

« Etty Hillesum à la lumière du processus d'individuation de C.G. Jung »

Pourquoi Etty nous touche-t-elle tant ?

Comment se fait-il qu'elle touche autant de gens différents, quels que soient leurs parcours, leurs convictions, leurs religions ?

Il me semble que, pour dire les choses rapidement, le mot « religion » est associé à **ce qu'il faut croire**, et souvent en terme de préceptes moraux, ou d'enseignements qui ne sont plus très audibles aujourd'hui.

Pendant ce temps-là, un certain nombre de personnes cherchent un sens à leur vie, même si elles ne l'expriment pas de cette manière (et j'en reçois beaucoup dans mon cabinet, cf. *Quête de soi, quête de Dieu ?*).

Parce que les épreuves et les souffrances de la vie nous y amènent, inéluctablement.

Mais aujourd'hui, on ne veut plus de réponses « toutes prêtes ».

On ne demande pas « *ce qu'il faut croire, mais ce que c'est que croire* ».

On veut faire l'expérience, on veut savoir **comment** ça s'incarne concrètement, humainement, psychologiquement.

Or il me semble que c'est bien à cette question que répond le journal d'Etty.

Il nous parle jour après jour du « **comment** » de son expérience spirituelle.

Etty, jeune juive athée mais plus fondamentalement encore, simple être humain, nous décrit page après page, très concrètement son **chemin humain**, physique et psychique, qui est en même temps un **chemin spirituel**.

Parce qu'au fond, on ne peut pas séparer l'un de l'autre.

Etty nous touche au plus profond, parce qu'elle nous parle d'une évidence - mais de nos jours, c'est triste, peu de gens sont au courant - c'est à dire que l'être humain est fait de **chair** (*basar-nephesh* en hébreu), c'est à dire de corps, de pulsions et de psychisme et qu'il est habité, ou plutôt animé par le **souffle** (*ruah*), qu'on appelle ça l'Esprit, la lumière de Dieu, ou encore autrement...

Elle nous touche, parce qu'elle est la vivante incarnation de l'intrication entre ces deux plans que notre pensée occidentale a trop séparés. Le physique/psychique et le spirituel. La chair et l'Esprit.

Elle nous touche, parce qu'elle témoigne du fait que le **chemin**, c'est la transformation progressive de la chair par l'Esprit.

Mais que **ce n'est pas l'un sans l'autre**, et que ça n'a rien d'une « désincarnation ».

Etty nous fait entrevoir très **concrètement** la manière dont ce processus de transformation se manifeste.

Processus qu'elle a vécu en accéléré dans un contexte dramatique, mais qui concerne chacun de nous qu'elle que soit notre croyance (ou notre incroyance) et qui est ce que Jung a appelé le **processus d'individuation**.

En effet Jung, de son côté, a tenté de conceptualiser ce « **comment** », cette expérience. On lui a beaucoup reproché de se mêler de spiritualité et de tout mélanger.

Il faut savoir que Jung est fils de pasteur. Il a huit oncles pasteurs.

Très jeune, il se pose des questions existentielles et souffre terriblement de voir que son père est incapable d'y répondre. « *Ce qu'il disait sonnait fade et creux* ».

Son père ne peut lui répondre parce que sa foi n'est pas vivante, pas vécue.

En arrière-fond de l'élaboration de la pensée jungienne, il me semble que l'on peut pressentir cette nécessité de comprendre la souffrance de son père et d'y remédier.

L'impérieuse nécessité de comprendre que croire, c'est de trouver un sens à la vie qui inclut le souffle, l'esprit, mais **un sens qui ne tombe pas seulement d'en haut**, tout cuit.

Que c'est un sens incarné, qui part aussi **du bas, de l'expérience, du vécu, de la chair, de l'ombre**, comme on va le voir.

Ainsi, son élaboration conceptuelle fait-elle écho à sa problématique personnelle, mais aussi et surtout, à notre problématique collective occidentale, où l'Esprit et la chair sont terriblement déconnectés et souvent opposés.

Dans la société, au détriment de l'Esprit et dans la tradition chrétienne, au détriment de la chair (et du féminin, mais ceci est encore une autre histoire...).

