

Orgueil, humilité et leurs vicissitudes Une approche psychologique

Peut-on être humble quand le but ultime de sa vie (spirituelle) est la perfection¹? Comment lutter contre l'orgueil sans tomber dans la fausse humilité? Ou comment lutter contre d'autres vices sans que cela ne fortifie l'orgueil? Peut-on être à la fois humble et intelligent ou vaut-il mieux être humble sans le savoir?

Le combat contre l'orgueil et les vicissitudes – ou «effets secondaires» – de la lutte pour acquérir l'humilité constitue un domaine qui est très probablement au cœur du combat spirituel et de l'ascèse (ou de leurs excès). Il serait illusoire d'espérer apporter ici une solution à ces questions épineuses. Néanmoins, il est légitime et éventuellement utile de revisiter ces questions à la lumière de nouvelles études, recherches et considérations en psychologie contemporaine. Cette discipline s'est intéressée depuis longtemps aux dynamiques du *narcissisme* et de l'*estime de soi* et, depuis une dizaine d'années, aussi aux concepts de *modestie* et d'*humilité*.

Dans le présent essai, nous adopterons une logique interdisciplinaire, faisant interagir les connaissances acquises en psychologie contemporaine, basées notamment sur des études empiriques, et les connaissances issues de la spiritualité ascétique ancienne, une spiritualité dans laquelle le combat contre l'orgueil et pour l'humilité tient une place capitale. Une certaine familiarité acquise par nos travaux antérieurs avec la pensée de Jean Climaque nous amènera à nous référer souvent à lui². C'est un auteur emblématique qui a rassemblé, synthétisé et peut-être même cristallisé notre perception actuelle de ce que fut la spiritualité orientale, notamment ascétique³.

¹ Texte élaboré suite à la conférence donnée au XVII^e Colloque œcuménique international «Le combat spirituel dans la tradition orthodoxe», Bose, 9-12 septembre 2009. Je remercie vivement Jean-Marie Jaspard pour sa lecture attentive du texte et ses commentaires judicieux.

² Voir son œuvre: *L'échelle sainte*, trad. P. DESEILLE, 2^e éd., Bégrolles-en-Mauge, France, Abbaye de Bellefontaine, 1987. Tout au long du texte, nous le citerons par des renvois numérotés, entre parenthèses, indiquant la référence dans ce livre.

³ Pour une approche théologique de l'orgueil et de l'humilité chez plusieurs pères orientaux, voir J.-C. LARCHET, *Thérapeutique des maladies spirituelles. Une introduction*

Notre réflexion se structurera autour de trois questions. En premier lieu, nous tenterons de comprendre et d'évaluer, à l'aide de nouvelles données de la psychologie, l'idée selon laquelle la lutte contre l'orgueil se trouve au cœur même de la quête spirituelle. En deuxième lieu, il s'agira d'examiner les études empiriques sur le lien qui existe entre foi et humilité, ainsi que les questions soulevées par les résultats de ces études quant au caractère non évident d'un tel lien. En troisième lieu, un effort sera fait pour mettre en interaction l'apport de la psychologie et celui de l'anthropologie ascétique, dans le but de dégager des pistes potentiellement utiles pour comprendre les processus et pour éviter les vicissitudes d'une lutte contre l'orgueil par des formes d'humilité non désirables et non efficaces.

I. LA PLACE CENTRALE DE L'ORGUEIL ET DE L'HUMILITÉ AU SEIN DU COMBAT SPIRITUEL

Depuis l'Ecclésiaste et tout au long de la littérature ascétique, il est affirmé que l'orgueil est au commencement de tous les autres vices⁴. Cette perception de l'orgueil comme étant à la racine de tous les vices peut aussi être comprise aujourd'hui à la lumière de nouvelles avancées en psychologie du comportement moral et en psychologie du «self».

