

Du dépassement de soi au dépassement *du* soi dans la perspective de la conversion écologique

Isabelle Priaulet

DANS **REVUE LUMEN VITAE** 2019/4 (VOLUME LXXIV), PAGES 369 À 380
ÉDITIONS **UNIVERSITÉ CATHOLIQUE DE LOUVAIN**

ISSN 0024-7324

ISBN 9782873246082

DOI 10.2143/LV.00.0.0000000

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://www.cairn.info/revue-lumen-vitae-2019-4-page-369.htm>



CAIRN.INFO
MATIÈRES À RÉFLEXION

Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...

Flashez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour Université catholique de Louvain.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

Du dépassement de soi au dépassement du soi dans la perspective de la conversion écologique

Par Isabelle PRIAULET¹

La notion de dépassement de soi est souvent associée, dans les milieux sportifs comme en entreprise, à la recherche d'une performance quantitative dont les limites sont faites pour être excédées. Le moteur de ce dépassement est la « maîtrise de soi », laquelle mobiliserait la force de la volonté et de la raison conjuguées (le *logos* et le *thumos* platonicien dans la métaphore de l'attelage ailé² représentant l'âme humaine). Nous montrerons que cette vision

1 Isabelle PRIAULET est diplômée de l'ESCP/EAP et de l'ISTR (Institut de Science et Théologie des Religions, Paris). Elle vient de publier une thèse de philosophie sur le thème de la « conversion écologique ». Enseignant aujourd'hui dans différents établissements, elle dispose également d'une expérience professionnelle d'une quinzaine d'années en entreprise, dans l'univers de la Responsabilité sociale des Entreprises (RSE) et de la finance éthique notamment. Publications : « La question de la technique dans la perspective de la conversion écologique : de *Gaudium et Spes* à *Laudato si'* », dans Fabien REVOL (dir.), *Penser l'écologie dans la tradition catholique*, Labor et Fides, Genève, 2018, p. 345-360 ; « Repenser la place de l'écologie dans le christianisme avec les autres traditions », dans Jean-Marie GUEULETTE et Fabien REVOL (dir.), *Avec les créatures*, Cerf, Paris, p. 51-72. – Adresse : 28, rue du Docteur Blanche, F-75016 Paris ; courriel : ppriaulet@free.fr.

2 PLATON, *Phèdre*, 246a-248e, traduction de Luc Brisson, Garnier Flammarion, Paris, 1992, p. 117-122.

productiviste du dépassement de soi est le reflet de ce que le pape François nomme, dans le 3^e chapitre de l'encyclique *Laudato si'*, la culture de la Technique à laquelle il attribue la responsabilité de la crise écologique.

En faisant dialoguer les notions de dépassement de soi et de conversion, en vue d'en donner une lecture conforme au prisme de l'écologie intégrale, nous tenterons de faire émerger un nouveau paradigme du dépassement de soi avec pour horizon la notion de « conversion écologique » à laquelle nous invite le pape François dans l'encyclique *Laudato si'*. Pour ce faire, nous nous appuierons, dans un premier temps, sur les penseurs grecs stoïciens et épicuriens afin de montrer la place de la connaissance de la nature (*physis*) dans le « retour à soi » (*epístrophe*) pendant la période hellénistique. Nous montrerons, dans un second temps, la rupture qu'apporte la notion de *metanoia* (conversion) chrétienne et le rôle de l'ascèse comparée aux thérapies de l'âme stoïciennes. Nous ouvrirons enfin sur les traditions asiatiques, et le taoïsme en particulier, pour entrer dans la voie d'un dépassement du soi reposant sur une véritable « écologie corporelle ».