Or ce que nous donne Etty à expérimenter justement, c'est que la vocation de l'homme, ce n'est pas de nier sa chair, mais de la rendre de plus en plus transparente au souffle intérieur qui l'habite, autrement dit à la lumière, ou à l'Amour...

Que la chair n'est pas à mépriser, mais à transmuter, à transfigurer dans une succession de morts, d'unions intérieures et de renaissances.

Et bien le **processus d'individuation**, ce n'est pas autre chose. Un mariage progressif de la chair et de l'Esprit.

Disons que c'est une manière - qui se veut neutre, « laïque », hors religions - de nommer un processus qui est psychique, mais aussi spirituel si l'on veut bien accepter que l'être humain est habité par le souffle créateur, ou par le Soi (en terme jungien), .

Jung dit de l'individuation que c'est le : « *processus naturel de transformation intérieure, par lequel un être devient un individu, c'est à dire une unité autonome et indivisible, une totalité.* »

Un processus qui nous unifie, nous fait passer de l'inconscience à la conscience, rend nos ténèbres de moins en moins opaques, de plus en plus perméables à la lumière.

Or ces ténèbres intérieures, Jung les a appelées **l'ombre**.

Qu'est-ce que **l'ombre** ? Pour expliciter ce concept, je vais m'appuyer sur les images symboliques du récit de la Création.

« *Au commencement* », nous dit la Bible ou « *Bereshit bara Elohim* » nous dit la Torah, « *la terre était déserte et vide* », ou « *la terre était tohu-bohu* » comme le traduit Chouraqui

Le tohu-bohu, c'est le chaos innommé, un abîme d'obscurité, un grand réservoir, une matrice.

« *Et Dieu dit : Que la lumière soit !* », c'est-à-dire qu'il nomme, il donne forme en disant. On sort de la grande soupe indifférenciée, de la ténèbre. La lumière advient.

Vous connaissez la suite. Dans le même mouvement, le créé prend forme dans un processus de parole et de séparations.

Et la Création se manifeste à travers des **polarités, des couples d'opposés** : lumière/ténèbre, jour/nuit, soir/matin, terre/mer, mâle/femelle... qui se déclinent ensuite dans une multiplicité.

La **bipolarité**, les **couples d'opposés**, comme le couple **moi/ombre**, c'est un des socles de l'anthropologie jungienne.

Et l'énergie psychique, qui est à l'œuvre dans le processus d'individuation découle de la tension, du **conflit entre ces opposés**.

Pour Jung, on peut dire qu'au départ il y a le tohu-bohu de toutes les potentialités, c'est **l'inconscient**.

Quand on rentre dans le créé, on est dans le deux, les polarités lumière/ténèbres, etc...

C'est ainsi que peu à peu, chez l'être humain, de l'inconscient un autre pôle émerge, comme la lumière émerge des ténèbres, c'est la **conscience**.

Ou pour dire les choses autrement, l'émergence du **moi** (centre de la conscience) a pour corollaire la prise de conscience de **l'ombre** (tout ce qui reste inconscient).

Le **moi** se dégage de **l'inconscient** comme la terre hors des eaux de l'indifférenciation première (l'eau, dans la tradition comme dans les rêves, est d'ailleurs le symbole de l'inconscient).

Ce n'est pas chose facile, c'est une conquête et un processus qui jamais ne se termine...

« *Ton imagination, tes émotions intérieures, etc., sont le grand océan sur lequel tu dois conquérir de petits lambeaux de terre, toujours menacés de submersion* » (p.16), nous dit Etty.

Ce mouvement de prise de conscience, cette lutte pour donner une forme à ce qui nous habite, pour s'appliquer à sortir du tohu-bohu de nos impulsions, de nos ressentis, de nos émotions, elle y fait sans cesse allusion :

« *Il faut d'abord que je trouve moi-même cette forme, ma forme propre* » (p.41).

« *Tu es encore bien loin, ma petite, il te faudra encore disputer beaucoup de terre ferme à la fureur des vagues, introduire beaucoup d'ordre dans le chaos.* » (p.42)

Ce combat pour y voir plus clair, pour gagner de la lumière de la conscience sur l'obscurité concerne non seulement :

- notre **inconscient personnel**, celui qui s'est constitué dans notre enfance,
- notre héritage **transgénérationnel** qui est le sac à dos plus ou moins chargé avec lequel nous sommes nés,
- mais aussi la couche la plus profonde de notre inconscient, c'est-à-dire **l'inconscient collectif** (qui est un concept typiquement jungien).

