

# L'ANGOISSE

## 1ère partie

Bien des millénaires nous séparent aujourd'hui de l'Âge d'or légendaire, qui vit les Dieux marcher parmi les hommes et guider leur destinée. Seul depuis lors dans le monde, livré à ses propres forces, l'homme ne cesse de connaître l'angoisse. Désormais muette, la Grande Nature lui dispute chacune de ses conquêtes et ne se laisse subjugué un moment que pour mieux lui ravir, à l'heure fixée, le fruit de siècles d'efforts.

À peine la malédiction des forces cosmiques est-elle conjurée que d'autres menaces se dessinent ; la guerre, la disette, la maladie, la vieillesse troublent son fragile bonheur ; la société qui le protège lui impose aussi ses contraintes ; l'Église lui parle du ciel en lui faisant entrevoir l'enfer. Bientôt, dans sa conscience, l'homme ne connaît plus de repos et son cœur se déchire de mille conflits de devoirs.

Si chaque siècle de progrès consolide le règne humain, il fait apparaître de nouvelles fissures à l'édifice : chaque siècle a *son mal, son angoisse*. Aujourd'hui, malgré l'avancement technique inouï de notre civilisation, les menaces sont plus terrifiantes que jamais : il devient clair que l'homme n'a pas encore résolu *son propre problème* et

le nombre des angoissés croît dans des proportions inquiétantes.

En 1887, annonçant l'avènement de l'ère nouvelle que nous vivons, H.P. Blavatsky prédit aux psychologues un surcroît de travail, en raison d'une profonde transformation des caractéristiques psychiques de l'humanité<sup>1</sup>. Depuis la fin du XIXe siècle, en effet, nous avons vu s'effondrer progressivement plus d'un des vieux cadres de pensée, plus d'une des structures les plus solides sur lesquelles a reposé pendant longtemps l'équilibre de l'ordre social. L'homme de notre époque doit affronter de nouvelles situations auxquelles il n'est pas préparé : plus libre, plus éclairé, mais aussi plus responsable, il trouve sur son chemin l'angoisse d'un bonheur inatteignable, malgré les promesses de cette ère brillante. Affranchis de maintes contraintes extérieures, les individus découvrent *la fragilité de leur équilibre intérieur*. Particulièrement sensible à l'incohérence d'une époque de transition agitée, la jeunesse, trop tôt mûrie, cherche sa voie et assume souvent mal l'angoisse de sa situation, tandis que, parmi les adultes, les femmes, sortant à peine de la condition moyenâgeuse qui leur était réservée, cherchent, souvent douloureusement, à concilier leur émancipation avec le rôle traditionnel qui leur est assigné au sein du foyer.

Ce siècle, si marqué par l'angoisse, lui propose pourtant toute une gamme de remèdes. Psychologie et psychanalyse s'efforcent de dénouer les conflits, d'éclairer les situations

---

<sup>1</sup> *The Esoteric character of the Gospels*. H.P. Blavatsky.

en mettant le patient en face de son problème et en l'aidant à le résoudre lui-même, tandis que la médecine met au point tout un éventail de produits nouveaux autorisant les traitements les plus souples et les mieux adaptés à chaque cas. En théorie du moins, car si la chimiothérapie, avec ses tranquillisants, ses neuroleptiques, soulage de façon très spectaculaire les angoissés et permet aux plus déséquilibrés une vie presque normale, elle n'est pas sans danger ; et malheureusement *elle n'atteint pas la cause profonde du mal*. Allégeant ses effets, elle donne au patient un répit — parfois indispensable — pour lui permettre... de procéder lui-même à sa guérison.

L'angoisse, en effet, traduit un déséquilibre du système psychique et c'est sur ce plan qu'il faut agir pour obtenir la guérison. Depuis quelques décennies le monde occidental se tourne vers l'Orient pour lui demander le secret de la paix de l'âme : le sourire éternel du Bouddha fascine, l'auréole qui nimbe le Yoga dans nos pays « civilisés » ne fait que croître en éclat. Mages, Swâmis et Moines Vedantins trouvent chaque jour une plus large audience. L'Occident apprend à apprécier l'efficacité des techniques orientales : le « Yoga » trouve droit de cité dans nos thérapeutiques de l'angoisse.

Devant toutes ces voies de salut, l'angoissé hésite : en est-il une qui apporte une solution définitive ? Faut-il demander au médecin le remède qui calme ; recevoir du psychologue l'aide d'une analyse clairvoyante ; du Vedantin, la philosophie de la vanité du monde ; du yogi, sa méthode de relaxation ?

Le monde en profonde transformation cherche sa voie ; il a besoin de sagesse, mais d'une sagesse adaptée à tous ses problèmes, qui tienne compte de toutes ses préoccupations et aspirations. La Théosophie est, pour ceux qui l'approchent, une grande lumière, susceptible tout à la fois d'éclairer chaque situation et de découvrir en chacun l'énergie et l'enthousiasme nécessaire à la solution de ses problèmes. Philosophie synthétique et complète, envisageant l'homme *dans tout son dynamisme*, elle doit pouvoir répondre à toutes ses questions, lui permettre d'assumer courageusement toute son angoisse et de s'acheminer vers la condition où il s'en libérera définitivement.

Le présent article, composé d'après les données de cette « *Philosophia Perennis* », s'efforce, en s'inspirant d'exemples puisés dans le Livre Sacré de l'Inde, la *Bhagavad Gîtâ*, de présenter les éléments de la réponse théosophique à ce perpétuel problème de l'angoisse.