En psychologie du comportement moral, nous pouvons distinguer trois types de domaines où la question de la moralité se pose. En premier lieu, il s'agit du domaine de la *moralité interpersonnelle* qui est basé sur des principes tels que la sollicitude, la justice, l'équité et la réciprocité⁵. Ce type de moralité prétend à une certaine universalité, étant considérée selon les cultures d'appartenance, les âges de la vie⁶,

à la tradition ascétique de l'Église orthodoxe, 2 t., Paris, Les Éditions de l'Ancre, 1991.

⁴ C. CASAGRANDE & S. VECCHIO, *Histoire des péchés capitaux au Moyen Âge*, trad. de l'italien par P.-E. DAUZAT, Paris, Aubier, 2003 (Publication originale en 2000).

⁵ L. KOHLBERG, *The philosophy of moral development. Moral stages and the idea of justice*, t. 1, San Francisco, Harper & Row, 1981; C. GILLIGAN, *In a different voice. Psychological theory and women's development*, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1982; J. HAIDT & J. GRAHAM, «When morality opposes justice. Conservatives have moral intuitions that liberals may not recognize», dans *Social Justice Research*, t. 20, 2007, p. 98-116.

⁶ Depuis l'âge de trois ans; voir E. TURIEL, «The development of morality», dans W. DAMON & R. M. LERNER (éds) & N. EISENBERG (éd. du tome), *Handbook of child*

ainsi que des orientations sociocognitives et idéologiques différentes⁷. En deuxième et troisième lieux, il s'agit de la *moralité intra-personnelle*, relative aux obligations par rapport à soi, et de la moralité «*impersonnelle*», relative aux ensembles plus abstraits qui transcendent les personnes, à savoir la religion, le groupe, la communauté ou les symboles collectifs. Ces deux derniers domaines sont souvent animés par des principes tels que la loyauté, l'autorité ou la pureté⁸. Leur qualification comme «*moraux*» est toutefois moins consensuelle: on trouve celle-ci plutôt dans les milieux religieux, dans le cadre des sociétés collectivistes et dans le contexte des attitudes et idéologies conservatrices⁹.

De manière intéressante, les recherches qui examinent les implications psychologiques du narcissisme et de ses opposés, la modestie et l'humilité, suggèrent que ce vice et ces vertus ont des répercussions sur les trois niveaux: (a) relations interpersonnelles, (b) fonctionnement intrapsychique et (c) lien avec des entités transcendantes. Ainsi, le narcissisme se caractérise tout d'abord par une image de soi grandiose (exagération de l'importance du moi et de talents personnels) et par des difficultés dans l'autorégulation des émotions relatives à la réflexivité par rapport à soi (colère, honte, estime de soi fragile). En outre, il se caractérise par des relations interpersonnelles qui sont marquées par l'absence d'empathie, la compétitivité, la froideur, l'exploitation, et l'attente de faveurs de la part des autres¹⁰. Parfois, le narcissique est d'abord admiré par son partenaire, mais à la longue, celui-ci se rend compte de la superficialité de la relation ainsi établie¹¹. Enfin, le rapport avec les réalités qui nous transcendent est également

psychology. T. 3. *Social, emotional, and personality development*, 6^e éd., Hoboken, NJ, Wiley, 2006, p. 789-857.

⁷ Conservatisme ou libéralisme: J. GRAHAM, J. HAIDT, & B. A. NOSEK, «Liberals and conservatives rely on different sets of moral foundations», dans *Journal of Personality and Social Psychology*, t. 96, 2009, p. 1029-1046.

⁸ J. HAIDT & J. GRAHAM, «When morality opposes justice».

⁹ J. GRAHAM et al., «Liberals and conservatives rely on different sets of moral foundations»; E. TURIEL, «The development of morality».

¹⁰ F. RHODEWALT & B. PETERSON, «Narcissism», dans M. R. LEARY & R. H. HOYLE (éds), *Handbook of individual differences in social behavior*, New York, Guilford Press, 2009, p. 547-560.