« *Je dois y voir clair et je dois m'accepter moi-même* » (p.45)... « *Ne fermer les yeux devant rien, s'expliquer avec cette époque terrible* » (p.51).

« *Peut-être ma mission est-elle de m'expliquer, de m'expliquer vraiment, avec tout ce qui me harcèle, me tourmente et appelle désespérément en moi solution et formulation. Car ces problèmes ne sont pas seulement les miens, mais ceux de beaucoup d'autres.* » (p.45)

Alors comment se passe concrètement la prise de conscience de l'ombre ?

Ce que nous ne voulons pas reconnaître chez nous se manifeste par **projection** sur les autres. La projection, c'est le coup de la paille et de la poutre. La prise de conscience de l'ombre, c'est se rendre compte que ce qui nous énerve ou nous insupporte chez l'autre, en réalité nous appartient.

« *Je commence à me rendre compte que lorsqu'on a de l'aversion pour son prochain, on doit en chercher la racine dans le dégoût de soi-même* » (p.81)

« *La saloperie des autres est aussi en nous* » (p. 104)

L'ombre, nous dit Jung, n'est pas à envisager de manière morale *a priori*, puisqu'elle représente :

- tout ce que l'on ne sait pas sur soi, des aspects de soi-même qu'on a refoulés ou rejetés.
- mais aussi tout ce qui est resté en jachère et qui cherche à s'exprimer pour rééquilibrer une position consciente trop unilatérale.

Les gens qui viennent me voir commencent toujours par se juger : « *Ah oui, je suis comme ça, mais je ne devrais pas...* »

Lorsque nous découvrons nos faiblesses, nos défauts, nos manques, nous avons honte. Les contenus de l'ombre attaquent l'image que nous nous faisons de nous et remettent en cause les prérogatives de notre moi.

La seule chose à faire pour « *apprivoiser son ombre* », c'est d'arrêter de se juger.

Etty le dit bien : « *Il faut d'abord apprendre à se pardonner ses défauts si l'on veut pardonner aux autres* » (p.213)

L'espace de la prise de conscience de l'ombre est ce « *grand atelier ou l'on travaille dur, martèle, taille, etc...* » (p.125) Il s'y joue parfois un combat physique (aux effets somatiques) avec les dynamismes inconscients pulsionnels, émotionnels qui nous habitent, avec des « animaux intérieurs » ou des « diables » parfois énormes qui nous possèdent et refusent de décamper. Et avec ces projections sur les autres qui refusent de lâcher.

Comme dans le combat de Jacob avec l'Ange, on se roule toute la nuit dans la poussière... Cela peut durer des années...

Au terme de cette lutte douloureuse, le moi doit finalement se rendre à l'évidence.

Il ne peut pas être « tout », il ne peut pas avoir tout, comme Adam et Eve dans le jardin d'Eden. Il doit sacrifier, ses illusions, ses désirs de toute-puissance, son idolâtrie.

C'est quand Jacob est blessé à la hanche qu'il demande à l'Ange de le bénir.

De cette longue confrontation, vécue au plus profond de notre chair, naît ce que Jung appelle un *troisième terme*, un symbole porteur d'une très forte charge émotionnelle, qui tout à coup fait sens, **donne sens**.

Car c'est une expérience de reddition et en même temps une libération, une **ouverture** vers une **issue de vie**.

Une connaissance du cœur engrammée dans notre chair, au plus profond de notre humanité et non une connaissance intellectuelle ou le résultat d'un acte volontariste.

Le cœur s'agrandit, *élargit l'espace de sa tente*, pourrait-on dire. Ou en langage jungien : le **moi** s'élargit aux dimensions du **Soi**.

Mais ceci ne peut se faire que si l'on a pu s'appuyer sur un autre, un autre qui nous a d'abord accueilli avec bienveillance, sans jugement, nous a donné une sécurité de base (fonction maternelle) mais qui sait aussi poser des limites (fonction paternelle).