Ces pages ne prétendent pas apporter une guérison spectaculaire au névrosé, au malade, emprisonné dans un conflit qui l'accable. Elles visent plutôt à aider chaque individu sain à voir plus clair en lui-même et à se préparer mieux aux épreuves que la vie lui réserve. Sur le plan psychique, surtout dans notre monde paradoxal, agressif, l'homme qui se croit en équilibre n'est parfois qu'un malade en sursis : mieux vaut prévenir l'angoisse, pour la réduire plus efficacement, que guérir ses blessures souvent indélébiles.

---

Dans la vaste plaine sacrée, inondée du soleil de l'Inde, soudain le bruit sauvage des conques de guerre a retenti, bientôt suivi d'une immense clameur : telles deux vagues énormes, les armées ennemies s'ébranlent l'une vers l'autre, terribles et étincelantes. L'air déjà vibre de mille traits mortels et l'espace qui sépare les guerriers affrontés diminue sans cesse, la mort a commencé sa moisson.

Plein de courage et de noblesse, voici qu'un héros se détache des lignes et pousse en avant son char vers l'ennemi. Ses compagnons d'armes le suivent du regard avec fierté : c'est Arjuna, l'un des cinq fils de Pandu, accompagné de son ami, le divin Krishna.

Mais quel coup soudain vient de le frapper ? Le voici qui s'effondre en tremblant, sa main lâche son arc redoutable, ses flèches se répandent sur le sol. De loin, il ressemble à un vieillard prostré...

Plus redoutable que mille guerriers, plus sournoise qu'un coup déloyal, l'angoisse vient de terrasser le héros indomptable. En un éclair son cœur d'homme a réalisé l'horreur de la guerre : ce sont ses propres parents, ses aînés, ses amis qu'il aperçoit dans les rangs ennemis. Sa voix de prince royal n'est plus qu'un sanglot :

« ... mes membres se dérober, mon courage fléchit, les poils se dressent sur mon corps et toute ma carcasse tremble d'horreur... ma peau brûle et se dessèche. Je suis incapable de me soutenir ; il me semble que mon esprit vacille et je ne vois de toute part que des augures funestes... » (*Bhagavad Gîtâ*, Chap. 1, 29-31).

Ainsi dans cet ancien texte sacré de la *Gîtâ* est dépeinte l'angoisse qui, comme dans un étou, oppresse le corps et paralyse douloureusement l'âme humaine aux prises avec le drame de sa condition terrestre.

Longtemps après l'épopée du Mahabharata, le prince Siddhartha, avant de devenir le Bouddha, devait à son tour, connaître un égal déchirement en découvrant brusquement l'impermanence et la douleur de l'existence humaine. Plus tard encore, Jésus éprouvait lui aussi les tourments de l'angoisse au Mont des Oliviers.

Ainsi, depuis la plus haute antiquité, toutes les légendes, toutes les Écritures de l'humanité, évoquent le drame humain et s'efforcent de le résoudre. Aujourd'hui encore, l'angoisse transparaît en filigrane dans la plupart des préoccupations littéraires et esthétiques de nos contemporains.

Comme le loup des vieux contes, elle menace toujours de surgir sur notre chemin. Semblable à Protée, elle revêt dans l'être humain mille formes différentes. Dès l'enfance elle apparaît : angoisse devant le monde inconnu, la solitude, la souffrance. Puis c'est l'angoisse de la frustration, de l'excommunication familiale, religieuse, sociale. Angoisse de l'adolescent devant la mort ; devant le bonheur interdit, fuyant, insaisissable. Tourments de la conscience devant les exigences du devoir. Angoisse de l'Absolu, de la Vérité qui toujours recule. Angoisse de l'échec, de la vie ratée, de l'inutilité de tous les efforts, vertige au bord de l'anéantissement...

À intervalles plus ou moins rapprochés, la grande question de l'homme se repose à la conscience éveillée : *être ou ne pas être*. Atteindre l'idéal ou échouer sans gloire ; accomplir l'action juste ou s'avilir dans le péché ; être l'Homme que nous entrevoyons ou mourir ; jouir de l'objet désiré, en s'épanouissant, ou connaître le flétrissement de l'attente stérile. Et chaque fois, l'angoisse est là qui oppresse l'âme.

---

Devant le danger, l'animal qui a peur réagit de manières diverses : *paralysé*, immobile, il réussit à échapper aux regards ennemis ; acculé, vaincu, il arrive aussi qu'il semble *se soumettre* à son sort ; s'il mobilise soudain toutes ses forces, au contraire, il peut trouver le salut tantôt dans une *fuite* éperdue, tantôt dans une *agressivité* qui le rend toujours dangereux.

L'homme, dans son expérience de la peur, ajoute la dimension proprement humaine de l'imagination : l'angoisse lui appartient en propre. De toutes les créatures, en effet, il est le seul capable de visualiser, de projeter sa peur dans le temps et l'espace et ce privilège ne fait que multiplier sa souffrance.

Certes, le plus souvent, les réactions de l'homme devant le danger imitent celles de l'instinct animal, mais avec combien de nuances et de variantes !

*Paralysé* sur le champ de bataille, Arjuna l'est sans conteste, mais quel tourbillon de pensées et d'émotions s'empare de son cœur ! Au moment même où son corps

échappe à son contrôle, il *subit* le drame de conscience : toutes les données du problème se précipitent dans sa pensée prise de vertige, sans que sa volonté ait à intervenir pour les évoquer. Le raisonnement pessimiste s'opère *automatiquement* dans un mental en fièvre et la conclusion s'en impose avec force : *fuir* le combat, nier violemment la nécessité de solutionner le conflit. À la même seconde, s'offre une autre attitude, entièrement négative celle-ci — se laisser tuer sans résistance, choisir la fuite dans la mort, au nom du devoir.