¹¹ J. J. EXLINE, W. K. CAMPBELL, R. F. BAUMEISTER, T. JOINER, J. KRUEGER, & L. V. KACHOREK, «Humility and modesty», dans C. PETERSON & M. SELIGMAN (éds), *Character strengths and virtues. A handbook and classification*, New York, Oxford University Press, 2004, p. 461-475.

concerné. Comme nous le détaillerons dans une section suivante, la recherche met en évidence que les personnes croyantes s'octroient plutôt des scores bas sur des échelles d'auto-évaluation du narcissisme. En effet, ce qui est spécifique à une considération spirituelle de l'éthique du narcissisme, c'est que l'orgueil est tout d'abord perçu comme reflétant l'*hybris* dont l'homme fait preuve vis-à-vis de Dieu en essayant de se montrer égal à lui. L'orgueil est donc un signe de démesure, de trop d'autonomie voulue, de désobéissance; il manifeste le refus d'occuper une place limitée devant le Créateur. Dans son essai sur les péchés capitaux, Kleinberg met l'accent sur cette troisième caractéristique de l'orgueil en tant que péché, à savoir son aspect de rébellion et de remplacement de Dieu par le moi¹².

D'une manière analogue, les effets de la modestie et de l'humilité sont observés dans chacun des trois domaines concernés par la moralité. On les discerne tout d'abord dans la qualité des relations interpersonnelles qui sont marquées par plus d'empathie, d'intimité, de collaboration, de volonté de pardonner, de stabilité dans le temps, de gratitude. On les voit ensuite favoriser la qualité de l'autorégulation des émotions et des affects: par exemple, on observe une plus grande prudence par rapport à la prise de risques, la capacité de poursuivre des objectifs ayant des effets prévus dans le long terme, une meilleure auto-appréciation des capacités propres¹³. En troisième lieu, comme nous le verrons plus loin, plusieurs études font apparaître une association entre le fait d'être croyant et l'évaluation positive de l'humilité. De même, une étude portant sur la perception que les gens ont de ce qu'est la modestie, manifeste une conjugaison intéressante du rapport à soi (être humble, pas vaniteux) et du rapport à autrui (avoir le souci des autres)¹⁴.

Il est intéressant de signaler ici que les pères ascétiques semblent avoir été conscients du fait que l'orgueil a des répercussions sur les

¹² A. KLEINBERG, *Péchés capitaux*, trad. de l'hébreu par C. SALEM, Paris, Seuil, 2008; A. VERGOTE, «Une approche psychologique de l'humilité dans La Règle de Saint Benoît», dans *Collectanea Cisterciensia*, t. 42, 1980, p. 112-135.

¹³ J. J. EXLINE & A. L. GEYER, «Perceptions of humility. A preliminary investigation», dans *Self and Identity*, t. 3, 2004, p. 95-114; C. SEDIKIDES, A. P. GREGG, & C. M. HART, «The importance of being modest», dans C. SEDIKIDES & S. SPENCER (éds), *The self. Frontiers in social psychology*, New York, Psychology Press, 2007, p. 163-184.

¹⁴ A. P. GREGG, C. M. HART, C. SEDIKIDES, & M. KUMASHIRO, «Everyday conceptions of modesty. A prototype analysis», dans *Personality and Social Psychology Bulletin*, t. 34, 2008, p. 978-992.

trois niveaux. Ainsi, parmi les conséquences de l'orgueil, Jean Climaque va citer tout d'abord la colère, l'aigreur, l'irascibilité, la rancune (22.31) et même des difficultés du sommeil (19.17), c'est-à-dire des réalités qui indiquent une difficulté majeure au niveau de l'autorégulation des émotions propres. De manière analogue, les effets positifs de l'humilité sur le fonctionnement intrapsychique seraient l'absence de colère (22.31), la joie, la sérénité et la douceur (26.9). De son côté, l'orgueil empoisonne les relations interpersonnelles, car il engendre l'hypocrisie, l'absence de compassion, la médisance, l'envie et la haine (22.1 et 22.31), tandis que l'humilité implique le refus de condamner les pécheurs (7.6), le service du prochain, la mansuétude (22.31), la compassion (25.9) et la stabilisation de la charité (25.37). Enfin, dans une perspective spirituelle, Jean Climaque rappelle que le blasphème est aussi une conséquence de l'orgueil (22.1, 22.31) et que l'obéissance permet de combattre l'orgueil (degré 4).