Le paradigme technicien du dépassement de Soi

En définissant le dépassement de soi comme le fait de repousser sans cesse nos propres limites, on peut vite sombrer dans une logique quantitative qui consisterait à se focaliser uniquement sur la performance quantitative sans égard aux moyens utilisés pour l'obtenir. La question du dopage s'inscrit dans cette logique d'instrumentalisation du corps. Ce sujet étant parfaitement documenté d'un point de vue scientifique, nous tenterons plutôt ici d'en soulever les enjeux philosophiques, voire spirituels. En effet, cette recherche de maximisation de l'efficacité quantitative est précisément ce qui définit, pour Jacques Ellül, le « phénomène technique³ ». Mais en quoi cette recherche de performance à tout prix pose-t-elle un problème philosophique, voire métaphysique ? Pour répondre à cette question, l'un des auteurs les plus précieux est le philosophe Günther Anders, qui, à travers le concept de « honte prométhéenne⁴ », nous présente une figure de l'homme, qui, se rêvant Prométhée, pense mettre la technique (le feu sacré volé au dieu) à son service et finit par être rendu « obsolète » par ses propres créations ! Derrière la notion de « honte prométhéenne », il y a le rejet de notre propre finitude et l'envie d'égaliser non la puissance divine mais la

3 J. ELLÜL, *La technique ou l'enjeu du siècle*, Éd. Economica, Paris, 1990, p. 75.

4 G. ANDERS, *L'obsolescence de l'homme. Sur l'âme à l'époque de la deuxième révolution industrielle*, t. 1., Éd. Ivrea, Paris, 2002, p. 37.

perfection de la machine : infaillibilité, perfectibilité infinie, prévisibilité... L'enjeu métaphysique justement soulevé par l'auteur est qu'il ne s'agit pas d'une infériorité de degré mais d'une infériorité *de nature* donc à jamais irréductible ! Appliqué au domaine du sport, ce rêve transhumaniste d'un corps parfaitement maîtrisable et performant à l'égal d'une machine relève de cette « honte prométhéenne ». Mais le pire, prévient Günther Anders, avec cette « honte prométhéenne », est que la plupart du temps elle s'ignore en prétendant maîtriser, pour certains, les effets des produits chimiques sur leur propre corps, dans d'autres cas, plus futuristes, ceux de l'hybridation du corps humain et de la machine, alors que la philosophie qui préside en réalité au transhumanisme, comme le souligne l'auteur, est que : « Le corps est quelque chose qui doit être dépassé, mieux il est dépassé⁵ », par la technique !

La question du dépassement de soi, lue à travers le prisme de « l'obsolescence de l'homme » andersienne, serait donc au cœur de cette logique technicienne dans laquelle le pape François voit l'origine de la crise écologique à laquelle nous sommes confrontés. Un paragraphe en particulier devrait résonner aux oreilles de sportifs de haut niveau : « Il faut reconnaître que notre propre corps nous met en relation directe avec l'environnement et avec les autres êtres vivants. L'acceptation de son propre corps comme don de Dieu est nécessaire pour accueillir et pour accepter le monde tout entier comme don du Père et maison commune ; tandis qu'une logique de domination du corps devient une logique, parfois subtile, de domination sur la création⁶. »

Lu sous l'angle de l'écologie intégrale, le dépassement de soi ne saurait passer par une violence faite au corps, car il est précisément le lieu de la relation — à Dieu incarné (le Christ), à nous-même, à autrui et aux autres créatures — constitutive de la personne dans l'ontologie relationnelle trinitaire chrétienne ! Bien au contraire, envisagé comme le « temple de l'esprit », le corps recèle en lui les conditions du déploiement de toutes les potentialités que Dieu a conférées à l'homme, conçu à Son image. La question qui se pose ici pourrait donc s'exprimer en ces termes : le dépassement de Soi doit-il viser à faire de nous des « surhommes » au point de nier notre propre humanité qui se caractérise par la finitude ou bien, au contraire, à renouer avec le plus profond de soi pour puiser à la Source de la vie (et de l'Esprit) qui nous anime ?

5 *Ibid.*, p. 46.