À peine le terrible choc de la prise de conscience est-il passé, avec les répercussions *instantanées* que nous venons de noter, que le guerrier se tourne vers son ami pour le prendre à témoin. L'instinct de conservation parle : l'homme blessé, en état d'infériorité, *cherche un refuge*. Encore Arjuna est-il trop troublé pour ne pas prendre appui entièrement sur son compagnon : tout en l'appelant à l'aide, il laisse paraître un peu d'*agressivité* en affirmant sa volonté de ne pas combattre, quel que soit le conseil reçu.

Paralysie, résignation, fuite, rébellion contre le sort et l'entourage, ou contre soi-même, appel au secours, toutes ces réactions contradictoires et souvent simultanées, n'élèvent cependant pas l'homme au-dessus de la condition animale. Ce n'est que lorsque l'individu lucide et décidé, se dresse avec ses seules ressources pour affronter courageusement son conflit et qu'il réussit à en trancher le nœud gordien, qu'il devient véritablement digne du nom d'homme. Arjuna, symbole de l'individu conscient et responsable, acceptera finalement le combat *car il n'y a*



*pas d'autre issue possible* ; il remportera la victoire et, à ce seul prix, il aura accompli sa destinée supérieure et confirmé l'Humain en lui-même.

---

« D'où te vient, Ô Arjuna, cet abattement en face des difficultés, indigne d'un homme d'honneur et ne conduisant ni au ciel, ni à la gloire... Éloigne cette faiblesse méprisable de ton cœur, lève-toi ! » (*Bhagavad Gîtâ* II, 2-3).

Krishna, qui symbolise ici la Conscience spirituelle, a entendu la confession de son ami. Il l'a laissé exprimer toutes ses impulsions contradictoires, déployer tous ses arguments jaillis de son mental ébranlé. Puis, quand Arjuna se tait pour se replonger dans la contemplation de son désastre intérieur, le Maître prend la parole, avec l'autorité de l'homme parfaitement équilibré.

Avec un certain sourire<sup>2</sup> fait de pitié pour le guerrier pantelant et de compassion pour l'âme blessée, il amène d'emblée le disciple sur un terrain que ce dernier *avait perdu de vue*. Sans jamais revenir sur le fond des arguments d'Arjuna — liés, à ce moment, à des points trop sensibles pour être touchés sans déclencher l'agressivité — Krishna met le doigt sur *d'autres* leviers capables de ramener l'équilibre des forces : sans ménagement, il fouette le héros en le comparant à une femme. Homme

---

<sup>2</sup> *Bhagavad-Gîtâ* Chap 2, 10.

d'honneur, Arjuna s'entend menacer du titre de félon, de lâche.

Puis Krishna entreprend une autre thérapeutique ; il entraîne son ami loin du cercle infernal des sentiments : en contemplant le panorama de la vie avec l'œil de l'observateur objectif et détaché, tout se simplifie soudain ; dans un monde étroitement régi par des lois cosmiques, tout prend une nouvelle dimension, plus exacte, sans qu'il y ait place pour l'émotion ou la révolte.

Il revient ensuite au plan affectif d'où a surgi l'angoisse mais il en tire, au contraire, ce qui va inspirer le désir d'agir : il fait vibrer les sentiments sur un mode plus élevé auquel le héros est particulièrement sensible. Si la loi morale commandait de sauvegarder la famille, même dans la guerre civile, le bien supérieur de la société exige avant tout de chacun qu'il accomplisse son devoir naturel, quelle qu'en soit la difficulté. Ici, le devoir du guerrier — de tout homme véritable — est de *faire face* et d'assumer son angoisse, coûte que coûte, pour s'acquitter d'une mission dont il se reconnaît chargé.

Certains penseront peut-être : curieux discours que celui de ce sage qui manie parfois des arguments aussi discutables pour faire réagir son ami et le décider au combat. L'anxieux, il est vrai, est un malade, enfermé dans une étroite prison, insensible aux hautes vérités de la Philosophie ; il reste cependant accessible à maintes sollicitations exercées sur le plan qui est la clef même de l'angoisse, c'est-à-dire, le plan du désir, de l'émotion et du sentiment. Mais, après cette première étape

d'assainissement de l'atmosphère psychique, dès que le disciple est devenu un tant soit peu capable de l'entendre, Krishna, le Maître Yogi, entame la partie vraiment constructive et régénératrice de sa thérapeutique : la seconde moitié du Chapitre II contient déjà l'essence de tout l'enseignement pratique de la *Bhagavad-Gîtâ*.

---

Dans ses manifestations extérieures, l'angoisse n'est en somme qu'un symptôme, traduisant un traumatisme intime de l'âme elle-même, au moment où se présente pour elle un conflit. C'est donc dans la complexe mécanique psychologique de l'homme qu'il convient d'entrer pour découvrir la genèse de l'angoisse et fonder ainsi la meilleure thérapeutique. La *Gîtâ*, précisément, nous fournit le fil d'Ariane pour nous guider.

De l'étude de son message une première conclusion va s'imposer : l'homme connaît l'angoisse en raison même de sa constitution actuelle ; mais en même temps, l'agression de l'angoisse fournit à chaque être l'occasion de mobiliser ses énergies et de se dépasser constamment.