En conclusion, l'idée bien argumentée dans la littérature ascétique selon laquelle l'orgueil est une sorte de matrice ayant des influences sur tous les autres vices, et qu'il en est de même pour l'humilité par rapport aux autres vertus, semble se confirmer aujourd'hui dans un modèle plus abstrait où il n'est plus question de sept vices et vertus, mais de trois domaines de la moralité et du fonctionnement psychique. Le narcissisme et ses opposés, modestie et humilité, génèrent des conséquences dont les effets se répercutent sur plusieurs niveaux relevant à la fois des trois domaines: de la moralité interpersonnelle (régulation de ses rapports avec autrui), de la moralité intra-personnelle (régulation des rapports avec soi-même) et de la moralité dans le rapport avec des entités transcendantes (occupation d'une place idoine et circonscrite face à ces entités). En réalité, la théologie chrétienne établit une hiérarchie logique et substantielle entre ces trois niveaux: ainsi, l'orgueil originel, que ce soit chez Satan ou chez le premier homme, se définit comme l'arrogance de vouloir faire comme Dieu. Par contre, les problèmes dans les relations interpersonnelles (par exemple, les accusations réciproques entre Adam et Ève) ou intra-personnelles (par exemple, la prise de conscience par l'homme de sa nudité dans l'Éden) surviennent dans un second temps en tant que conséquences de cet orgueil premier¹⁵.

¹⁵ Strictement parlant, la recherche contemporaine apporte des indications sur l'*étendue* des conséquences du narcissisme (ou de l'humilité); par contre, la *direction*

Enfin, notons encore que la littérature spirituelle a parfois distingué entre orgueil et vaine gloire, le premier faisant référence principalement à l'arrogance par rapport à Dieu et au déni de la dépendance à son égard, la deuxième étant plus directement liée à la manière de se situer par rapport aux autres, dans une surévaluation de soi devant les autres. Toutefois, des auteurs comme Jean Climaque insistent sur la continuité entre ces deux réalités psychiques, en suggérant que la victoire spirituelle contre la vaine gloire (l'abandon donc de la supériorité ressentie par rapport aux autres) conduit en même temps à la victoire sur l'orgueil (21.1).

II. LES CROYANTS FONT-ILS PREUVE D'HUMILITÉ?

DES INDICATIONS INTRIGANTES ISSUES DE LA RECHERCHE EMPIRIQUE

L'importance de l'humilité comme vertu à acquérir dans le combat spirituel ne fait pas de doute. Ce qui est en revanche moins évident, c'est de savoir si la valorisation de cette vertu dans le discours explicite d'une religion se traduit effectivement dans la vie de tous les jours chez les croyants. L'humilité est-elle un idéal auquel les croyants essaient de parvenir ou, plus encore, une attitude qui les caractérise et qui se vérifie dans les actes?

Une manière de répondre à cette question est d'interroger les résultats d'études empiriques en psychologie. Elles sont relativement peu nombreuses. Pour rappel, l'étude de l'humilité et de la modestie en psychologie est très récente; elle se base principalement sur des

de la causalité entre le narcissisme et les autres problématiques morales est une question plus complexe. Par exemple, on pense de plus en plus aujourd'hui que l'élément essentiel, commun à tous les vices et vertus correspondantes, serait la difficulté (ou l'habileté) d'exercer le contrôle de soi (R. F. BAUMEISTER & J. J. EXLINE, «Virtue, personality, and social relations. Self-control as the moral muscle», dans *Journal of Personality*, t. 67, 1999, p. 1165-1194). Cette exigence de contrôle de soi est directement liée au trait «impulsivité» de la personnalité, peu d'impulsivité étant typique de l'attitude religieuse (voir L. J. FRANCIS, «Religion, neuroticism, and psychoticism», dans J. F. SCHUMAKER (éd.), *Religion and mental health*, New York, Oxford University Press, 1992, p. 149-160; V. SAROGLOU, «Religiousness as a cultural adaptation of basic traits. A Five Factor Model perspective», dans *Personality and Social Psychology Review*, t. 14, 2010, p. 108-125), et à l'idéal ascétique de la maîtrise de soi. Notons que JEAN CLIMAQUE lie l'humilité avec la maîtrise de soi quand il critique le rire comme étant à la fois un signe de non-humilité (7.10) et de l'absence de maîtrise de soi (7.43).