6 Encyclique *Laudato si'*, n° 155.

Dépassement de soi et conversion : retour aux sources grecques

Faire « retour à soi » (*epistrophe*), c'est précisément la façon dont les penseurs grecs de la période hellénistique envisagent la « conversion » et plus généralement la philosophie « *techne to biou* » (l'art d'apprendre à vivre). Pour ce faire, ces philosophes proposent, chacun à leur manière, des « thérapies de l'âme » dans lesquelles on peut voir les ancêtres de ce que nous nommons aujourd'hui le « développement personnel ».

Dans un ouvrage célèbre intitulé *Exercices spirituels et philosophie antique*, Pierre Hadot définit la conversion du soi comme des « techniques destinées à transformer la réalité humaine⁷ ». À une vision technicienne quantitative du dépassement de soi évoquée au chapitre précédent semble donc s'opposer ici une réforme qualitative, voire existentielle, plus radicale qui engage une conversion (*epistrophe*) de notre regard sur nous-mêmes et sur le monde.

Nous étudierons en particulier deux courants : les stoïciens et les épicuriens dont les réflexions nous paraissent plus éclairantes par rapport à la pratique sportive. Ce que nous nous appliquerons à montrer ici est que, pour ces deux courants, le « retour à soi » ne saurait en aucun cas être associé à un « repli sur soi » sur le mode compétitif de la culture technicienne mais requiert, bien au contraire, l'ouverture à une dimension cosmique du soi.

En effet, si les penseurs stoïciens sont connus pour leurs exercices d'ascèse et de maîtrise du soi associée à une tension (*tonos*) du corps et de l'esprit⁸, l'horizon des thérapies de l'âme stoïciennes est de nous permettre, par la pratique du discernement de la vigilance, de convertir notre regard pour *réaliser que la nature humaine ne fait qu'un avec la nature universelle* : « Notre nature est en partie celle de l'univers ; c'est pourquoi la fin s'énonce vivre en suivant la nature, c'est-à-dire selon sa propre nature et selon celle de l'univers, ne faisant rien de ce que défend la loi commune, c'est-à-dire la droite Raison qui circule à travers toute chose et est identique à Zeus⁹. » L'horizon du dépassement

7 P. HADOT, « Conversion » dans *Exercices spirituels et philosophie antique*, Albin Michel, Paris, 2002, p. 224.

8 Ce qui est intéressant dans le stoïcisme est qu'il s'agit d'un « corporalisme » dans lequel matière et esprit ne sont pas séparés, la matière est porteuse du souffle (*pneuma*) divin.

9 Diogene LAERCE, *Vies et opinions des philosophes*, VII, 88, dans *Les Stoïciens*, traduction d'Émile Bréhier, Gallimard, Paris, 1962, p. 44.

de soi, pour les stoïciens, est ce que Marc Aurèle nomme la « magnanimité » ou « vue d'en haut » par laquelle nous pouvons voir toute chose avec le regard divin, emprunt du *Logos* universel. Appliquée à l'univers sportif, la magnanimité nous invite peut-être à dépasser notre intérêt individuel pour contribuer, comme dans la recherche scientifique par exemple, au dépassement par l'humanité de ses propres limites dans le perfectionnement de ses qualités physiques et morales (maîtrise de soi). La magnanimité ne saurait être atteinte qu'au prix d'un dépassement du soi égoïque en tension vers le *Logos* universel. Le dépassement de soi est donc bien ici un dépassement *du* soi que nous nommerons, à ce stade, « *élargissement du soi* ». C'est en vivant son souffle (*pneuma* psychique) comme uni au souffle cosmique, que l'homme pourra se dépasser !