Dans la *Gîtâ*, Krishna établit sa doctrine sur des principes essentiels, non sur des données sensorielles. Il proclame qu'en parfaite analogie avec le monde physique, une seule Vie, un seul Soleil mystique<sup>3</sup> soutient et illumine chaque être et que toutes les consciences procèdent d'une

---

<sup>3</sup> *Bhagavad- Gîtâ*. (Chap 13, 33).

seule Conscience, appelée Paramatma — l'Âme Suprême<sup>4</sup>. Tout se meut, déclare-t-il encore, en s'appuyant sur un seul centre de gravité<sup>5</sup>, d'où s'engendrent toutes les lois cosmiques et humaines ; tout évolue vers un même point idéal, insaisissable mais infiniment réel, toujours présent, bien qu'inconcevable ; c'est la Racine indescrivable de cet univers, que beaucoup de religions ne peuvent s'empêcher de dépeindre sous des traits personnels et humains.

De cette source coule le fleuve de la vie, qui va se ramifiant en de multiples cours d'eau mineurs, en gouttelettes innombrables emprisonnant chacune l'Infini tout entier. Les êtres sont ces gouttes. Mais qui leur enseignera ce qu'elles sont en vérité, qui les replongera dans l'Océan, qu'elles n'ont jamais quitté ?

L'homme, éternel penseur, explorateur de l'Infini, se sent pourtant distinct de Lui : il se découvre seul dans son enveloppe éphémère, seul dans l'immatérielle prison de sa pensée et de ses sentiments ; l'intelligence réfléchie, qui fait de lui le roi de la Nature, le retranche cependant du grand concert universel en lui donnant conscience de son existence individuelle, séparée.

Tous les pouvoirs qui peuvent intervenir dans les multiples plans de la Nature se retrouvent dans l'homme qui les marque de son empreinte. Il en est ainsi du *désir*.

---

<sup>4</sup> *Bhagavad- Gîtâ*. (Chap 13, 22).

<sup>5</sup> *Bhagavad- Gîtâ*. (Chap 13, 30) et  
*Bhagavad- Gîtâ*. (Chap 9, 5).

Dès l'origine, le Désir tout-puissant, impersonnel, divinisé sous les traits de Kama-Deva dans l'Inde antique, entre en action, et, par sa force magique, cause le fantastique « déploiement de tout cet univers » dans l'espace<sup>6</sup>. C'est lui qui unit tout l'ensemble, en maintenant chaque atome à sa place assignée. Dans l'homme, cependant, il émerge, esclave des limitations de la nature humaine : l'Eros *s'incarne* et devient envie, désir égoïste, passion ; mais il surgit aussi comme aspiration élevée, désir de communion, compassion. Et précisément, les deux armées en présence sur le champ de bataille de la *Gîtâ* symbolisent les deux groupes d'éléments et de tendances de notre psyché qui sont dominés par cette double polarité du désir humain.

Ainsi l'homme — Arjuna — fruit d'une longue évolution et dépositaire inconscient de toutes les richesses de la Nature, est un penseur méditant entre le ciel — sa patrie oubliée — et la terre, demeure provisoire, dont il fait tour à tour une oasis et un enfer.

Mais cette vision doit se compliquer un peu, pour devenir plus pratique : ce pèlerin du ciel n'est plus libre de ses mouvements. Il est prisonnier d'un passé qu'il a lui-même construit et qui le conditionne à chaque instant : il vit sur *une formidable réserve d'images* imprimées en lui, depuis les innombrables siècles qu'il s'incarne et se réincarne sur la terre. Rien, donc n'est gratuit pour lui : chaque mouvement de son âme — pensée, désir, action —

---

<sup>6</sup> *Bhagavad- Gîtâ*. (Chap 2, 17).

laisse en lui une trace, une image inaltérable dont le dynamisme ne manquera pas de se manifester dès que l'occasion s'en présentera. L'homme — pur rayon divin dans son essence intime — est vêtu ici-bas d'un vêtement d'images vivantes dont le corps physique ne laisse transparaître, dans son opacité, que les plus saillantes, répondant aux conditions de l'incarnation présente. Toutes ces idées sont exprimées dans la doctrine théosophique de Karma.

Ce vêtement psychique porte, en sanskrit, le nom composé de *Kama-Manas* qui traduit bien l'étroite union réalisée dans l'ego personnel, ou psyché, entre le monde affectif des *pulsions*, des désirs et émotions (*Kama*) et le monde des *images*, de la pensée cérébrale (*Manas*). Dans cet instrument perpétuellement en vibration, chaque pensée se colore d'une certaine émotion, évoque un mouvement, un désir, suivant des processus qui sont parfois extrêmement subtils ; et, pareillement, toute sensation, tout stimulus provenant du corps, de l'âme ou de l'Esprit, réveille une pensée, s'annexe une image mentale et s'identifie à elle.

Cette mécanique déroutante et quasi-automatique de l'âme incarnée est bien évoquée dans la *Bhagavad Gitâ*. Krishna montre, dans les termes les plus simples, comment le spectateur intérieur (*purusha*) qu'il appelle aussi *Ksetrajña* — le connaisseur du monde objectif — devient, en s'incarnant dans le labyrinthe de l'univers tridimensionnel (visible et invisible) victime de l'illusion ou *Maya*. Il rappelle d'abord que dans cet univers polarisé,

différencié, tous les objets sensibles se classent inévitablement en « paires d'opposés » — l'un et le multiple, le chaud et le froid, le grand et le petit. De la même façon, l'objectif « s'oppose » au subjectif. Mais ce spectateur, sous la pression de toute son expérience passée, ne peut s'empêcher de perdre son objectivité et de traduire sa vision en termes de *valeurs* subjectives : les paires d'opposés se répartissent alors dans une double catégorie, suivant que les objets revêtent ou non une importance affective pour le moi, qui fait un tri automatique de ses messages sensoriels. Tandis que les perceptions sans intérêt pour l'homme personnel ne sont pas retenues consciemment et passent provisoirement dans le vaste magasin de la mémoire (où elles attendent de prendre de l'importance par association avec d'autres images, passées ou futures), celles qui ne lui sont pas indifférentes au contraire sont immédiatement classées en *bonnes* ou *mauvaises*, agréables ou désagréables. C'est ici que la mémoire intervient, d'une façon positive cette fois, — bien qu'automatique — pour déclencher le jugement de valeur.

