteurs puissants : sans envie, il n'y a pas de désir ; ce que l'autre fait ou possède me donne des idées sur ce que je pourrais faire, avoir ou être. Quant à la jalousie, elle est un signal fort que la relation est déplacée, que l'amour subit une brèche même légère, que la relation primaire avec quelqu'un a trouvé un objet de substitution. Enfant, j'avais été frappé que la femme du Chevalier d'Orgeix, un cavalier célèbre à l'époque, avait demandé le divorce car son mari lui préférerait sa panthère. Sans aller si loin, pensez à cette publicité, du Crédit Mutuel je crois, qui dit à son chien "toi au moins, tu me comprends"... Le très subtil dictionnaire des synonymes de Bertaud du Chazaud donne comme synonymes appétence pour l'envie et émulation pour la jalousie. Voilà les sentiments positifs que cachent nos péchés capitaux !

Curieusement, il est difficile de déceler l'opposé de la jalousie. Je n'ai pas trouvé de mot courant dans tous mes dictionnaires, le contraire le plus proche étant le peu usité "débonnaireté". Un mari (ou une femme) débonnaire nous dit le Grand Robert est celui, ou celle, qui supporte l'infidélité de son conjoint. Pour l'envie, le contraire le plus proche serait le détachement. Ce qui nous renvoie, pour la jalousie et l'envie, à une notion fort utilisée actuellement, le non attachement. Ce concept d'origine bouddhiste signifie une relation juste aux choses et aux personnes, sans addiction, en les prenant pour ce qu'elles sont. "De la possessivité naît le manque, Du non-attachement, la satisfaction." Cela ressemble beaucoup au Moi Conscient ; mais le risque que cache cette qualité, le négatif de cette vertu, c'est celui de l'indifférence.

Et encore une fois, le Moi Conscient est ce processus qui nous permet d'embrasser envie et détachement, jalousie et liberté de l'autre — opposés entre lesquels nous ne finissons pas de naviguer car ils sont inhérents à notre nature.

5. La Colère

La colère partage avec un autre péché capital, l'envie (ou jalousie), la caractéristique d'être d'abord une émotion. À ce titre, elle n'est ni bonne ni mauvaise, elle est. Ce n'est pas un "vice" et il n'y a pas de "vertu" opposée.

La difficulté avec cette émotion est qu'elle est socialement réprimée, comme les autres émotions dites négatives. Or le propre d'une émotion réprimée est de se terrer dans l'inconscient pour en resurgir ultérieurement soit sous une forme excessive — la fureur — soit sous une forme totalement différente, en général un retournement contre soi : dépréciation, autodénigrement, maladies (ulcères, cancers...). Un exemple vécu dans un séminaire. Une participante, 45 ans, 1m60, plus de 120 kg éclate en pleurs et exprime sa rage au cours d'une séance. Elle avait été mariée, avait eu 3 enfants. Après une dizaine d'années de mariage, son mari avait fait un coming-out homosexuel.

Honteux d'avoir eu une vie hétérosexuelle, il était revenu chez lui avec un fusil et avait tué ses trois enfants, la mère n'en ayant réchappé que parce qu'elle était tombée derrière un canapé. Pétrie de bons sentiments et d'idéal religieux, elle se forçait à lui pardonner depuis 10 ans. Pour enfermer la colère, il ne lui restait plus qu'à se recouvrir d'une monstrueuse couche de graisse. Je ne sais si elle a perdu des kilos après le séminaire ; mais il était frappant de voir comment dans les derniers jours elle portait son poids avec légèreté.

Un certain nombre d'auteurs ont établi des échelles d'émotions, en fonction de l'énergie qu'elles apportent. Les énergies les plus basses sont la peur, la tristesse, la dépression ; la colère se situe nettement au-dessus car elle entraîne un apport d'adrénaline qui permet de franchir les obstacles. Un jour de grande colère contre des travaux qui n'avançaient pas, j'ai réussi à monter dans mes bras, petit bonhomme que je suis, un compresseur de 80 kg sur 3 étages ! Exutoire plus utile que de frapper les artisans ! La colère est donc un moyen de réagir à une situation de frustration, de sortir d'une certaine impuissance.