Plus intéressantes encore pour notre propos sont les thérapies de l'âme épicuriennes qui comportent une analyse très fine de la notion de désir. Comment classer la recherche de maximisation de la performance technicienne dans la typologie des désirs chez Épicure ? Épicure oppose, en effet, aux « désirs vains » (la plupart fruits de la civilisation) les « désirs naturels » dont il fait l'apologie. Pas de doute que pour le philosophe, l'*hybris* technicienne ne soit à ranger du côté des vains désirs dont la motivation profonde serait la quête, sinon de gloire, de reconnaissance sans limites qui ne peuvent conduire l'homme qu'au malheur puisqu'elles ne dépendent pas uniquement de lui. Par contraste, Épicure vante les « désirs naturels » dont la satisfaction, plus modeste (boire, manger, dormir...) est source de plaisir en ramenant dans l'organisme un état d'équilibre après une phase de tension pour la satisfaction de ces besoins vitaux. Comme nous l'apprend l'écologie moderne, la qualité des écosystèmes réside dans leur capacité à retrouver naturellement un état d'équilibre (homéostasie), alors que la démesure des « vains désirs » humains conduit l'homme à un état de déséquilibre permanent, de frustration constante, de tension sans détente véritable. Appliqué à la pratique sportive, c'est à une nouvelle façon d'envisager la gestion de notre énergie que nous appellent les épicuriens. Le dépassement de soi est acquis au prix d'une *synchronisation* de nos désirs avec les désirs naturels. En d'autres termes, la maximisation de la performance ne saurait être acquise que par une écoute attentive du corps, de ses biorhythmes, de ses besoins physiologiques, non par pour s'y soumettre mais pour en tirer partie. Ne pas pousser le corps (comme un champ de culture biologique) au-delà de ses capacités de renouvellement énergétiques. Créer les conditions pour que l'énergie soit mobilisable au moment opportun. Le corps a sa propre intelligence, ce que les épicuriens nomment « l'équilibre de la chair » que les produits dopants en tous genres viennent précisément dérégler. *Faire confiance au corps, c'est faire confiance à la nature en nous !*

Pour les épicuriens, c'est aussi accepter qu'après la tension (le *tonos* stoïcien) il puisse y avoir un plaisir dans la détente *constitutif* de la performance. Mais quel type de plaisir au juste ? C'est ce que nous enseignent les épicuriens avec la notion de « plaisirs en repos ». Comme l'explique Marcel Conche, les « plaisirs en repos » épicuriens sont le contraire de la jouissance hédoniste sans cesse à la recherche de nouveaux plaisirs, il s'agit au contraire de savoir jouir de l'état de détente qui succède à la satisfaction de besoins simples et naturels : « L'hédoniste mange pour le plaisir de manger, boit pour le plaisir de boire, fait l'amour pour le plaisir de faire l'amour ; l'épicurien mange pour le plaisir d'avoir mangé, boit pour le plaisir d'avoir bu, fait l'amour pour le plaisir d'avoir fait l'amour¹⁰. » Mais comment appliquer ces préceptes à la pratique sportive ? Le sportif de haut niveau, comme l'ascète stoïcien, ne doit-il pas toujours être tendu dans l'effort et la maîtrise de soi ? Si l'on suit la logique épicurienne, la détente est ce qui physiologiquement permet au corps de retrouver un niveau d'équilibre après la tension et cela doit se faire naturellement. Dans le lâcher-prise, en outre, nous devenons attentifs aux besoins de notre corps, ce qui est essentiel à cette synchronisation avec ses rythmes naturels. Le corps comme symptôme, la vérité de la sensation : tel est l'enseignement d'Épicure. Vu sous cet angle, le dépassement de soi peut devenir la source d'un plaisir basé sur l'harmonie. Selon Jean Salem, « le plaisir c'est l'énergie vitale bien comprise ». Prenons l'exemple de l'équitation, quel cavalier n'a pas éprouvé (et peut-être est-ce le but de toute pratique) cet état de complétude causé par le sentiment d'une harmonie parfaite avec son cheval ? Ce sentiment requiert à la fois maîtrise de soi et abandon à l'instant de la sensation, toujours inédit en raison d'un contexte sans cesse mouvant.