De cette façon, par le jeu normal de *Kama-Manas* lié au fonctionnement de son instrument physique — l'encéphale — *tout* est inévitablement rapporté aux exigences du moi ou ego personnel, et provoque à plus ou moins bref délai une émotion, une démarche du moi vis-à-vis de chaque sollicitation.

La *Gîtâ* le souligne bien<sup>7</sup> : quiconque laisse son mental « contempler » un objet, concret ou abstrait, établit une relation d'*attachement* avec cet objet et prend de l'*intérêt* (*sangha*) pour lui ; de cette annexion mentale de l'objet au sujet surgit le désir de le saisir pour en *jouir*, ou de le repousser.

Attraction et répulsion (*Raga-dvesa*) rythment ainsi la vie affective de l'homme incarné. En conséquence, il connaît tour à tour le plaisir et la peine (*sukha-duhkla*) la déception, la colère, l'angoisse. Par le processus inexorable évoqué par Krishna, il perd le contrôle de lui-même, puis la mémoire et le discernement, et court finalement à sa destruction<sup>8</sup>.

Au point où nous en sommes de notre analyse, nous pouvons résumer notre situation dans les termes suivants : par un processus quasi-automatique, notre psyché sépare les « paires d'opposés » en deux catégories, distinguant d'une part tout ce qui la menace, la paralyse dans son immense désir de jouissance, dans son expression même, et, d'autre part, tout ce qui peut l'assister, la grandir, la confirmer, tout ce qui répond à la formidable soif de vie (*Tanha*) et de sensation qui anime chacune de ses fibres. Emportée par son propre tourbillon, l'âme annexe à son domaine tout ce qui l'approche : elle projette un peu d'elle-même sur chaque objet susceptible de l'attirer ou de la repousser. De cette façon, à chaque instant, *elle aliène un peu plus sa liberté*, en s'identifiant à tout ce qui peut lui

---

<sup>7</sup> *Bhagavad- Gîtâ*. (Chap 2, 62).

<sup>8</sup> *Bhagavad- Gîtâ*. (Chap 2, 63)



procurer de la jouissance, agréable ou désagréable : son équilibre *dépend* de plus en plus des objets extérieurs et n'en devient que plus précaire.

Inévitablement, l'âme « attachée par la centuple corde du désir », isolée à l'intérieur de son univers personnel si complexe, doit un jour se découvrir seule devant le front uni du monde extérieur « étranger » et de la grande Nature muette : lorsque la jouissance espérée est refusée, l'âme connaît la première grande angoisse.

Dès lors, à chaque pas, l'âme devra s'épuiser à combattre pour sauvegarder ou consolider son domaine, jusqu'à ce que la mort lui ôte le moyen de lutter.

Dans cette perspective, l'angoisse est *la conséquence* d'une blessure de notre « moi » sous l'effet d'une force adverse, ou même simplement d'un agent *inconnu, interprété comme hostile*<sup>9</sup>, capable de menacer et même de détruire l'existence de ce moi, son dynamisme, son besoin normal d'expression.

Ainsi, tous les conflits intérieurs, qu'ils soient clairement conscients ou noués inconsciemment, déséquilibrent la trame affective de ce moi, et sont générateurs d'angoisse. C'est cependant au moment de la pleine prise de conscience de la menace imminente que la crise éclate avec le plus de violence. Il est bien évident

---

<sup>9</sup> *Bhagavad- Gîtâ* (Chap 11, 14), Arjuna connaît à nouveau une grande angoisse, accompagnée des mêmes symptômes physiques, mais provoquée cette fois par la vision mystique de l'immensité de la Vie en action dans l'Univers ; vision *insolite* et naturellement *écrasante* pour une âme humaine non préparée à ce spectacle.

également que l'intensité et la fréquence du phénomène d'angoisse dépendent étroitement de la *vitalité*, de la *richesse* et de la *complexité* du *Kama-Manas*, c'est-à-dire de la sensibilité et des exigences du tissu affectif ainsi que de la puissance imaginative de l'être. Pour cette raison, il n'est pas surprenant que la femme se trouve plus que l'homme menacée par l'angoisse, l'artiste plus que l'ouvrier, l'intellectuel plus que le manuel.

---

Il nous faut maintenant faire une grande remarque : l'ego, ou moi personnel, que nous avons entrevu dans ses mécanismes psychiques n'est au fond qu'un agrégat de pensées et de pulsions, d'images et d'émotions, c'est-à-dire, suivant le langage de la *Gîtâ*, un assemblage des trois « qualités » fondamentales de la Nature (*gunas*). Ce moi, lentement construit, contre le jeu des forces hostiles extérieures ne semble pas devoir échapper à la dissolution qui menace toute chose composée. Création temporaire, il ne pourra éternellement maintenir ses revendications contre les forces liguées du non-moi, de la Nature, à moins de parvenir à *s'intégrer* au plan même de ces forces naturelles, à moins de se transmuier et se dilater au point d'atteindre les dimensions du monde.

