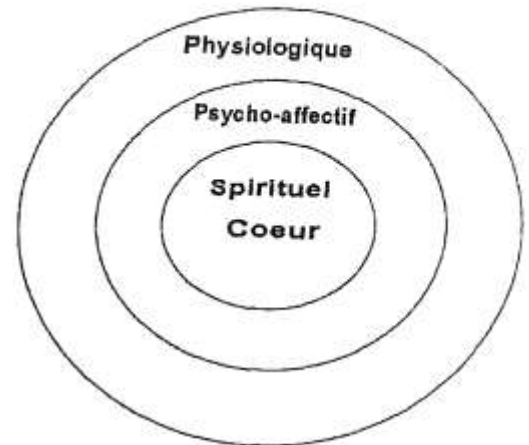
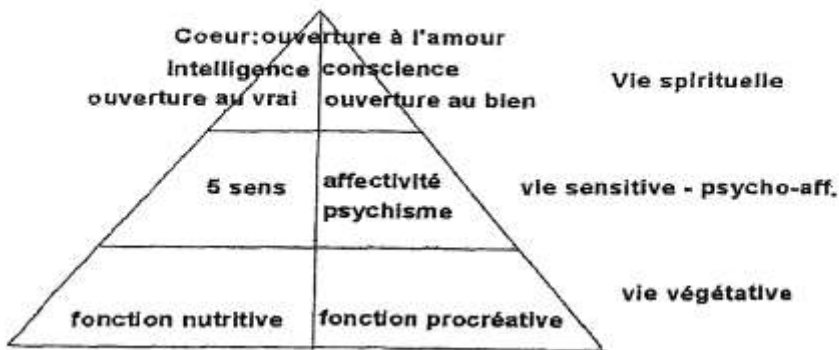




## **VI. DEVENIR SOI EN FAISANT L'UNITÉ DE LA PERSONNE**

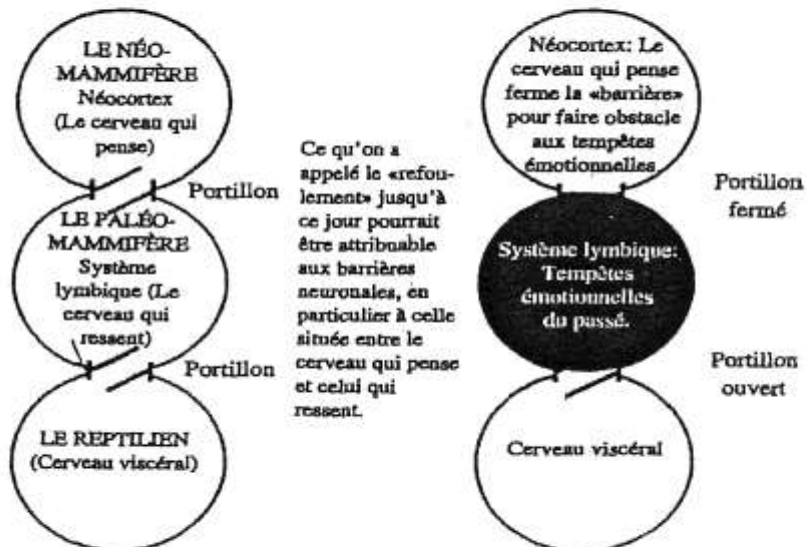
### **1. LA PERSONNE HUMAINE EST UN ÊTRE D'OUVERTURE, COMMUNICATIONNEL**

## LES TROIS NIVEAUX OU DIMENSIONS DE LA PERSONNE



JUNG

## LES TROIS PARTIES DU CERVEAU ET LE « PORTILLON »<sup>1</sup>



<sup>1</sup>. Tableau tiré de J. BRADSHAW, *Retrouver l'enfant en soi*, Le Jour éditeur, 1992, p. 109.

La personne humaine est un être d'ouverture. Ses **ouvertures sont multiples**. L'ouverture se fait dans **un double sens**, une double direction : **recevoir – donner**. Elle concerne le rapport au monde, le rapport à soi et à l'a(A)utre. L'ouverture se fait à différents niveaux :

- L'ouverture **physiologique**, par les fonctions de nutrition, respiration, procréation...
- Le niveau **psycho-affectif, la vie sensitive**.
- Le niveau **spirituel** : ouverture de l'intelligence au vrai ; ouverture de la volonté, de la conscience au bien ; ouverture du cœur à l'amour.