À la logique addictive de la jouissance basée sur la recherche d'une intensité sans cesse accrue, incarnée par exemple par le « vouloir vivre » nietzschéen ou le besoin d'adrénaline, succède ici une logique d'équilibre, un plaisir pur non mêlé de douleur, car il ne cherche plus à s'accroître : « Le plaisir de la chair ne peut s'accroître une fois supprimée la douleur du besoin¹¹. » Face au transhumanisme basé sur la recherche mortifère d'une surhumanité, l'épicurisme nous propose de danser avec notre propre finitude, jusqu'à éprouver un plaisir divin, « l'ataraxie » ou absence de trouble qui est le gage de la vraie maîtrise.

10 M. CONCHE, *Sur Épicure*, Les Belles Lettres, Paris, 2014, p. 52.

11 ÉPICURE, « Maximes Capitale », XVIII, dans M. CONCHE, *Lettres et maximes*, Éd. Épiméthée, 2003, p. 237.

La metanoia chrétienne : se convertir ou « être converti » ?

On retrouve dans l'ascèse chrétienne des points communs avec les thérapies de l'âme stoïciennes et épicuriennes, mais qu'apportent-elles de plus à la problématique de la conversion du soi ? Le terme chrétien utilisé pour définir la conversion est le même que celui employé par Platon au livre VII de *La République* : *metanoia*. Pour Platon, il s'agit d'un « changement de direction du regard¹² » qui doit s'orienter des illusions du monde sensible vers la contemplation du monde intelligible. Il s'agit d'un « arrachement à soi » dont la violence est bien traduite dans le fameux « mythe de la caverne ». Le christianisme va conserver cette idée d'une rupture avec un moi marqué par le péché originel mais en la radicalisant : plus qu'un arrachement, il s'agit d'une « renaissance ». En vivant de la vie du Christ, nous devenons ces « hommes nouveaux¹³ » que décrivent les Évangiles. Mais accéder à cette « seconde naissance » implique de se laisser convertir par Lui. À la différence des thérapies de l'âme stoïciennes et épicuriennes, *il ne s'agit pas seulement de se convertir par l'exercice du discernement et de la volonté mais d'accepter « d'être converti »*. Et cette perspective change tout en matière de dépassement de soi ! Là encore, le dépassement de soi implique un dépassement *du* soi égocentrique pour accueillir au plus profond de nous-mêmes la Grâce de l'Esprit Saint qui va rendre possible le dépassement du soi et l'avènement d'une nouvelle personne. Ici, « faire effort » (*askéo*), c'est d'abord se tourner vers Dieu pour y trouver la source de notre propre transcendance. À « l'élargissement du soi » évoqué à propos des penseurs stoïciens se substitue ici un « approfondissement du soi » qui débouche sur une *conformation* au Christ.

Mais que pourrait signifier vivre la compétition sportive en chrétien ? Peut-être à la fois une attitude d'humilité contraire à l'*hybris* technique : l'acceptation de nos limites en tant que créatures et la capacité à dépasser ces limites en créant les conditions pour laisser le Christ agir en nous et nous transformer. *La compétition se mue en une coopération avec le Christ* et avec notre prochain dans lequel nous pouvons voir Son visage.

De cet « approfondissement » pour accueillir le Christ en notre cœur, la contemplation de la nature n'est pas absente puisque, comme l'explique le pape François, inspiré par l'expérience de saint François d'Assise : « La contemplation est d'autant plus éminente que l'homme sent en lui-même l'effet de la Grâce divine et qu'il sait trouver Dieu dans

12 PLATON, *La République*, VII, 518 d, traduction de Robert Bacou, GF Flammarion, Paris, 1996, p. 277.

13 Cf. notamment Col, 3, 1-11 ; Ep 4, 17-24 ; Jn 3, 3-8.

les créatures extérieures. [...] Tout l'univers matériel est un langage d'amour de Dieu. [...] J'apprends à lire ma propre sacralité en déchiffrant celle du monde¹⁴. »