Après tout, ce moi personnel n'est en réalité qu'un *instrument* du véritable Purusha, ou Ego supérieur, qui vit, sent et pense à travers lui, pendant la durée d'une existence. Or cet Ego — *l'Ame réelle que nous sommes* — appartient à un monde bien moins éphémère que ce moi

superficiel provisoire, limité par le temps et l'espace, qu'il *projette*, en quelque sorte, dans un corps physique pour y faire ses expériences, ainsi que l'a parfaitement reconnu C. G. Jung dans une expérience intérieure qui lui a fait redécouvrir la vision des anciens sages<sup>10</sup>.

Cette reconnaissance est absolument capitale dans le sujet qui nous préoccupe. Dans la logique de la *Gîtâ*, cet Ego porte en lui la lumière de l'Esprit Universel ; le désir qui l'anime est celui qui le fait graviter vers son soleil originel et l'unit à toutes les âmes de l'Univers. Dans l'homme incarné, les qualités appelées « divines » par Krishna au chapitre XVI de la *Gîtâ*, émanent en ligne directe de ce plan de l'Ego Spirituel et précisément, la première de ces qualités est *Abhaya*, l'absence d'angoisse. C'est l'équilibre naturel d'un être éclairé par la connaissance rayonnée de l'Ego et mû par le Désir d'Union — ou *Bhakti* — qui procède de l'Âme Universelle, racine unique de toutes les âmes.

La *Gîtâ*, et tout l'enseignement de la Théosophie, apportent donc ce témoignage essentiel : l'angoisse est *inévitabile* pour le moi personnel tant qu'il reste seul, enfermé dans sa sphère, en n'obéissant qu'à des désirs égotiques ; mais d'une façon *tout aussi inévitable*, la joie et la paix sont le lot de ceux qui élèvent leur conscience et leur cœur jusqu'au plan de l'Universel qui ne connaît *aucune solitude*, que n'obscurcit *aucune angoisse*.

---

<sup>10</sup> CG. Jung. *Mémoires, rêves et réflexions*.

Il convient ici de faire une distinction : dans la *Gîtâ*, *Kama* désigne spécialement le désir égocentrique qui s'efforce d'intégrer tout le monde extérieur à la sphère d'existence du moi personnel, tandis que *Bhakti* est en propre le mouvement de l'âme qui s'ouvre ardemment à la Vie en dépassant son horizon personnel, et qui cherche à s'intégrer à la pulsation cosmique dont elle pressent parfois, au fond d'elle-même, l'Harmonie fondamentale.

Tout le drame de l'homme consiste dans le renversement du courant de cette force vitale qu'est le Désir.

L'ordre de la Nature ne permet pas l'ambiguïté — il oblige l'être au choix qui lui conserve sa dignité, tout en l'élevant progressivement jusqu'au niveau divin. La rançon du mépris de cette grande vérité est l'angoisse. Et l'homme la trouvera sur son chemin jusqu'à la conquête finale. En réalité, les grands Instructeurs de l'Humanité s'incarnent pour lui révéler ce dilemme, pour l'aider à faire le choix qui l'ennoblit tout en le libérant, et pour lui épargner la souffrance d'innombrables angoisses stériles.

L'immensité de la tâche ne devrait pas nous décourager car l'homme arrive toujours à obtenir ce qu'il a désiré<sup>11</sup>.

« Ne sois pas en proie à la dépression, Arjuna, car tu es né avec le destin divin »<sup>12</sup>.

---

<sup>11</sup> *Bhagavad- Gîtâ* (Chap 4, 12)

<sup>12</sup> *Bhagavad- Gîtâ* (Chap 16, 5)

Revenons maintenant à notre vie de tous les jours. L'expérience nous montre que nous sommes des êtres multiples — corps et Esprit, cœur et raison, sensibilité et intuition. Chacun de ces aspects a ses exigences naturelles et s'efforce de faire entendre sa voix à notre conscience ; chacun *a ses* besoins — que nous les jugions légitimes ou honteux — mais *très réels*. Et l'on ne saurait se fier aux apparences : même un visage serein et impassible peut cacher l'immense besoin d'affection, commun à tous les êtres, la même soif de connaître, de sentir plus, d'être plus. La frustration de ces besoins, psychiques, spirituels, ou simplement physiologiques, entraîne inévitablement des effets, conscients ou non — inquiétude, gêne, nervosité, dépression — qui sont autant de variantes de *l'angoisse*. Par la solidarité de la machine humaine, le trouble se répercute dans tout l'individu. Dans l'angoisse, notre univers, large et divers, se recroqueville en un instant aux dimensions d'une étroite sphère où règne un tourbillon de forces contradictoires. La visibilité mentale se réduit au minimum : tel l'oiseau paralysé par le serpent, le penseur garde les yeux rivés sur les détails de son drame et ne ressent ni la force de s'en échapper, ni l'envie de considérer autre chose. Il peut ainsi rester prostré des heures, des jours, souffrant d'une sorte d'hémorragie de force psychique qu'il subit sans pouvoir l'endiguer.

Si, le plus souvent, il échappe à la folie, il arrive qu'il cherche la délivrance dans le suicide, sacrifiant ainsi tout autre besoin à celui qu'il n'a pu satisfaire. Terrible choix, car la mort le délivrera-t-elle vraiment ? Dégagé d'un

corps physique naturellement limité dans sa capacité de vibration au plaisir et à la douleur, le suicidé ne va-t-il pas se priver de sa dernière sauvegarde et tomber dans une horreur que rien ne *viendra interrompre*, aucun sommeil physique entrecouper, aucun contact amical alléger ? Grande est la tentation pour le désespéré, mais l'avis des Sages de tous les temps est *formel*, et les religions s'en prévalent pour interdire le suicide.