- o La personne humaine est un être ouvert par nature à l'a(Autre), un être fondamentalement communicationnel ou relationnel. **L'être humain est créé pour la communion.** Il ne peut réellement s'épanouir et être heureux que dans la relation, en aimant et en étant aimé.

C'est dans la communauté, l'espace social, que l'être humain fait l'apprentissage du langage, développe sa raison, sa capacité de penser, son sens éthique. Les quelques rares cas **d'enfants loups** que l'on a découverts démontrent les conséquences néfastes de la privation de toute insertion communautaire. Exemple de Ramu, découvert à l'âge de 10 ans : « *Au cours des quatorze ans qu'il passa à l'hôpital de Lucknow, Ramu ne bougea pas de son lit. Jamais on ne parvint à lui apprendre à marcher ou à parler. L'un des seuls signes d'humanité qu'il finit par manifester fut un sourire à l'adresse de l'infirmière qui s'occupait habituellement de lui et qu'il semblait reconnaître* ». <sup>1</sup>

## A. VIE BIOLOGIQUE

- o La vie biologique comprend les **différentes fonctions physiologiques** : manger, boire, respirer, éliminer,... Elle pourvoit à la croissance physiologique de l'être humain.
- o La **respiration** entretient un lien avec le niveau spirituel : elle est, en grec, le **pneuma**, *l'esprit, le souffle* ; elle est donc le symbole de la vie divine, de la vie de l'Esprit qui nous pénètre. Peut-être en est-il de même avec toutes les autres fonctions biologiques : la **nourriture** pouvant symboliser la nourriture spirituelle, le **cœur** ayant au plan spirituel la même fonction que dans l'organisme,...

## B. VIE SENSITIVE, PSYCHO-AFFECTIVE

- o Ce niveau est le domaine des **émotions, des sentiments**, des passions, de l'agressivité,... Tous ces éléments trouvent leur origine dans les **5 sens** : vue, ouïe, odorat, toucher, goût.
- o Ce niveau est le domaine du **psychisme**, avec son imagination, sa mémoire, ses dysfonctionnements...
- o La vie sensitive a une influence importante sur le niveau intellectuel et spirituel. ARISTOTE affirmait que « *rien ne se trouve dans l'intelligence qui ne soit passé par les sens.* » P. IDE dit que « *la prise de conscience de nos sentiments et de nos sensations est un moyen décisif pour conquérir l'unité intérieure.* » <sup>2</sup> Cette prise de conscience permet de rétablir l'ouverture, la communication entre les différentes dimensions de l'être humain.
- o P. IDE affirme encore que « *la prise de conscience passe par les mots justes, autrement dit par la **nomination**. De la manière de nommer dépend l'épanouissement ou la rétractation de la sensibilité.* » (ibidem) P. IDE insiste sur le "**pouvoir du mot**" (ibidem) : « *Apprendre à nommer ces sentiments, c'est donc grandir en humanité, s'unifier : la capacité à nommer permet une juste communication entre vie sensible et vie spirituelle, mais aussi entre connaissance et affectivité.* » (op. cit., p. 58) Il est vrai aussi que les non-dits, les mal-dits sont cause de dysfonctionnements.

<sup>1</sup> Cf. l'article de journal "L'enfant-loup meurt à vingt-quatre ans dans un hôpital indien", *Le monde*, 23 avril 1968, p. 13.

<sup>2</sup> *Mieux se connaître pour mieux s'aimer*, Fayard, 1998, p. 57.

- Un moyen d'unification est de remonter de l'émotion au sens qui l'a fait naître : vue, ouïe, toucher, odorat, goût. Qu'ai-je vu, entendu ou senti qui a fait naître cette émotion ? Ce moyen est aussi une voie de juste connaissance de soi.

### 3. VIE SPIRITUELLE, CŒUR PROFOND, DIMENSION DE L'ESPRIT

La vie spirituelle comprend différentes dimensions :

- Celle de la **connaissance, de l'intelligence** : de par elle, l'être humain peut s'ouvrir au **vrai**. Elle peut nommer, juger, raisonner. Par l'intelligence, la personne peut accéder à la foi, la foi s'appuyant sur la raison.
- Celle de la **conscience** : par elle, la personne peut discerner le **bien** et le **mal**. Elle peut par elle exercer le sens éthique, et choisir par là les actes qui lui permettent de devenir ce qu'elle est.
- Le niveau du **cœur profond**, c'est la partie la plus intime, le **noyau de la personne**, au centre de la personne. Par elle, la personne peut s'ouvrir à l'amour ; elle peut **choisir**, se porter vers le bien ou vers le mal (volonté).