enquêtes et expériences menées dans le contexte du protestantisme américain. Il est donc prématuré de considérer ces travaux comme donnant une réponse définitive et généralisable. Ils donnent déjà toutefois des informations intéressantes et invitent à reprendre la réflexion sur la réalité de l'humilité à l'intérieur de la foi.

Tout d'abord, dans plusieurs études, il apparaît que les personnes s'investissant dans la foi ou étant attachées à la spiritualité et à la sacralité de la vie tendent non seulement à valoriser l'humilité comme une vertu importante¹⁶, mais aussi à se percevoir elles-mêmes comme étant peu narcissiques ou comme étant humbles – surtout quand il faut choisir entre «être humble» ou «être arrogant»¹⁷.

Dans une étude qui distingue entre religiosité et spiritualité¹⁸, les chercheurs ont observé que les personnes attachées à la foi religieuse avaient tendance à se percevoir comme n'étant pas narcissiques, qu'il s'agisse (a) du narcissisme ouvert, (b) du narcissisme caché (tous les deux font partie du narcissisme «unhealthy», non-adaptatif) ou encore (c) du narcissisme «healthy», adaptatif, qui dans l'échelle utilisée dans cette étude dénote plutôt l'autonomie, des intérêts variés et des

¹⁶ J. J. EXLINE & A. L. GEYER, «Perceptions of humility».

¹⁷ C. DOEHRING, A. CLARKE, K. I. PARGAMENT, A. HAYES, D. HAMMER, M. NIKOLAS, & P. HUGHES, «Perceiving sacredness in life. Correlates and predictors», dans *Archive for the Psychology of Religion*, t. 31, 2009, p. 55-73; C. POWERS, R. K. NAM, W. C. ROWATT, & P. C. HILL, «Associations between humility, spiritual transcendence, and forgiveness», dans *Research in the Social Scientific Study of Religion*, t. 18, 2007, p. 75-94; W. C. ROWATT, C., POWERS, V. TARGHETTA, S. KENNEDY, & J. LABOUFF, «Development and initial validation of an implicit measure of humility relative to arrogance», dans *Journal of Positive Psychology*, t. 1, 2006, p. 198-211, étude 1; P. J. WATSON, N. D. JONES, & R. J. MORRIS, «Religious orientation and attitudes toward money. Relationships with narcissism and the influence of gender», dans *Mental Health, Religion, and Culture*, t. 7, 2004, p. 277-288; P. WINK, M. DILLON, & K. FAY, «Spiritual seeking, narcissism, and psychotherapy. How are they related?», dans *Journal for the Scientific Study of Religion*, t. 44, 2005, p. 143-158. Pour rappel, toutes les études ont été menées aux États-Unis et avec des échantillons majoritairement constitués de chrétiens protestants.

¹⁸ Dans les études empiriques, quand nous distinguons entre religion et spiritualité, c'est pour faire référence à cet aspect individuel du croire qui se manifeste plus clairement aujourd'hui dans de nouvelles formes qui ne sont pas nécessairement dépendantes des institutions et des traditions religieuses établies (V. SAROGLU, «Spiritualité moderne. Un regard de psychologie de la religion», dans *Revue Théologique de Louvain*, t. 34, 2003, p. 473-504; B. J. ZINNBAUER & K. I. PARGAMENT, «Religiousness and spirituality», dans R. F. PALOUTZIAN & C. L. PARK (éds), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, New York, Guilford Press, 2005, p. 21-42).

aspirations élevées pour le soi. Par contre, la spiritualité s'est révélée sans lien positif ou négatif avec le narcissisme non-adaptatif, mais elle était associée positivement avec le narcissisme adaptatif¹⁹.