À juste titre découragent-elles aussi ce demi-suicide qu'est l'évasion dans le paradis artificiel de l'alcool et des stupéfiants.

Notons-le au passage, le suicide a bien souvent également un aspect *agressif* qui vise l'entourage ; l'individu quitte avec violence un monde qui ne l'a pas compris ou satisfait, et se venge de lui de cette façon. Dans sa folie, il est capable d'entraîner aussi des innocents dans la mort.

Cette agressivité, ce besoin de vengeance, se manifeste d'ailleurs dans la plupart des cas d'angoisse, même non désespérés : les enfants, les subalternes sont avertis des crises de leurs parents, de leurs supérieurs, par la mauvaise humeur, la colère qu'ils ont à subir, pour les motifs les plus bénins. Combien d'êtres, de familles, de peuples même, ne tentent-ils pas de se décharger ainsi du poids de leur angoisse sur des malheureux « boucs émissaires » qu'ils ne manquent jamais de trouver sur leur chemin.

À cet état agressif s'opposent les attitudes de passivité : c'est *l'attentisme* de celui qui supporte son drame en attendant que le hasard arrange les choses et *décide* à sa

place ; c'est le *mensonge* de l'enfant, la *fraude* de l'élève, conjurant l'angoisse d'une réprimande, d'un éventuel échec. C'est, le plus souvent, la recherche d'une protection, d'un *refuge*, symbolisée par le geste éternel de l'enfant tendant les bras vers sa mère.

Fuir de la sorte, n'est-ce pas tricher avec l'angoisse ? Oui sans doute, dans la mesure où l'effort nécessaire n'est pas fait pour affronter le problème et le résoudre. Dans les grandes épreuves, chacun cherche instinctivement un secours. Mais, au fond, n'est-ce pas naturel, nécessaire même ?

Blessé dans son âme, l'homme, affaibli, n'a-t-il pas besoin d'une transfusion immédiate de force, que l'ami, ou l'être cher, peut lui donner ? Refuser cette aide, ne serait-ce pas pire folie et orgueilleux entêtement, prolonger inutilement un calvaire ? Aucun Sage n'interdit de recevoir la consolation de l'affection, le conseil de l'amitié, bien qu'aucun homme n'atteigne la sagesse à moins d'avoir « tué le désir du réconfort »<sup>13</sup>.

Pourquoi Arjuna ne demanderait-il pas l'aide et les avis de Krishna, *pour retourner au combat* plus fort et plus décidé ? Reculer pour réparer les erreurs du passé et affronter victorieusement la lutte.

On ne triche vraiment avec l'angoisse que lorsqu'on la fuit *pour en oublier la cause*. Et il y a beaucoup de moyens d'évasion, car le cheminement de l'angoisse est multiple.

---

<sup>13</sup> *La Lumière sur le Sentier.*

Nous le savons, elle n'est qu'un symptôme : pour tricher avec elle, il suffit de paralyser ou de dévier les mécanismes qui la produisent.

Tout d'abord l'angoisse traduit une commotion affective : en conséquence ne faudrait-il pas détruire l'élément affectif en nous-mêmes, nier cette sensibilité qui cause toutes les souffrances ? Folle entreprise, qui n'aboutit qu'au dessèchement extérieur, sans détruire vraiment les besoins refoulés, tapis au fond de *Kama-Manas*, attendant leur heure... On ne peut impunément procéder à une pareille déshumanisation : l'affectivité doit être transmuée, non détruite ; et la *Gîtâ* nous en fournira le moyen, mais les résultats ne sont pas immédiats.

Parfois, cependant, il faut agir vite : la plupart des peuples anciens semblent avoir connu et utilisé les « tranquillisants » naturels, sécrétés par certaines plantes. C'est bien sur l'affectivité qu'ils agissent : le sujet devient momentanément *incapable de s'émouvoir* et c'est le soulagement, provisoirement. D'autres substances chimiques, des opérations chirurgicales modifient plus profondément et plus définitivement la personnalité : elles permettent aux grands malades de supporter une vie intolérable autrement. Tricherie ? La médecine a de ces dilemmes. La Nature, elle, suit son chemin ; on ne l'en écarte pas impunément. Le malade s'habitue à son médicament et l'angoisse revient, fidèlement, lorsque le traitement cesse.

Tricher ? On le peut encore en reportant la charge affective dont jouissait le besoin frustré sur un autre objet



plus accessible — l'amoureux éconduit s'en va chercher un autre amour — ou encore sur un autre besoin, capable d'être pleinement satisfait. C'est le phénomène de la *compensation*. Ainsi, la mère « compense » pour l'enfant le vide de son absence prochaine, en lui remettant une grosse friandise au moment de son départ : la jouissance de la gourmandise relève efficacement le tonus affectif que risquait de compromettre l'absence de chaleur maternelle.

La compensation est le moyen le plus usuel, considéré comme le plus « normal », d'échapper à l'angoisse. Cependant, bien souvent, le besoin originel — éloigné de la conscience préoccupée par la jouissance d'un bonheur plus facile — n'en persiste pas moins : l'angoisse reviendra, mais le long sursis obtenu pourra utilement être mis à profit.