Le cœur profond est appelé aussi *imago Dei*, parce qu'il est le lieu où est gravée l'image de Dieu en l'être humain. C'est une image indélébile, qui ne peut être atteinte par le mal. Ce noyau de la personne est un **pôle d'unité** dans l'être humain, qui harmonise les différentes parties de la personne. Il est un lieu de sécurité absolue où l'on peut se réfugier et trouver la **paix**, quoi qu'il se passe, quelles que soient les tempêtes, au niveau du psychisme et des émotions.

La Bible fait allusion dans de nombreux passages à ce cœur. Elle parle de loi inscrite sur le cœur, de cœur nouveau, d'esprit nouveau, de temple de Dieu : Jr 31, 33 : « *Je mettrai ma loi au fond de leur être et je l'écrirai sur leur cœur.* » Ez 36, 26 : « *Je vous donnerai un cœur nouveau, je mettrai en vous un esprit nouveau, j'ôterai de votre chair le cœur de pierre et je vous donnerai un cœur de chair.* » 1 Co 3, 16-17 : « *Ne savez-vous pas que vous êtes un temple de Dieu et que l'Esprit de Dieu habite en vous... Le temple de Dieu est sacré et ce temple c'est vous.* »

## 2. UN DYNAMISME D'UNITE

- Comme on vient de le voir, les ouvertures de l'être humain sont multiples. Et il y a communication entre ces différentes ouvertures, entre ces différents niveaux. Le bon fonctionnement de la personne est lié à la communication, et par conséquent à **l'unité**, à **l'unification** entre les différents niveaux. On verra plus loin que la blessure, divisant l'être humain, perturbe la communication entre les différents niveaux de la personne.
- Les multiples ouvertures menacent l'unité de la personne. Face à celles-ci, il y a besoin d'un **dynamisme d'unité**, pour unifier ces différentes parties.
- La **conscience morale**, permettant le choix du bien, en refusant le mal, est source d'unité. Elle donne le sens éthique, permettant de choisir les actes qui construisent, qui humanisent, et de refuser les actes qui détruisent, qui déshumanisent. Par ce sens éthique, l'être humain devient ce qu'il est appelé à devenir. C'est la conscience morale qui préside à la construction de soi : je deviens ce que je fais. Mes actes me construisent ou me détruisent, m'humanisent ou me déshumanisent.
- **L'unité est source de paix** : La paix n'est pas d'abord question de structures sociales, de régimes politiques, de contexte familial. Elle se réalise d'abord au fond

de soi, et en faisant l'unité en soi. Il n'y a pas de paix possible en soi et dans le monde sans unité : unité dans la personne, et unité entre les différents membres de la société. Comme le dit p. IDE, « ***l'unité est une progressive unification.*** » (op. cit., p. 69) Elle est donc à conquérir, comme la liberté intérieure : c'est un travail de toute une vie qui passe par des crises et des ajustements.

- Ouvrir son cœur au Christ et au souffle de son Esprit est très unifiant. L'Esprit, habitant le cœur profond de l'homme, vient unifier les diverses parties de son être. D'autre part, l'Esprit a une fonction guérissante dans la personne, et on va voir maintenant le lien entre la blessure et la division.

