



(Photo : Laurence Freeman, France)

Sagesse du jour

(2021-02-22)

Comment s'aimer soi-même ? Je pense qu'en réaction à cette longue histoire de moralité négative et de spiritualité du rejet de soi, nous sommes passés aujourd'hui, parfois de manière conflictuelle et contradictoire, à un autre extrême où l'on nous dit que nous devons être bons avec nous-même : « Prends soin de toi, sois gentil avec toi, accorde-toi des vacances, si tu veux faire quelque chose, fais-le. » C'est là où l'amour de soi devient souvent un peu plus qu'une complaisance, où s'aimer consiste juste à se donner une série incessante de petits plaisirs. Il peut être nécessaire et bon pour nous d'aller un peu à l'autre extrême. Il est clair qu'il y a une sagesse dans cette psychologie moderne et populaire qui pousse à être bon avec soi. Mais je pense que ce que la tradition spirituelle nous rappelle, et l'enseignement de la méditation, c'est que s'aimer soi-même, c'est trouver une voie médiane entre le déni et le rejet de soi d'une part, et l'auto-complaisance et le narcissisme d'autre part. Quelque part entre le rejet de soi et la complaisance envers soi, nous trouvons notre véritable capacité à nous aimer nous-même.

Laurence Freeman OSB, *Aspects of Love*, 2