Toutefois, l'association entre religion et humilité (ou peu de narcissisme) ne s'observe plus dans les recherches qui utilisent une échelle mesurant la modestie comme trait de personnalité²⁰. Ceci est probablement dû au fait que cette échelle inclut aussi des composantes relatives à la réussite et aux performances, ce qui peut faire entrer l'impératif de l'humilité en conflit avec d'autres impératifs religieux (par exemple, avoir des buts et des projets dans la vie et bien les accomplir). Une autre explication possible se trouverait dans le fait que ces échelles ne mettent pas le concept d'humilité en exergue d'une manière aussi frappante que les échelles des études citées ci-dessus qui opposent l'humilité à l'arrogance ou qui incluent la manipulation et l'exploitation des autres parmi les composantes du narcissisme. Autrement dit, c'est quand on met en exergue la dimension antisociale de l'orgueil que l'auto-perception des croyants comme humbles devient plus claire. Par contre, l'auto-perception des croyants comme étant modestes est plus faible, voire inexistante. Néanmoins, des recherches futures devront examiner si ces résultats traduisent des effets réels ou si les mesures d'auto-évaluation de la modestie sont problématiques, notamment quand on les applique au domaine religieux: en principe, il ne paraît pas modeste ou humble de se déclarer soi-même modeste ou humble. Nous pouvons donc imaginer, soit une

¹⁹ P. WINK et al., «Spiritual seeking, narcissism, and psychotherapy».

²⁰ M. E. AGUILAR-VAFAIE & M. MOGHANLOO, «Domain and facet personality correlates of religiosity among Iranian college students», dans *Mental Health, Religion and Culture*, t. 11, 2008, p. 461-483; K. L. LADD, M. L. LADD, P. ASHBAUGH, D. TRNKA, J. HARMER, K. ST. PIERRE, & T. SWANSON, «Inward, outward, upward prayers and personal character», dans *Research in the Social Scientific Study of Religion*, t. 18, 2007, p. 209-231; C. E. LÖCKENHOFF, G. H. IRONSON, C. O'CLEIRIGH, & P. T. COSTA, Jr., «Five-Factor Model personality traits, spirituality/religiousness, and mental health among people living with HIV», dans *Journal of Personality*, t. 77, 2009, p. 1411-1436; W. C. ROWATT et al., «Development and initial validation of an implicit measure of humility relative to arrogance»; V. SAROGLOU & A. MUÑOZ-GARCÍA, «Individual differences in religion and spirituality. An issue of personality traits and/or values», dans *Journal for the Scientific Study of Religion*, t. 47, 2008, p. 83-101; études réalisées aux États-Unis, en Espagne et en Iran; voir toutefois pour une exception, V. SAROGLOU & L. FIASSE, «Birth order, personality, and religion. A study among young adults from a three-sibling family», dans *Personality and Individual Differences*, t. 35, 2003, p. 19-29.

sorte d'auto-rétention pour ne pas s'attribuer des scores élevés en modestie, soit une réelle humilité qui préserve les croyants de se déclarer modestes tout en évitant le piège de surenchérir sur le pôle opposé de l'échelle en se déclarant peu modestes.

Les résultats deviennent encore plus intrigants quand on passe du niveau de l'auto-description explicite au niveau des attitudes et comportements mesurés de manière implicite. Wade Rowatt et ses collaborateurs de Baylor University ont mis en place un test implicite de l'humilité²¹. La technique de l'IAT qu'ils utilisent part de la supposition que, pour des concepts qui sont congruents dans l'esprit des participants (par exemple, «moi» et «beau», «vieux» et «sage», «Islam» et «danger»), les associations sont plus fortes que pour des concepts qui ne sont pas congruents (par exemple, «moi» et «méchant», «jeune» et «sage», «Islam» et «amour»). La force associative est mesurée par la rapidité avec laquelle le participant clique sur l'ordinateur quand il faut accorder des éléments congruents versus des éléments non-congruents. Cette technique a souvent été utilisée pour mettre en exergue, par exemple, le racisme implicite ou les stéréotypes implicites de ceux qui, au niveau explicite, se disent non-racistes ou n'ayant pas de stéréotypes.