### 3. LA BLESSURE BRISE L'UNITÉ DE LA PERSONNE

- P. IDE : « ***La blessure divise l'homme. Cette blessure est le mécanisme fondamental qui explique nos traumatismes intérieurs.*** » (op. cit., p. 159)
- P. IDE : « *Est blessant ce qui n'est pas assimilable par notre psychisme. Tel est le mécanisme fondamental de la blessure. Celle-ci s'attaque au mécanisme d'unité.* » (op. cit., p. 161) La blessure naît lorsqu'un événement, plus ou moins traumatisant, n'est pas assimilable par notre psychisme ; cet événement peut être des images, des paroles, des gestes, des expériences d'abandon,... Cet événement menace alors l'unité de la personne, et met le psychisme en conflit avec lui-même. La blessure est une division de soi contre soi. On comprend pourquoi la division intérieure (consécutive aux blessures) est la cause majeure d'angoisse.
- Exemple de Nathalie et du pull offert par sa grand-mère : « *Une grand-mère achète un pull en laine à Nathalie, sa petite fille adorée. "ça pique !" dit la petite fille en l'essayant, et elle l'enlève rapidement. "Non ce n'est pas vrai, ça ne pique pas !" répond vertement sa grand-mère, ne supportant pas de se sentir remise en question ; elle enchaîne : "Mamie sait que ça ne pique pas, mamie est très douillette elle-aussi, et elle a bien examiné le pull."* » (Exemple tiré de P. IDE, op. cit., p. 173-174)
- Que se passe-t-il dans la tête d'une fillette de 7 ans : Nathalie ne peut pas remettre en cause sa grand-mère, qui sait forcément mieux qu'elle. D'autant plus qu'il s'agit d'un cadeau de sa mamie, et Nathalie se sentirait bien ingrate, elle se culpabiliserait de refuser le don qui lui est fait. Seule issue possible pour la fillette : se dire qu'elle « sent faux », donc nier son ressenti ainsi que ses sentiments et supporter stoïquement le pull.
- Nathalie est divisée par un conflit : il y a d'un côté ce qu'elle sent et ressent ; et d'un autre côté ce que lui dit sa grand-mère laquelle lui dit ce qu'il faut ressentir. Ce déni de son ressenti et de son affectivité provoque la blessure : celle-ci vient d'un conflit entre ce qu'elle ressent et ce sa mamie lui dit de ressentir ; conflit entre ressenti et l'intelligence.
- Ceci est un événement anodin, qui ne portera pas à conséquence si les parents de Nathalie admettront avec la fillette que ce pull pique et lui permettront, par exemple, de porter un chemisier à col roulé sous le pull afin qu'il ne pique réellement pas. Mais si les parents n'écoutent pas non plus Nathalie, celle-ci prendra l'habitude de nier ses sensations de souffrance.
- Un autre exemple aux conséquences plus graves : un nourrisson pour qui la mère ne subvient pas, ou mal, aux besoins de nourriture, soit corporelle, soit affective, va se couper de ses sensations, de ses sentiments, pour ne pas souffrir. Cette coupure est

ce qu'ARTHUR JANOV appelle le « **clivage** »<sup>3</sup>. Mais le besoin existe toujours dans l'enfant, de manière masquée. C'est pourquoi l'adulte qu'il deviendra va trouver des besoins de substitution, tel que fumer, l'alcoolisme, la toxicomanie, multiplier les relations sexuelles avec de multiples partenaires, pornographie, boulimie, anorexie,...

- P. IDE : « **Toute blessure engage une fermeture. Ce mécanisme de fermeture est une protection contre la souffrance. Ne pas s'ouvrir pour ne pas souffrir.** » (op. cit., p. 249) Cette fermeture n'est pas de l'égoïsme ; elle est un simple mécanisme de défense contre la souffrance, de la même manière qu'on retire la main si l'on touche une plaque brûlante. L'inconvénient, c'est qu'en même temps qu'elle ferme, elle **enferme** ! Et la profondeur de la blessure sera proportionnelle à l'ampleur de la fermeture.
- Exemple de Paul et Virginie : *Paul aime passionnément Virginie. Mais celle-ci n'éprouve à son égard que de l'amitié ; et un jour, elle le lui fait savoir. Lors d'une soirée, il croise Virginie, alors qu'il était convaincu qu'elle ne serait pas présente. Au grand étonnement de la jeune fille, il la salue avec froideur. Il ressentira un intense malaise tout le restant de la soirée, partagé entre la colère et la culpabilité. Il s'interroge, tourne le problème dans sa tête, sans trouver de réponse : pourquoi donc a-t-il été aussi indifférent à l'égard de Virginie ? Serait-ce donc qu'il ne l'aime plus ? Le sentiment qu'il perçoit en lui montre évidemment le contraire. Alors, pourquoi cette conduite paradoxale ? L'explication est simple, lorsqu'il fait appel au mécanisme de fermeture : Paul a peur de souffrir (être rejeté, donner plus qu'il ne recevra, etc.) Aussi, spontanément, sans le vouloir, il se protège en mettant Virginie à distance, c'est-à-dire en se fermant.* (Exemple tiré de P. IDE, op. cit., p. 242)
- Cette fermeture peut atteindre différents niveaux : les sens, la mémoire, l'affectivité, l'intelligence, la relation. Et la blessure peut se cacher à elle-même par peur de souffrir !
- Exemple de Juliette : « *Juliette, qui a subi des actes incestueux répétés, est partie un jour en courant du lieu de tant de douleur. Elle se souvient parfaitement avoir laissé son corps derrière elle, comme si elle s'envolait ailleurs : c'est ainsi qu'elle va avoir à parcourir le lent trajet de réappropriation du corps.* » (S. PACCOT, op. cit., p. 182) Donc Juliette, pour ne pas souffrir, s'est coupée de son corps.