De même, comme évoqué plus haut¹⁵ avec le pape François, le corps constitue le point focal de cette relation. Pour nous en convaincre, nous ferons appel ici à la tradition orthodoxe qui a puisé dans les témoignages des Pères neptiques contenus dans la *Philocalie*¹⁶ d'intéressantes pratiques d'ascèse. Voici, en particulier, l'exercice spirituel que recommande à ses disciples Hesychus de Batos : « Pour toi, ainsi que je te l'ai dit, assieds-toi, recueille ton esprit, introduis-le dans les narines, c'est le chemin qu'emprunte le souffle pour aller au cœur. Pousse-le, force-le de descendre dans le cœur en même temps que l'air inspiré. Quand il y sera, tu verras la joie qui va suivre : tu n'auras rien à regretter. Tel un homme qui rentre chez lui après une absence ne tient plus sa joie de pouvoir retrouver sa femme et ses enfants, ainsi l'Esprit quand il s'est uni à l'âme, déborde d'une joie et de délices ineffables¹⁷. »

Vers une écologie corporelle avec le taoïsme : retrouver la nature en nous

Cette idée de « souffle » comme ce qui unifie l'Esprit et le cœur, autant que la logique de correspondances entre la sacralité de l'homme et celle de la nature trouvent également un terrain d'élection dans la tradition taoïste. Parmi toutes les traditions asiatiques, le Tao est certainement celle qui a le plus mis le corps au centre de la relation entre l'homme et la nature en développant un grand nombre de pratiques dites de « l'alchimie interne » qui allient le spirituel et le corporel. Parmi elles, certaines sont bien connues en Occident telles que le *Qi Gong* (littéralement « travail sur le souffle ») ou le *Tai Chi Chuan*.

Comme c'est le cas avec les « stigmates » de saint François d'Assise, expérience retranscrite par saint Bonaventure à travers la notion

14 La première partie de la citation est extraite du n° 233 de l'encyclique *Laudato si'*, *op. cit.*, où le pape François cite lui-même saint Bonaventure. La seconde partie est un extrait du n° 85 de l'encyclique *Laudato si'*. Les deux renvoient à l'idée d'une résonance entre écologie intérieure et écologie extérieure.

15 Encyclique *Laudato si'*, n° 155.

16 *La Philocalie. Les écrits fondamentaux des Pères du désert aux Pères de l'Église*, traduction de Jean Touraille, Desclée de Brouwer, Paris, 1995.

17 *Petite Philocalie de la prière du cœur*, traduction de Jean Guillard, Seuil, Paris, 1979, p. 151-152.

de « conversion des sens¹⁸ », le corps devient le lieu d'une transformation, le terme « d'alchimie interne » induit bien l'idée d'un changement de nature, au sens propre d'une « transmutation ». Dans le christianisme, cette transformation passe par l'expérience de la *conformation* au Christ, comme expliqué plus haut. Dans le cas du taoïsme, il n'y a pas l'idée d'une médiation mais plutôt d'une harmonisation avec le Tao dont l'essence même est d'être le lieu de la transformation, de l'alternance perpétuelle, de la recombinaison infinie des deux grands souffles/principes de l'univers : Yin et Yang. C'est pourquoi il nous a semblé intéressant d'ouvrir sur cette tradition qui propose des pratiques corporelles accessibles à tous.