Essayons à présent de considérer la colère au même titre que les autres péchés capitaux et pas seulement comme une émotion. Peut-être conviendrait-il d'inventer un mot nouveau, par exemple le "colérisme", défaut du "colérique". De nouveau, nous retombons sur le corps, car le colérique est aussi un bilieux : la colère est liée à un mauvais fonctionnement du foie, les anciens le savaient, ne l'oublions pas. Elle est aussi liée à un excès de sucre rapide. Si vous avez un "colérique" parmi vos coachés, pensez à vérifier son alimentation. Cela s'est révélé pour l'un de mes clients bien plus efficace que toutes les magnifiques séances qu'il faisait.

Bon revenons au "colérisme". Cela doit présenter quelque vertu puisque la colère est le privilège des dieux — qui dans le Panthéon grec ou dans la Bible sont "jaloux" ou "en courroux". Les anglais plus précis que nous utilisent en ce cas le mot "wrath" dont il ne me semble pas que nous ayons l'exact équivalent. Et si vous avez quelque souvenir de l'Évangile, rappelez-vous la "sainte colère" de Jésus contre les marchands du Temple (Jean 2, 14). C'est d'ailleurs la raison essentielle de l'inimitié des prêtres et ce qui le conduira à la mort : il avait osé toucher au porte-monnaie. Pour faire un saut un peu rapide, la colère est ici proche de l'indignation, dont Stéphane Hessel s'était fait le chantre.

L'opposé de la colère est selon Le Robert, la douceur, la modération. Ce sont des qualités indispensables pour pallier les excès de la colère. Car celle-ci non contrôlée conduit à l'agression et à la violence, exerce une forme de terreur. Le calme et la gentillesse sont donc les bienvenus. À condition qu'ils ne servent pas d'étouffoir pour masquer la frustration qui alimente la colère. "Patience et longueur de temps" et "force et rage" sont les deux polarités qu'il appartient au Moi Conscient d'intégrer.

6. La Gourmandise

Une difficulté initiale : quel mot utiliser ? La gourmandise est le mot le plus généralement employé. Mais le péché vraiment "capital" serait la glotonnerie. En Anglais, gourmandise se traduit par "gluttony". Aurait-on déjà une différence culturelle entre les gourmands et les gloutons ? Les gloutons seraient-ils des goinfres et les gourmands des gourmets ?

Nous tenons peut-être là les deux pôles opposés : goinfrerie et - ah, tiens curieux — il n'y a pas de mot pour le fait d'être gourmet. Au goinfre la goinfrerie, au gourmand la gourmandise, au gourmet la ??? "gourmetterie" ? Que le mot n'existe pas est peut-être un signe de la dévalorisation du fait d'être un gourmet ? Ou est-ce au contraire un signe que la "gourmetterie" n'existe que rattachée à une personne, celle du gourmet ?

Quoiqu'il en soit du vocabulaire, la gourmandise, pour rester sur le mot le plus courant, est le "défaut d'une personne qui aime trop manger et boire". Son opposé théologique est la tempérance, ou modération dans le plaisir des sens. La tempérance, l'une des quatre vertus cardinales, "permet à chaque Homme de faire triompher son "moi supérieur" sur son "moi inférieur" (Wikipédia). Et c'est là que le Moi Conscient diffère de la tempérance : il ne s'agit pas d'un moi supérieur et d'un moi inférieur, mais d'une capacité à embrasser les pôles opposés sans en éliminer aucun. Nous sommes à la fois ascètes et gourmands, animaux et esprits. Encore une fois, le superbe mot de Pascal résume bien la situation "L'homme n'est ni ange ni bête et le malheur veut que qui veut faire l'ange fait la bête".

Nier le plaisir des sens n'est pas une vertu — l'ascétisme non plus selon qui en nous pratique l'ascèse. Il y a une anecdote intéressante dans la vie du Bouddha. Au début de sa période d'ascèse, Bouddha a jeûné si intensément qu'il est devenu tout maigre, très laid. Sa mère est alors intervenue pour lui dire que ce n'était pas la bonne voie. Il existe une sculpture à Bali du Bouddha "maigre" — et elle est vraiment terrifiante. C'est pourquoi on voit ensuite

Bouddha avec le bon ventre rond de celui qui sait manger et digérer (le sage aurait, paraît-il, dit Bouddha, est un homme dont le gros colon marche bien).