Rowatt et ses collaborateurs²² ont ainsi mesuré dans deux études la rapidité d'associations sémantiques entre le moi et des mots indicateurs de l'humilité en partant du postulat que les vrais humbles peuvent implicitement se vivre comme étant humbles. Ce postulat est en soi sujet à discussion, mais les résultats obtenus avec cette technique donnent à penser. Dans ces études, cette mesure implicite s'est avérée valide, à savoir en lien avec des mesures auto-rapportées de construits psychologiques correspondants. Toutefois, elle a indiqué une discordance non négligeable parmi les personnes ayant des scores élevés en spiritualité. Ces personnes, qui au niveau explicite (mesures auto-rapportées) se percevaient comme étant humbles, ne faisaient plus nécessairement preuve d'humilité lorsque cette dernière était testée au niveau implicite.

²¹ En continuité avec la tradition de recherche qui utilise la technique de l'IAT («Implicit Association Test») pour mesurer de manière implicite d'autres construits psychologiques.

²² W. C. ROWATT et al., «Development and initial validation of an implicit measure of humility relative to arrogance».

Une autre recherche menée par Rowatt et ses collaborateurs²³, focalisée cette fois-ci sur la religiosité et non plus sur la spiritualité, donne des résultats qui vont plus loin. À travers deux expériences, même au niveau explicite, les personnes croyantes se caractérisaient par l'effet «je suis plus saint que toi» (*holier-than-thou*). En effet, en comparant l'auto-évaluation des participants et les évaluations qu'ils ont faites des autres (les autres en général, ou les autres étudiants de la même université en particulier) sur plusieurs attitudes qui mesurent la foi et le respect des préceptes religieux et moraux, il s'est avéré que, plus les participants étaient croyants, plus ils se percevaient meilleurs que les autres. Pire, ceci ne se limitait pas aux thématiques religieuses et morales. Cela se confirmait aussi (comparaison limitée ici entre les très croyants et les très peu croyants) quand on examinait la différence entre auto-évaluation et évaluation des autres sur des caractéristiques indépendantes du domaine de la religion ou de la moralité, qu'elles soient positives (par exemple, loyal, gentil, intelligent, attractif) ou négatives (par exemple, impopulaire, non-attractif, non-intelligent).

Discussion des résultats de ces études

Comment comprendre l'ensemble de ces résultats qui indiquent que les croyants, d'une part, tendent à valoriser l'humilité et à se percevoir comme étant humbles et peu narcissiques – surtout dans leurs relations avec les autres – et, d'autre part, ne semblent pas se montrer effectivement différents des autres en humilité implicite ou sont même moins humbles que les non-croyants puisqu'ils se perçoivent comme meilleurs en tout?

Une première réaction serait de disqualifier ces études comme provenant d'un milieu très spécifique, comme étant encore à leurs débuts, comme n'ayant pas bien mesuré les concepts en question. Ceci n'est pas complètement exclu, mais il y a des éléments en faveur du caractère sérieux de ces résultats. En effet, ces derniers ont été observés dans plusieurs études; ils s'intègrent bien dans un ensemble plus vaste de ce que nous connaissons aujourd'hui sur les liens entre personnalité

²³ W. C. ROWATT, A. OTTENBREIT, K. P. NESSELROADE, & P. CUNNINGHAM, «On being holier-than-thou or humbler-than-thee. A social psychological perspective on religiousness and humility», dans *Journal for the Scientific Study of Religion*, t. 42, 2002, p. 227-237.

et religion; en outre, on ne voit guère ce qui ferait «espérer» que les résultats soient très différents dans d'autres milieux²⁴.