Selon le canon taoïste, la condition de cette transformation commence par la prise de conscience que nous sommes composés des mêmes « cinq éléments » qui composent la Nature : bois, feu, terre, métal et eau. Ensuite que ces éléments entrent en correspondance avec les « cinq organes » du corps humain : foie, cœur, rate, poumons et reins. Il s'agit en fait de bien plus que cinq viscères mais plutôt de cinq façons « d'être au monde », chacune associée à une saison. Le foie associé au printemps correspond à notre ouverture vers le monde, pour entreprendre des projets, pour réaliser des performances ! L'ennemi du foie étant la colère, toute recherche de performance trop en force, toute défaite mal gérée va amener des désordres du foie et symboliquement entraver en nous la capacité de réalisation de nos projets. Le cœur, qui s'épanouit pleinement en été, renvoie à notre être relationnel, à la joie mais aussi à l'Esprit : la paix du cœur est le garant de la clarté de l'Esprit. Comme nous le soulignons plus haut, quel sportif de haut niveau n'a pas fait l'expérience du lien entre la concentration du mental et l'apaisement des émotions ? Les reins sont, dans la médecine chinoise traditionnelle d'inspiration taoïste, le creuset où s'élabore notre énergie vitale (*Jing*). Il convient donc d'en prendre particulièrement soin en les massant régulièrement et en leur apportant l'eau (élément associé) nécessaire à leur bon fonctionnement. L'ennemi des reins, c'est la peur aux multiples visages : peur de l'échec (et paradoxalement aussi peur de réussir...) notamment qui peut être régulée en renforçant notre enracinement dans la terre qui nous porte. Pour ce faire, les taoïstes utilisent la métaphore de l'arbre qui peut d'autant mieux se développer vers le

18 Nous faisons ici référence à la doctrine des « sens spirituels » chez saint Bonaventure qui s'exprime tout particulièrement au livre V, 6,7 du *Breviloquim* : « Alors l'homme est apte à la contemplation, à la vision de l'embrassement de l'époux et de l'épouse, lesquels surviennent quand il possède les *sens spirituels* par lesquels il voit la souveraine harmonie sous l'aspect du Verbe, il goûte la souveraine douceur sous l'aspect de la Sagesse [...], il sent le parfum souverain sous l'aspect du Verbe, incarné, habitant en nous corporellement et se laissant par nous toucher, étreindre par l'ardente charité qui, par l'extase et le transport, fait passer notre esprit de ce monde au Père. »

Ciel (donc dépasser ses limites) que ses racines sont profondes. Avant une compétition importante, c'est ce sentiment d'ancrage du bas de notre corps dans le sol qu'il s'agit d'éprouver et de favoriser en mobilisant l'énergie des reins par de légers massages. Les reins sont aussi, pour les taoïstes, le siège de notre héritage génétique. Penser que nous ne sommes pas seuls, « convoquer nos ancêtres » qui font partie de notre ADN peut aussi aider à se sentir plus fort...

Sans entrer dans le détail de la médecine traditionnelle chinoise, il apparaît que, comme l'épicurisme, le Tao est une philosophie de l'équilibre. Chaque saison, il s'agit d'harmoniser ces différentes énergies (et ce faisant les énergies Yin et Yang) afin qu'aucune ne prenne l'ascendant sur les autres, occasionnant des déséquilibres physiologiques. Dès lors, le dépassement de soi s'inscrit dans un cycle cosmique qui capitalise sur l'énergie propre à chaque saison. *Il n'y a pas le dépassement de soi mais plusieurs façons de se dépasser.* Dans tous les cas, elles conduisent à dépasser le soi égoïque pour prendre conscience que nous « sommes agis » par le Tao autant que nous agissons ! C'est le principe même de ce que les taoïstes nomment le « non-agir » (*wu wei*) et qui peut être une source d'inspiration considérable pour l'Occident ! Bien évidemment, il ne s'agit pas de ne « rien faire » mais d'agir en harmonie avec notre nature qui n'est autre que celle de l'univers... À la magnanimité stoïcienne très intellectuelle et rationaliste, le Tao oppose une vision profondément incarnée et sensuelle de cette harmonie.