P. IDE : « *La blessure est **interne** à l'homme.* » (op. cit., p. 168) Ce qui rend un acte incestueux blessant, ce n'est pas directement l'acte lui-même, mais les sentiments, remous et conflits internes qu'il provoque<sup>4</sup> : ceux-ci ne pouvant être supportés, ils seront refoulés. Dans le cas de Juliette, celle-ci s'est fermée à son corps, avec probablement une part de sa sensibilité et de son affectivité.

Pour la guérison, pour la réunification, j'ai à **recontacter la part de moi-même, de mon histoire**, à laquelle je me suis fermé, que j'ai « *perdue* ». Il s'agit souvent de la part la plus riche de la personne. J'ai à retrouver tout un pan de mon identité qui me manque. *Quelle est cette part de moi-même à laquelle je me suis fermé, que j'ai « perdue » ?* (cf. LYTTA BASSET : la brebis perdue, « *trouver ce qui était perdu.* »)

- LYTTA BASSET a écrit un article intitulé *La guérison, restauration de la capacité de relation* (In Sciences pastorales, 24.1.2005, p. 9-34). Le titre déjà montre le **lien entre la guérison et la capacité de relation**. Dans cet article, L. BASSET dit : « *Tous les*

<sup>3</sup> *Le cri primal*, Flammarion 1975, p. 19. Le mécanisme du clivage est bien décrit dans le Chapitre 2.

<sup>4</sup> Cf. EPICTETE : " *Les hommes ne sont pas déconcertés [blessés] par les événements, mais par l'interprétation qu'ils en font.* "

*processus de guérison tendent à la ré-unification de soi sans laquelle aucune réconciliation durable n'est possible avec les autres : il s'agit de devenir "un" à la ressemblance de ce Seigneur Un. »* (p. 19) On voit aussi ici le lien entre la ré-unification et la réconciliation : la réconciliation ne peut se faire sans la réunification.

- JOAN CHITTISTER : « *La paix vient quand nous mettons un terme à la guerre qui se déroule en nous. Mais la guerre qui nous dévore intérieurement est toujours un prélude à la guerre que nous allons porter à l'extérieur. Toute guerre commence à l'intérieur de nos cœurs. »*

#### 4. MÉCANISMES DE SURVIE DU PSYCHISME FACE À CETTE DIVISION

- Selon P. IDE, le psychisme humain, ne pouvant vivre division, cherche à retrouver l'équilibre par deux mécanismes de survie :
- **Le refoulement** : il est le mécanisme par lequel la personne blessée cherche à maintenir à distance, à écarter, les événements liés à la charge affective, liés à la blessure. Ces événements blessés seront refoulés dans l'inconscient. Non pas oubliés réellement, car ceux-ci restent gravés de manière indélébile dans le cerveau (limbique), mais évacués du champ de la conscience. Lorsque l'inconscient ne peut plus retenir la souffrance enfouie, « *celle-ci revient avec la violence incontrôlable d'un raz de marée.* » (P. IDE, op. cit., p. 183) La porte est ouverte par un événement qui réévoque la blessure.
- **La répétition** : « *L'homme blessé, disque rayé. La personne revit les mêmes sentiments sans pouvoir s'en débarrasser.* » (P. IDE, op. cit., p. 182. 183) Car elle a toujours inconsciemment l'espoir de pouvoir les assimiler. Les événements blessants reviennent de manière insistante et incontrôlable. On répète encore et toujours les mêmes schémas comportementaux.

**Par exemple**, un enfant qui ne reçoit jamais de compliments, à qui l'on fait savoir que ce qu'il fait n'est pas bien, ou pas assez bien pour obtenir l'amour de ses parents, va développer un besoin insatiable de compliments. Mais les compliments ne combleront jamais ce besoin. Il peut aussi développer un perfectionnisme, où ce qu'il fait ne le satisfera jamais vraiment : il espère toujours faire mieux.

