

Repères sur l'éthique

Notre éthique ne s'impose pas, elle naît d'une maturité intérieure qui a su sortir d'un code moral intellectualisé.

L'éthique est née avec Socrate qui montre que « **ce qui est bien en soi est aussi bien pour moi** ». C'est, en fait, une loi du développement et de l'épanouissement de mon être.

Comme l'exprime le Larousse : « c'est une doctrine du bonheur des hommes et des moyens d'accès à cette fin ».

L'éthique s'appuie sur un certain nombre de valeurs et de vertus. Etre vertueux, étymologiquement (*arété*) signifie : « exceller en humanité » ! Voici là un pilier sur lequel nous pourrions nous appuyer sans réserve. Ethiquement parlant, nous devenons de plus en plus responsables de ce que nous sommes.

Les valeurs arbitraires qui vont structurer toute éthique, sont ce qu'il y a de plus essentiel, ce qui vaut le plus au moment « T », pour telle personne, tel collectif, afin d'orienter et de nourrir une finalité.

Exceller en humanité nous interroge par exemple sur le sens de la fraternité. Cette valeur nous interroge sur les comportements en cohérence avec celle-ci, par exemple : donner sa confiance.

Ce comportement nous interroge à son tour sur notre propre niveau de confiance et le chemin personnel/relationnel que nous avons à parcourir pour mieux exceller dans notre humanité.

Ces reliances sont nécessaires à conscientiser sur une voie de développement personnel et relationnel holistique telle que nous la proposons.

Les valeurs fondamentales qui orientent et nourrissent le réseau Reliance sont :

- Le respect et l'attention mutuelle
- L'ouverture d'esprit
- Le sens de l'autonomie
- L'esprit de recherche

Le travail sur soi et sur la relation sont le chemin d'une vie, c'est pourquoi nous nous situons sur un « développement dans la durée et durable ».

La notion d'itinéraire nous a donc paru plus ajusté, avec ses étapes, pour que chacun puisse trouver son rythme.

Les comportements cohérents qui rendent les valeurs vivantes et incarnées ne vont pas de soi. C'est tout l'intérêt d'un travail personnel. Les règles de fonctionnement, les chartes, ou tout autre document déontologique permettent alors un accord minima et un rappel de ces comportements et de certaines limites incontournables.

De manière générale, les personnes progressent vers une autonomie et une maturité qui permettent de passer de « l'obéissance » aux règles, à une évidence intérieure.

Au début du chemin, et longtemps après, **les règles de fonctionnement restent les « garde fous » nécessaires à la progression.**

Voici ces règles et leur état d'esprit :

1. **Respect de la différence** : c'est là que j'apprendrai le plus sur moi. Chaque rencontre est l'occasion de s'émerveiller de la différence et de la respecter.
2. **Respect du rythme** : la relation au temps juste est essentielle pour grandir.
Etre ponctuel et assidu sont des marques de respect auxquelles nous sommes sensibles.
3. **Respect financier** : est une relation à l'estime et à la responsabilité. Appliquer les règles connues mutuellement à ce sujet et savoir parler de ses difficultés au moment juste permettent de progresser.
4. **Respect de la confidentialité** : la relation à la discrétion permet (en groupe) de se respecter et de respecter l'autre dans son dire, son faire et ses états d'être.
5. **Respect du désaccord** : pour tout litige, malentendu, conflit, situation aux conséquences négatives, nous partons sur un principe d'accord mutuel, à savoir un face à face en position de compréhension et de bienveillance.
Une tierce personne médiatrice pourra être sollicitée.
« La tension, c'est la vie ! Résoudre la tension, c'est la vie... avec la paix » !
6. **Respect et transparence** : Dire les choses, c'est savoir passer de l'implicite à l'explicite.
Notamment sur :
 - L'usage de drogues, de médicaments ou de traitements spécifiques en cours (ceci implique information et accord préalables).
 - Une situation spécifique qui pourrait avoir une incidence sur les autres personnes (revenir à la règle 5).
7. **Respect de la liberté fondamentale** de sortir de l'itinéraire de croissance et d'autonomie (et du réseau Reliance) à tout moment (après avoir respecté les règles 4 et 5) avec respect de ce qui a été donné et des autres participants.

Nous nous permettons de citer un texte très important du Dr Vigne, afin de mieux comprendre l'état d'esprit auquel nous adhérons sur le plan de la relation au chemin.

