



Les démons qui se cachent dans nos pensées, par Kim Nataraja

Dans son *Traité pratique*, Évagre explique qu'« On peut regrouper nos pensées en huit catégories générales qui les incluent toutes. La première est la *gourmandise* [l'*avidité*], puis l'*impureté* [la *luxure*], l'*avarice*, la *tristesse*, la *colère*, l'*acédie*, la *vanité* et la dernière de toutes, l'*orgueil*. » Comme nous le verrons, toutes ces pensées sont issues de blessures de notre ego dans l'enfance et sont des surcompensations de besoins de survie qui ont réellement été frustrés – ou seulement perçus comme tels – en partie ou tout à fait. (L'*acédie* fait ici figure d'exception et nous en parlerons la prochaine fois)

Nous avons vu l'importance qu'accorde Évagre à la *garde des pensées* et à la vigilance. Il donne par la suite des conseils pratiques pour repérer quelles sont nos pensées persistantes les plus importantes, nos blessures principales : « Nous devons prendre soin de noter les différents types de démons et relever les circonstances de leur manifestation. Nous les connaissons à partir de nos pensées. Il faut repérer quels sont les démons dont les attaques sont moins fréquentes, lesquels sont les plus vexants, ceux qui cèdent la place plus facilement et ceux qui sont plus résistants. » Sa profonde connaissance de notre psychologie et son attention aux détails sont tout à fait remarquables. Évagre et ses contemporains ont vu dans la *gourmandise* [l'*avidité*] et l'*orgueil* les principales pensées ou passions qui nous gouvernent. Toutes les autres pensées suivent logiquement ces deux-là. L'*avidité* est considérée comme une indulgence excessive à l'égard des sens en général ; elle s'applique notamment à la nourriture ou la boisson, aux possessions et au sexe, d'où l'*impureté* [la *luxure*]. Ceci mène ensuite à l'*avarice* – vouloir garder ce qu'on a – ou à la *tristesse* – ne pas avoir tout ce qu'on voudrait. Puis monte la *colère* (et l'*envie*) contre ceux qui ont ce dont on manque ou qui essaient de nous le prendre. Viennent enfin à leur tour la *vanité* et l'*orgueil* – on cherche à se vanter de ses biens et de ses succès et on en revendique tout le crédit, sans reconnaître comme des dons les talents reçus de Dieu.

On voit facilement le lien entre ces pensées et nos besoins de survie, surtout ceux qu'on a ressentis inassouvis. Le besoin normal, ordinairement acceptable, d'avoir assez pour vivre devient une pulsion envahissante (par exemple l'*avidité*) due à ces besoins insatisfaits inconscients. Posséder des choses et des personnes va alors nous donner le sentiment illusoire de répondre à notre soif d'amour, de plaisir, de sécurité, d'estime, de pouvoir et de contrôle.

Sa première préoccupation étant la survie, l'ego détourne tout notre être vers l'égoïsme, comme Maxime le Confesseur l'a formulé quelques siècles après Évagre : « Quiconque possède la *philautie* a toutes les passions » (le mot grec *philautia* signifie amour de soi, égoïsme, égoïsme). Il relie aussi cela à l'instinct de survie : « Cette déviation des énergies naturelles vers des passions destructrices vient d'une peur masquée de la mort. »

Nous avons effectivement besoin d'un instinct de survie ; c'est essentiel et fait partie intégrante de notre nature. Il suffit de voir un nouveau-né s'accrocher de toutes ses forces à votre doigt, si vous tentez de le soulever de son berceau d'un seul doigt, pour comprendre combien cet instinct de survie est fort. Nous aider à survivre est essentiellement la fonction de l'ego, d'où son importance. Mais ce que nous devons éviter, c'est la domination *démoniaque* de l'ego mû par le besoin de surcompenser les blessures causées par des besoins insatisfaits perçus ou réels. Nous ne sommes alors pas libres mais littéralement possédés d'une manière démoniaque. Seules la prise de conscience et la compréhension nous libéreront de cette domination.

D'où l'importance d'y prêter une attention minutieuse et de prier ou méditer. C'est exactement ce que relevait Évagre, comme nous l'avons vu il y a quelques semaines : il décrit deux moyens d'affronter et d'identifier nos *démons* personnels ou *mauvaises pensées* : par la prière ou la méditation – elles conduisent au silence intérieur nécessaire pour prendre conscience des puissances spirituelles qui sont en nous et du don qu'elles nous font de comprendre notre comportement – et par l'effort, en restant attentif dans la vie quotidienne à nos pensées et nos actions, en-dehors des temps de prière. Ces deux moyens vont alors permettre la connaissance de soi et la prise de conscience. Nous ne pouvons combattre ces démons qu'en les amenant de l'inconscient à la lumière de la conscience, et nous ne pouvons le faire qu'avec l'aide de notre *vrai moi*, la force divine de lumière et d'amour en nous. Tant qu'il s'agit de forces inconscientes, nous n'avons aucun contrôle sur elles. En les rendant conscientes, en en prenant conscience et en les acceptant, nous leur dérobons leur pouvoir.

Évagre, comme Freud, Jung et beaucoup d'autres thérapeutes modernes, considère que la lucidité est le début effectif de la guérison, en ce qu'elle amène le matériel inconscient à la lumière de la conscience. La source de cette lucidité est notre conscience spirituelle intuitive, reliée à la conscience divine, mais notre conscience rationnelle est ensuite nécessaire pour clarifier cette lucidité. D'où l'injonction que nous lisons dans la *Philocalie* : « Recueillez votre esprit dans le cœur ». Mais l'*esprit* dont il est ici question doit être une conscience rationnelle libérée des blessures de l'ego devenues des *passions* : « La raison est la puissance la plus précieuse et la plus spécifiquement humaine et pourtant, elle est sujette aux effets déformants des passions. Seule la compréhension de nos passions peut libérer notre raison pour qu'elle fonctionne correctement », comme le note Erich Fromm, psychologue et psychanalyste allemand contemporain, dans *Psychanalyse et religion*.