Dernière remarque : un dicton populaire dit "la gourmandise est la volupté des vierges". Les plaisirs de la bouche sont donc ce qui resterait quand les autres plaisirs sont supprimés. Alors, pratiquons les différents plaisirs à partir du Moi Conscient !

Bon appétit !

7. La Paresse

J'ai réservé la paresse pour la fin car voilà bien le péché capital que nous avons peut-être le plus besoin de commettre — enfin moi tout du moins.

Paresse : Goût pour l'oisiveté, répugnance au travail, à l'activité (ou au changement d'activité); comportement d'une personne qui évite l'effort, se complaît dans l'inaction (dixit le Grand Robert). La notion est plus complexe qu'il n'y paraît. Wikipédia y consacre un article passionnant (<http://fr.wikipedia.org/wiki/Acédie>) que je vous recommande chaleureusement. Il en ressort que le véritable péché capital est à l'origine l'acédie, mot que le Grand Robert lui-même ne connaît pas. L'acédie est un mal de l'âme, une tristesse spirituelle, qui conduit au dégoût et à l'indifférence, compensés par moments par des crises d'activité. Les descriptions anciennes de l'acédie la rapprochent de la bipolarité, ou moins psychologiquement parlant, de la cyclothymie. C'est un mal qui afflige particulièrement les moines et dont l'antidote est le travail manuel — ça occupe !

Il est particulièrement intéressant de constater qu'au fil du temps l'acédie s'est muée en paresse. D'un mal intérieur elle devient un manque d'activité extérieure : la civilisation du travail est en route. Il est grave de ne rien faire car la machine économique s'arrête. C'est ce que démontre brillamment dans un style un peu suranné mais encore efficace, Paul Lafargue, gendre de Karl Marx, dans "Le droit à la paresse". Le travailleur paresseux est un saboteur ; la paresse est donc l'ennemi du capital ; ergo c'est un péché capital et mortel.

Une certaine religion vient donc ainsi au secours du système d'exploitation (je reste dans le vocabulaire de Lafargue). Mais certains passages de l'Évangile vont bien en sens contraire. "Et pourquoi vous inquiéter au sujet du vêtement ? Regardez les lys des champs, je vous dis que Salomon lui-même, dans toute sa gloire, n'a pas été vêtu comme l'un d'entre eux. Que si Dieu revêt de la sorte l'herbe des champs, qui est aujourd'hui et demain jetée au four, ne fera-t-il pas bien plus pour vous, gens de peu de Foi ! (Matthieu VI, 28-34). Eh bien ce n'est pas avec un tel raisonnement qu'on va faire tourner les usines ! Comme après ça Jésus va s'attaquer au système monétaire des prêtres du temple — la fameuse colère qui l'amène à renverser les tables des agents de change — on comprend que l'institution ait eu envie de s'en débarrasser au plus vite.

Notre civilisation industrielle est celle de travaillomanes. Toutes les démarches tendent à augmenter la productivité, rationaliser le travail, accélérer la circulation de l'information — tout cela à quoi je n'arrête pas de contribuer ! Si dans le système éducatif un certain nombre d'enfants ne travaillent pas assez — atteints d'une acédie profonde quant au sens de leur vie — d'autres n'ont pas un instant de repos et sont soumis à tant d'activités qu'ils n'ont pas le temps de s'ennuyer. Comment créer si l'on ne prend pas le temps de rêver, de ne rien faire ?

La paresse est la mère de tous les vices dit le proverbe. Pourrait-elle être aussi la mère de quelques vertus : la flânerie, la saveur du temps, la causerie vagabonde, le rêve éveillé, la contemplation sans but ? Je vous adresse en forme de souhait cette phrase que l'on retrouve partout en Louisiane, dans le pays Cajun : "laisse le bon temps rouler"

Pierre Cauvin