LE MAITRE ET LE THERAPEUTE

On peut rassembler en six points les éléments principaux qui pourraient intéresser le thérapeute :

1. Considérer clairement le fait que le travail sur soi est l'œuvre d'une vie. Faire une courte psychothérapie, et ensuite arrêter tout travail intérieur ne mène pas bien loin, quelle que soit la qualité du thérapeute consulté et de sa méthode. Prétendre qu'on « médite dans l'action » est souvent se tromper soi-même ; c'est vrai qu'il s'agit du but, mais il est très difficile à réaliser en pratique ; il n'est déjà pas si facile de méditer correctement quand on s'assoit et qu'on n'a rien d'autre à faire. Une comparaison peut aider à saisir ce premier point : si on a été se faire soigner une carie chez le dentiste, cela ne devrait pas amener à penser qu'on n'a plus du tout besoin de se laver les dents...
2. A long terme, mieux vaut se fixer sur les potentialités de l'esprit que sur ses aspects pathologiques. Jalal-ud-Din Roumi, un maître soufi de l'Asie Mineure au Moyen-Âge, disait : « Si tu passes ton temps à regarder le plancher, tu ne risques pas d'apercevoir le plafond ». J'ai entendu parler d'une psychothérapeute qui traduit cette idée de manière on ne peut plus concrète : « Vous pouvez recommencer à me parler de vos problèmes pendant cette séance, mais vous devrez payer double. Si vous vous mettez à me parler de vos potentialités, vous paierez demi-tarif... ».
3. Mieux vaut consacrer le peu de temps qu'on a de libre principalement à développer la conscience habituelle de l'instant présent par la pratique de la méditation que se surcharger l'esprit d'élaborations psychologiques théoriques qui sont aussi utiles en pratique que des coups d'épée dans l'eau. Cette connaissance intellectuelle risque plutôt d'agir comme un tampon entre le patient réel et le thérapeute réel.
4. Prendre l'habitude de trouver ses ressources thérapeutiques en soi-même et une fois qu'on a acquis un peu de métier et de maturité, arrêter de courir de séminaire en séminaire et de formation en formation. Les thérapeutes veulent avoir de plus en plus de recettes thérapeutiques ; mais de même que leurs connaissances théoriques, ces recettes parfois contradictoires, risquent d'agir comme un tampon, comme une gêne plutôt qu'une aide à une relation directe avec le patient. Montaigne disait : « Tous les âges sont bons pour apprendre, mais tous ne le sont pas pour l'écolage ».
5. [...] Dans notre contexte occidental, il est clair que le thérapeute a besoin d'un salaire pour vivre. Certes, si le patient paie, cela veut dire qu'il a un minimum de motivation ; mais il peut payer aussi par « résistance » pour se convaincre que le thérapeute est son employé, qu'il est intéressé financièrement et qu'à cause de cela, il n'a guère de chances d'être guéri par lui ; ou bien s'il a une vie perturbée, nous avons vu qu'il peut payer pour recueillir du soignant un silence

approbateur quand il n'arrive même plus à se débrouiller seul avec les reproches que lui fait sa conscience. Cette question de paiement est pour le moins ambiguë et il n'y a pas trop à chercher, à mon sens, de justifications théoriques à ce qui est avant tout une nécessité pratique pour assurer la vie matérielle du thérapeute. [...]

6. La psychothérapie a vu un certain nombre de liens entre la libido et des parties de l'activité psychique qui en semblaient fort loin ; elle insiste beaucoup sur le refoulement, et un peu sur la sublimation. Pour la psychologie indienne, la sublimation (*ojhas*) est le moyen réel d'éviter le refoulement, au moins pour la minorité qui se préoccupe d'évolution intérieure. Si la sublimation ou la transmutation de l'énergie sexuelle se fait, même partiellement, on évite le refoulement d'un second instinct de base, l'instinct de conscience, l'instinct spirituel. Si ce dernier est maintenu sous le boisseau, bien des troubles psychiques peuvent survenir, dont le plus évident est la dépression existentielle, ainsi que ses équivalents ou conséquences : toxicomanie, alcoolisme, hypocondrie, parfois suicide.

Certains ont tendance à penser que « les grandes découvertes de la psychologie » vont dispenser dans un avenir proche l'être humain d'un travail d'intériorisation et de méditation. C'est une idée naïve : en quoi les études de métallurgie sur la texture des cordes de piano, ou d'anatomie sur les articulations des doigts de la main, dispenseront-elles quelqu'un qui souhaite jouer du piano d'apprendre le piano ? Il s'agit de deux plans différents, voilà tout. Même si une psychologie spirituelle, ou transpersonnelle, est une aide, elle ne peut guère dispenser ni de la pratique, ni, à partir d'un certain stade, de la fréquentation d'un maître spirituel. On s'est aperçu en sciences humaines en général et en psychologie en particulier, que le langage technique, rassurant au départ, amenait à se poser bien des faux problèmes. C'est comme si on créait des notions simplement pour avoir le plaisir de jouer avec en en parlant. Chaque époque a ses sophistes. Il y a maintenant une tendance en sciences humaines à revenir au langage ordinaire (*common-sens language*, en anglais). Si les yogis indiens n'ont pas développé une psychologie du type de la nôtre, c'est qu'ils la considèrent plutôt comme un encombrement qu'autre chose, et ce en se référant à l'expérience même qu'ils ont de leur propre esprit.