De nombreuses voies s'offrent qui permettent une transformation efficace des préoccupations affectives. Certains se contentent d'« oublier » au cinéma, au café, devant les « juke-boxes » ou la télévision. D'autres plus dynamiques trouvent dans l'action, dans les sports violents et dangereux, la vitesse, l'occasion d'échapper à l'étreinte de l'angoisse, tout en mobilisant un puissant levier : l'instinct de conservation. Pour d'autres, enfin, la culture, les activités créatrices, fournissent la plus honorable des compensations — musique, art, poésie, etc...

Dans ce dernier cas, d'ailleurs, on ne sait plus s'il s'agit encore d'un simple « divertissement », d'une évasion, ou d'une réelle reconversion des besoins sur un plan plus

élevé. Également noble est la compensation trouvée dans l'extension « horizontale » du besoin affectif : par exemple, au lieu d'aimer sans espoir un seul être, un homme peut retrouver l'équilibre en consacrant sa vie et ses forces au service d'une collectivité de plus en plus large.

Depuis longtemps, les hommes menacés dans leur solitude ont trouvé dans la religion un remède à l'angoisse<sup>14</sup>. Compensation dans le ciel pour les déceptions terrestres, soulagement des souffrances par l'intervention miraculeuse du « Tout-Puissant ». Contre l'angoisse, un talisman : la *prière* ; une seule armure : la *foi*. Dieu est le *Père*, le seul *refuge* certain, et il n'a rien négligé pour le *salut* de ses enfants. Tout le vocabulaire religieux possède un pouvoir magique dans le traitement de l'angoisse.

Mais, notons-le bien, cette magie n'opère que sur celui qui *croit*. Elle exige donc un conditionnement préalable qui reporte sur un Dieu infini l'image idéale du Père que chaque petit enfant porte au fond de sa conscience. Si cette foi n'est qu'une croyance aveugle, illusoire, l'ignorance et l'arbitraire qu'elle recouvre menaceront toujours d'éclater au grand jour sous la pression des expériences de la vie, et la sécurité trompeuse procurée par une telle foi laissera place à une angoisse redoublée. Il n'est de foi véritable que celle qui repose sur une vision réelle de la vérité.

---

<sup>14</sup> *Bhagavad- Gîtâ* (Chap 7, 16) Krishna remarque bien à ce sujet : « Quatre classes d'hommes ...m'honorent : les *affligés*, ceux qui cherchent la vérité... ».

Il existe dans la religion une extension « verticale » du besoin affectif : c'est la *sublimation* des désirs inférieurs, éclairée par une contemplation élevée du monde divin. Malheureusement, la porte du mysticisme authentique, qui conduit finalement aux satisfactions les plus hautes et aux jouissances les plus vives, ne s'ouvre que pour de rares individus.

Dans le rétablissement de l'équilibre psychique peut aussi entrer en jeu l'aspect *intellectuel* de *Kama-Manas*.

L'agressivité, l'évasion affective, la compensation apaisent ou satisfont provisoirement *Kama* la fibre émotionnelle ; de son côté, la raison — *Manas* — peut aussi bien envahir, par une activité débordante, le territoire de la conscience : être capable de penser fortement à « autre chose » au moment où pointe l'angoisse, c'est s'assurer le salut, ou un répit appréciable. S'absorber dans une lecture, un travail intense, une activité quelconque obligeant à *penser* ; en somme, détourner l'attention inquiète vers un sujet mobilisant cette dangereuse faculté qu'est en l'occurrence l'imagination, vers un but assez captivant, mais *étranger* aux images créatrices d'angoisse, voilà une technique de parade depuis longtemps éprouvée.

L'imagination, souvent malsaine, peut aussi bien être l'instrument du salut ; si, au début d'une crise, la conscience est capable de se retirer rapidement du tourbillon affectif et de visualiser *tous* les détails de la situation, il lui est souvent possible d'échapper au

mouvement qui l'entraîne et d'avoir la réaction *volontaire* qui l'arrache au courant fatal.

Il y a souvent du grotesque dans les situations les plus désolantes : l'homme qui peut en rire franchement, l'espace d'une seconde, tient son salut : quelque chose lâche prise en lui ; le rire, s'il est franc, frustre le drame naissant.

L'univers n'est-il pas selon la tradition indienne, la *Lila*, le jeu de Dieu, auquel participent toutes les créatures. L'humour a sa place dans toute saine philosophie de l'action : il doit économiser bien des forces dans un monde où toutes les voies semblent parfois déboucher finalement sur le désespoir.

---

Les divers moyens de défense que nous venons de passer en revue ne sont généralement que *des palliatifs*. Plus ou moins instinctivement, l'individu en use suivant son tempérament, au centre duquel trône *l'orgueil*.

Dans l'angoisse, le sens du « je » (*ahamkara*) est menacé d'écrasement. L'orgueil, qui résume toutes les prétentions, les exigences égotiques de chaque être est également le pôle d'où émanent la plupart des directives de réaction au moment de la crise.

Pourtant l'antique Sagesse le compare à un ver dans un fruit. L'orgueil ne sauve que pour tout perdre finalement. C'est lui qui attise le feu du besoin, qui domine le mental et fait de l'individu un esclave. L'orgueil dessèche, ferme

le cœur à l'amour véritable. Soleil démoniaque de notre vie individuelle, il pollue tout de ses rayons.

Il écrase l'animal dans l'homme par crainte du jugement d'autrui.

Il étouffe l'Humain dans le cœur par crainte de l'inconnu. Il éteint le Divin dans l'âme pour survivre.

(à suivre, voir *Cahier n° 33*)

---