Un enfant qui n'était jamais écouté peut développer plus tard un besoin compulsif de parler pour se faire entendre. Il pourra par exemple devenir professeur et donner des cours à une multitude d'étudiants sans que son besoin d'être écouté ne soit satisfait.

Un homme ou une femme pourra avoir une multitude d'amant(e)s pour essayer de combler le besoin d'amour pas satisfait par les parents. Mais son besoin d'amour ne va pas se satisfaire pour autant.

#### 5. LES OBSTACLES À L'UNITÉ DE LA PERSONNE

- S. PACCOT, dans son ouvrage *Reviens à la vie*, note un certain nombre d'obstacles à l'unité de la personne entre les trois niveaux bio, psycho-affectif et spirituel (p. 184).
  - **diviser, opposer** ces trois dimensions Bio, Psycho-affectif et Spirituel (ne pas garder l'unité des trois). Couper, fermer les parties les unes des autres.

- **confondre** : une réaction psychologique ou affective n'est pas une dimension spirituelle. Une réaction affective n'est pas forcément une expérience mystique.
- **négliger** une ou l'autre des trois, ou n'en développer qu'une seule, en ignorant les autres. C'est ainsi qu'il y a des personnes qui se réfugient dans le spirituel en délaissant les dimensions psychologiques et corporelles de la foi. Certains mettent par contre très fort l'accent sur le corporel et le psychologique, en ne laissant plus qu'une toute petite part au spirituel.

## 6. QUELQUES OBSTACLES AU DEVENIR SOI

- o S. PACCOT exprime bien en un court passage quelques éléments pour devenir soi, et les obstacles : « *Tu es créé et aimé unique, deviens toi-même en Dieu, suis ton chemin personnel dans une juste relation à l'autre. Il t'est interdit de te **mélanger** à l'identité d'une autre personne, de la **posséder** ou de te laisser posséder, d'entretenir de la **confusion** dans la relation, de te **courber** devant un pouvoir abusif, de **convoiter** ce qu'a ou est l'autre.* » (op. cit., p. 117)
- o S. PACCOT détaille un certain nombre d'obstacles au devenir soi (p.124s) :
  - « **La fusion** est caractérisée par le mélange de deux identités (...) *La fusion est l'exact contraire d'une relation bien située.* » (p.124. 125) C'est se mélanger avec l'identité d'une autre personne, Ceux qui vivent la fusion vivent dans l'illusion de pouvoir constituer un être unique. Souvent, dans la fusion, l'un absorbe ou emprisonne l'autre. La fusion exclut le tiers. Sortir de la fusion nécessite un travail de différenciation. La fusion, c'est vouloir devenir l'autre, c'est le contraire de devenir soi.
  - **La confusion** dans les places. Dans les familles, il y a fréquemment des enfants « *chargés de mission* »<sup>5</sup> : les enfants doivent porter le projet que les parents formaient sur eux, parfois là où précisément ils ont échoué ; devenir médecin, tennisman, patron d'entreprise,... Ces enfants, devenant adultes, ne pourront pas vraiment devenir eux-même ; c'est comme s'ils enfilaient un vêtement qui n'est pas le leur.

Je peux me poser la question : suis-je un chargé de mission ? de laquelle ? Quelle serait ma vraie mission, ma vraie vocation ?

- **La réparation** : Dans la ligne de l'enfant chargé de mission, il y a l'enfant chargé de réparation. Beaucoup de personnes passent ainsi leur vie à réparer, le plus souvent ils ne savent pas quoi. Parfois, c'est ce que les parents n'ont pas réussi. Selon S. PACCOT, il vaut la peine de se poser la question :

Est-ce que dans ma vie je cherche à réparer quelque chose ? Quoi ? Pourquoi ?

- **L'emprise** est le pouvoir abusif qu'une personne exerce sur une autre, ou sur un groupe de personnes. Je peux être victime de l'emprise d'une personne, et je n'ai alors pas la possibilité d'être moi-même. Sortir de l'emprise implique un arrachement.
- **La convoitise**, et son interdit, est bien exprimée dans le livre du Deutéronome, dans le Décalogue : « Tu ne convoiteras pas la femme de ton prochain, tu ne désireras ni sa maison, ni son champ, ni son serviteur ou sa servante, ni son bœuf ou son âne : Rien de ce qui est à ton prochain. » (Dt 5, 21) Il y a quelque chose de sournois dans la convoitise. La convoitise, c'est vouloir avoir ou vouloir être ce qu'est le prochain. Il y a dans la convoitise une idée de **possession** : je veux posséder l'autre. Au lieu de devenir soi à partir de ses propres ressources, on désire devenir