Il y a dans le taoïsme à la fois une profonde humilité et, dans le même temps, une voie pour le développement de notre potentiel le plus intime. Du point de vue du Tao, le dépassement de Soi appelle d'emblée une conversion écologique et conduit à une forme « d'écologie corporelle ». Pour cette tradition, l'écologie corporelle pourrait se définir comme une pratique à la fois corporelle et spirituelle qui vise à faire grandir la vie (le *Qi*, l'énergie vitale) en nous en qualité et en quantité. La première étape consiste à devenir conscient de sa présence en nous et dans tout l'univers. Le canon taoïste nous enseigne que l'homme est le seul être à pouvoir contribuer sciemment à harmoniser l'énergie dans l'univers en tant que « médiateur entre le Ciel et la Terre ». La seconde étape vise à favoriser sa circulation et son harmonisation dans notre propre corps. Lorsque nous pratiquons le *Qi Gong*, il s'agit non seulement de faire circuler le *Qi* en nous afin d'éviter les blocages énergétiques, source des maladies, mais également de faire communiquer l'énergie du Ciel et de la Terre. De nombreux mouvements cherchent ainsi à capter l'énergie Yang du Ciel (paume des mains tendue vers le haut, bras levés) pour ensuite la redescendre vers la Terre et capter son énergie Yin dans un mouvement ascendant. Toutefois, il ne s'agit pas simplement de « capter » ces énergies mais de les équilibrer et de les gérer sur le long terme. C'est pourquoi le *Qi Gong* est aussi appelé art

de la « longue vie ». À une vision mécanique de l'effort basée sur une instrumentalisation du corps au service de la volonté s'oppose ici le vitalisme du « non-agir » basé sur une écoute de l'énergie qui nous anime afin de travailler avec notre corps au dépassement de nos limites. Cette pratique est nécessairement spirituelle, car elle implique une transformation du corps de plus en plus subtil dont l'horizon est son unification avec l'Esprit comme le symbolisent les « trois trésors » taoïstes : le *Jing* (principe vital, de nature matérielle), le *Qi* (le souffle/énergie) et le *Shen* (l'Esprit).

En conclusion, quels que soient les enseignements sur lesquels nous avons fait reposer nos analyses, il ressort que le dépassement de soi repose sur une quadruple démarche :

- ♦ le discernement par rapport aux souffrances et aux illusions générées par une attitude égoïque,
- ♦ la nécessité d'un élargissement (dimension cosmique) et d'un approfondissement (intérieurisation) du Soi,
- ♦ une attitude d'humilité qui consiste à atteindre le dépassement du soi en se recevant d'une dimension transcendante qui nous est d'abord donnée (le Christ dans le cas du christianisme, la synchronisation de nos désirs avec la Nature pour les épicuriens, le non-agir taoïste),
- ♦ un profond respect du corps et une communication intime avec les puissances spirituelles (Esprit Saint, *pneuma*, *Qi*...) qui l'habitent,

débouchant sur un déploiement global et harmonieux de ses potentialités.

C'est à cette condition, par la pratique régulière d'exercices tant physiques que spirituels, que le corps pourra devenir le pivot de cette écologie intégrale à laquelle nous invite le pape François : « L'homme possède une nature qu'il doit respecter et qu'il ne peut manipuler à volonté. [...] Apprendre à recevoir son corps, à en prendre soin et à en respecter les significations est essentiel pour une vraie écologie humaine¹⁹. »

19 Encyclique *Laudato si'*, n° 155.

FROM SELF-TRANSCENDENCE TO TRANSCENDENCE OF THE SELF FROM THE PERSPECTIVE OF ECOLOGICAL CONVERSION

The aim of this article is to highlight the influence exerted on the notion of “self-transcendence” by the technocratic culture that Pope Francis has identified as the origin of our environmental crisis.

In the wake of the encyclical *Laudato si'*, the author seeks to engage dialogue between the concepts of self-transcendence and ecological conversion, with a view to attaining a transcendence of the self!

To this end, the author draws principally on the teachings of the Stoic thinkers and the Epicurians regarding conversion of the self (*epistrophè*) to show the extent to which their pedagogical initiative was tied to knowledge of nature. The horizon of her study, which takes in Asian traditions, is intended to foster reflection on a veritable “transcendence of the self” within the context of a “bodily ecology”.