



## Épanouissement personnel ou spirituel

### Monique de Hadjetlache

**Epanouissement personnel, épanouissement spirituel : quels rapports entre les deux, quelles tensions éventuelles ? L'épanouissement, personnel et spirituel, peut-il se penser en termes uniquement individuels ?**

Ne serait-ce pas plutôt épanouissement personnel et spirituel qu'il faut viser ?

S'épanouir se dit de la fleur qui s'ouvre : ouverte, elle peut déployer toute sa senteur, ses couleurs... mais aussi elle se tourne vers l'extérieur, et vers le soleil... (si nous poursuivons la métaphore, vers les autres, vers Dieu)

Êtres humains, nous sommes par essence tiraillés, contradictoires. Le bien-être, pas plus que l'épanouissement personnel, et spirituel, ne peuvent être parfaits, absolus.

Notre protestantisme a donné un certain nombre de personnes de très grande valeur, mais parfois bien peu épanouis... comme si c'était vertu de brimer plaisir et satisfaction de soi. Le psaume 138 ouvre une autre voie : « Je te loue de ce que je suis une créature aussi merveilleuse ». Nos potentialités nous sont données. Nous pouvons non pas les annihiler, mais les déployer et en remercier le créateur.

Notre société fait souvent du plaisir le centre de la recherche d'épanouissement. Est-ce juste ? L'évolution du début de la vie est instructive : le bébé connaît dès son entrée dans le monde plaisir et déplaisir, et avec eux bien-être (bon), et mal-être (mauvais). Puis se fait jour la conscience du lien relationnel qui y est mêlé : le cri devient alors non plus seulement expression du mal-être, besoin nécessitant d'être comblé, mais aussi appel, demande, et expression d'un désir qui dépasse de loin le besoin : demande d'amour, de présence, de relation, qui ne peut plus être entièrement comblé. Les premiers « Attends, je vais venir », vécus dans la sécurité du lien amènent à différer, à meubler l'absence, à déployer l'imaginaire. Or notre société fonctionne beaucoup en « tout, tout de suite », et rabat ses aspirations au niveau du besoin.

Au plan spirituel, la religion, comme adhésion à un ensemble de croyances et de valeurs, n'a que peu de liens avec l'épanouissement, la foi, si, parce qu'elle est relation, lien avec un Dieu dont la parole est fiable, dont l'amour accueillant ne change pas.

L'équilibre est parfois difficile entre des choses légitimes (carrière professionnelle, vie de famille, vie d'Église...) L'épanouissement pourrait être conçu comme non pas le refoulement, ou la négation de certains désirs ou aspirations, mais comme des choix profondément assumés (tout choix est aussi renoncement à un possible),

dans un équilibre qui ne peut être qu'une recherche toujours renouvelée, en lien avec une réflexion sur les priorités qui ont du sens, des buts plus importants, en lien éventuel avec les textes bibliques et leur compréhension concrète. La culpabilité est mauvaise conseillère. Héritière d'un surmoi despotique, elle n'est pas en accord avec l'Évangile, qui certes peut nous amener à des changements fondamentaux de cap, mais ne nous maintient pas dans un écrasement destructeur.

Le symbole des apôtres rappelle que nous devons aimer Dieu de tout notre cœur, et notre prochain comme nous-mêmes. Si nous nous souvenons de l'aspect profondément relationnel de la construction humaine, nous ne pouvons penser l'épanouissement spirituel en termes uniquement individuel. L'aspect communautaire lui est indissociablement lié.

Epanouissement et identité sont profondément liés : savoir qui on est, d'où on vient, voir un axe à notre quête de sens. Pour se construire, il faut être inscrit dans sa filiation, biologique et/ou adoptive : avoir été reconnu fils ou fille de, (des deux lignées). Il faut aussi avoir assumé son histoire personnelle, honorer et avoir quitté ses parents (avoir une pensée autonome, s'autoriser à dire oui et non), avoir intégré son identité sexuée. A partir de là peuvent se développer les potentialités personnelles : professionnelles, artistiques, corporelles, sexuelles, intellectuelles...

Au plan spirituel, ancrés dans l'assurance d'être enfants de Dieu, reconnus par Lui comme ayant une valeur inestimable, les chrétiens peuvent s'épanouir dans leur identité, vivre l'appartenance à la famille de Dieu, dans la singularité de leur être et la découverte de la différence qui enrichit chacun.

La Bible parle plus de joie que de plaisir. La joie, comme l'épanouissement sont du côté de l'être, même si l'avoir, le faire ont leur place et ne sont pas à mépriser.

En résumé : l'épanouissement : une tension assumée, à construire et reconstruire, en se donnant le temps de choix soupesés, parfois en se faisant accompagner !

#### Pistes de questions :

- ✓ Rechercher son plaisir, son épanouissement. Y a-t-il des limites ? Des choix incompatibles avec la foi ?
- ✓ Ressentons nous notre foi comme aliénante, source d'épanouissement ? En quoi ?





- ✓ Mon église est-elle un frein, ou une aide, sur ce plan ?
- ✓ Mon église pense-t-elle plus au faire, au quantitatif, à l'avoir, ou est-elle attentive à l'être, à la qualité des relations vécues en son sein ?
- ✓ La culpabilité : dépassée, ou question encombrante ?

### Quelques textes bibliques

Ecclésiaste 3

Romains 7 et 8

Romains 12/1-2