<sup>5</sup> Cf. C. ANDRE, F. LELORD, *L'estime de soi*, Editions Odile Jacob 1999, p. 16.



autrui. Au lieu de développer son propre talent, on développe le talent de l'autre. On se perd ainsi en quelque sorte soi-même. (cf. S. PACCOT, op. cit., p. 119. 134)

## 7. APPROPRIATIONS

1. P. IDE insiste sur le "**pouvoir du mot**" (op. cit., p. 57) : « **Apprendre à nommer ces sentiments, c'est donc grandir en humanité, s'unifier : la capacité à nommer permet une juste communication entre vie sensible et vie spirituelle, mais aussi entre connaissance et affectivité.** » (op. cit., p. 58) Est-ce que je peux nommer un événement que j'ai vécu douloureux, est-ce que je peux nommer les sentiments qui émergent de mon cœur en évoquant ce souvenir ? Ai-je souvenir dans ma vie d'avoir dénié mes sensations, d'avoir refoulé mes sentiments ?
2. **Un moyen d'unification est de remonter de l'émotion au sens qui l'a fait naître** : vue, ouïe, toucher, odorat, goût. Qu'ai-je vu ou entendu qui a fait naître cette émotion qui revient souvent dans ma vie ? Je peux essayer de remonter dans la mémoire de mes sens pour retrouver cette émotion.
3. Un exercice fondamental pour arriver accéder au cœur profond, à la paix et au silence intérieurs : **la prise de conscience de la respiration**. La plupart des méthodes de méditation l'utilisent. ANTHONY DE MELLO exprime bien cela : « *Votre respiration est votre plus grande amie. Dans tous vos ennuis, revenez à votre respiration et vous trouverez confort et lumière.* » (Un chemin vers Dieu, p. 34) L'exercice de respiration permet d'unifier le corporel et le spirituel, car il y a un lien entre le souffle corporel et le souffle de l'Esprit.
4. Je peux méditer sur ces paroles Bibliques en essayant de rejoindre mon cœur profond : Jr 31, 33 : « *Je mettrai ma loi au fond de leur être et je l'écrirai sur leur cœur.* »  
Ez 36, 26 : « *Je vous donnerai un cœur nouveau, je mettrai en vous un esprit nouveau, j'ôterai de votre chair le cœur de pierre et je vous donnerai un cœur de chair.* »  
1 Co 3, 16-17 : « *Ne savez-vous pas que vous êtes un temple de Dieu et que l'Esprit de Dieu habite en vous... Le temple de Dieu est sacré et ce temple c'est vous.* »
5. Pour la guérison, pour la réunification, **j'ai à recontacter la part de moi-même, de mon histoire**, à laquelle je me suis fermé, que j'ai « perdue ». J'ai à retrouver tout un pan de mon identité qui me manque. Est-ce que j'arrive à nommer cette part de moi-même (cette brebis perdue) à laquelle je me suis fermé, que j'ai « perdue » ?
6. « **L'homme blessé, disque rayé.** » (P. IDE, op. cit., p. 182) Ai-je conscience dans ma vie de répéter certains comportements, de manière compulsive, sans que ceux-ci ne me satisfassent vraiment ? A quel(s) événement(s) puis-je le relier ?
7. Par rapport aux **3 niveaux de la personne, Bio, Psy, Spi**, est-ce que je me situe dans **l'unité**, ou ai-je tendance soit à les **diviser**, soit à les **confondre**, soit à **négliger** l'une ou l'autre des trois, soit encore à **survaloriser** l'une ou l'autre ?  
Est-ce que je me sens concerné par l'un ou l'autre **obstacle à l'unité de soi** nommés aux p. 6-7 ? Que pourrais-je faire pour en sortir ?

8. *Il est difficile de revenir spontanément à sa blessure. Dans cette résistance instinctive à entrer sur ce chemin de paix dans l'unification, je peux partir de mes **dysfonctionnements** :*

Qu'est-ce qui aujourd'hui m'obsède, amoindrit ma joie de vivre, ou pour dire en termes familiers, me pourrit la vie ?

Quelle est la part perdue en moi ?

Michel Maret,

Communauté du Cénacle au Pré-de-Sauges