Cet autre pour Etty, c'est Julius Spier, qui provoque au départ en elle des « *crises soudaines de désir physique* » qu'elle sent provenir d'un « *sentiment de parenté spirituelle* ».

Chez Spier, elle reconnaît cette tension entre les opposés qui lui est familière :

« *Tout ce qu'on peut trouver de mauvais et de bon dans un homme on le trouvait en toi. Tous les démons, toutes les passions, toute la bonté, toute la charité étaient en toi, grand déchiffreur, grand chercheur et trouveur de Dieu.* » (p.204)

Spier, en la contenant, en l'aidant à se rassembler, à « *se tenir en bride* » (p.113), en posant - autant que faire se peut - des limites à ses pulsions, l'aide progressivement à transmuter ses désirs charnels et y trouver un sens.

Il devient ainsi véritable passeur et lui ouvre le chemin vers Dieu.

« *C'est toi qui a libéré en moi ces forces dont je dispose (...) Tu as servi de médiateur entre Dieu et moi.* » (p.202)

Etty se confrontant à son ombre dans le cadre de sa relation avec Spier, vit donc à la fois un chemin **d'humanisation**, car l'humanisation passe par la reconnaissance concrète de nos limites.

Et en même temps un **chemin spirituel**. Car c'est lorsqu'on se reconnaît blessé, manquant, impuissant, qu'on réalise que l'on ne peut plus compter que sur soi... et que l'on peut enfin s'ouvrir à l'**autre** et à l'**Autre**.

On comprend donc que ne pas vouloir reconnaître son ombre, c'est **se couper de son corps, de sa chair**, de ses instincts. C'est rester dans les hautes sphères de l'idéalisation (au sens psychique), ou de l'esprit (au sens intellectuel), ou de l'Esprit (au sens spirituel), considérés comme supérieurs... et se maintenir dans une dangereuse inconscience.

A l'inverse, reconnaître son ombre rend plus tolérant et remplit de **sens**.

La douloureuse reconnaissance de nos manques, de nos difficultés, de nos limites, nous permet de mieux accepter que les autres soient comme nous, boiteux, incomplets, souffrants, et qu'ils puissent en éprouver de la rancœur, voir de la haine.

On peut alors mieux les comprendre et les **aimer**.

« *C'est en souffrant que j'apprends ce que je sais, et que j'apprends à partager son amour avec toute la création, tout le cosmos* » (p.135) dit Etty de J. Spier.

« *Travailler à soi-même, ce n'est pas faire preuve d'individualisme morbide. Si la paix s'installe un jour, elle ne pourra être authentique que si chaque individu fait d'abord la paix avec soi-même, extirpe tout sentiment de haine pour quelque race ou quelque peuple que ce soit, ou bien domine cette haine et la change en autre chose, peut-être même à la longue en amour – ou est-ce trop demander ? C'est pourtant la seule solution.* » (p. 133)

Pour terminer, j'espère avoir pu vous faire pressentir à travers le cheminement d'Etty, que le processus d'individuation n'est autre qu'une **confrontation sans cesse renouvelée entre le moi et l'ombre (le conscient et l'inconscient)**.

Ce sont ces conflits qui provoquent des morts (du moi), des mariages (entre le moi et l'ombre) et des renaissances symboliques sous l'égide du Soi (ou de l'Esprit).

Renaissances qui tiennent compte de notre **incarnation** et nous rendent plus **vivants**, au sens de la **Vie animée par l'Esprit**, le souffle aimant du Créateur.

Ces conflits nous font avancer sur le chemin de l'individuation et nous **humanisent**, en même temps qu'ils nous **divinisent** (ou nous **spiritualisent**), comme nous le fait entrevoir Etty de manière si simple et si magistrale, en devenant à Westerbork « *un grand foyer central de disponibilité et d'amour* ».

Comme le dit Mencius (penseur chinois confucianiste du III^e siècle av. J.C)

« *Celui qui va au bout de son cœur,*

Connaît sa nature d'homme.

Connaître sa nature d'homme,

C'est alors connaître le ciel. »

(les numéros de page renvoient à l'édition de poche Points Seuil d'« Une vie bouleversée »)