Il ne fait pas de doute, sur la base de ces études, que l'humilité soit une valeur intériorisée par les croyants, chrétiens en l'occurrence. Mais le problème apparaît quand on passe des valeurs aux attitudes concrètes et, davantage encore, aux actes. Ceci renvoie évidemment à un problème plus général (les actes des humains ne sont pas toujours cohérents avec les valeurs qu'ils professent), mais semble concerner de manière particulière la personnalité du croyant.

Ce décalage entre auto-perception et comportement réel, en fonction de la religiosité, existe également dans d'autres domaines moraux que celui de l'humilité. Par exemple, l'auto-perception, assez systématique chez des personnes religieuses se déclarant prêtes à pardonner ou valorisant le pardon, ne se traduit pas en un pardon effectif plus important chez elles que chez des personnes non-croyantes²⁵. En outre, les personnes croyantes ont plus tendance à se percevoir comme prosociales (*agissant* de manière à rencontrer les besoins d'autrui) et altruistes (*motivées* par des idéaux altruistes et non par des soucis égoïstes). Dans des études expérimentales, on les voit effectivement se comporter, dans certaines limites, de manière prosociale plus que les personnes non-croyantes, mais le souci d'être perçu positivement par les autres ou de donner une bonne image de soi semble l'emporter sur la motivation altruiste²⁶. De la même manière, dans une étude récente, nous avons pu mettre en évidence une discordance sensible entre l'auto-perception et la pratique réelle chez des croyants: d'une part, ils s'estiment être des personnes disposées à apporter leur aide de manière universelle, sans faire de distinction entre les gens de leur entourage et les autres, et, d'autre part, dans les faits (dispositif d'expérimentation sociale), ils manifestent leur intention d'aider

²⁴ Il existe, en effet, des similitudes frappantes, entre les trois religions monothéistes au moins, concernant la personnalité et les valeurs dans leur rapport à la foi: V. SAROGLU, «Religiousness as a cultural adaptation of basic traits. A Five Factor Model perspective»; V. SAROGLU, V. DELPIERRE, & R. DERNELLE, «Values and religiosity. A meta-analysis of studies using Schwartz's model», dans *Personality and Individual Differences*, t. 37, 2004, p. 721-734.

²⁵ M. E. McCULLOUGH & E. L. WORTHINGTON, Jr., «Religion and the forgiving personality», dans *Journal of Personality*, t. 67, 1999, p. 1141-1164.

²⁶ C. D. BATSON, S. L. ANDERSON, & E. COLLINS, «Personal religion and prosocial motivation», dans M. L. MAHER & S. A. KARABENICK (éds), *Motivation and religion* (special issue), *Advances in Motivation and Achievement*, t. 14, 2005, p. 151-185.

seulement des personnes proches et non pas des personnes inconnues qui éprouvent le même type de besoin²⁷.

Certains auteurs ont dès lors rendu compte de la discordance entre discours et actes dans le cadre de la personnalité religieuse par l'hypothèse d'une hypocrisie morale²⁸. Ne pourrait-on pas interpréter de la même manière les résultats des études évoquées ci-dessus sur religion et humilité? Une telle interprétation nous semble quelque peu réductrice ou au moins trop rapide. En effet, pour parler d'hypocrisie au sens fort du terme, il faut qu'il y ait intention et conscience d'agir de manière opposée aux valeurs proclamées – ce qui est d'ailleurs caractéristique du narcissique manipulateur. Or une telle mauvaise volonté semble peu probable dans les cas qui nous intéressent ici. Une hypothèse plus plausible serait que la discordance en question est l'effet de la coexistence, derrière les attitudes religieuses, de plusieurs tendances et motivations sous-jacentes, motivations qui peuvent parfois aboutir à des effets opposés.

Ainsi, à côté d'une motivation religieuse qui pousse à être altruiste, prosocial, modeste et humble, il y a aussi la motivation à être parfait, à correspondre aux standards que la foi ou le groupe religieux ou la société proposent et à progresser spirituellement en faisant fructifier ses talents. Bref, pour utiliser une formule plus générique, on peut parler d'une motivation de progrès personnel selon des standards définis ou encouragés par une instance tierce. Ceci induit tout naturellement le besoin d'être (et de vérifier si on est) bien vu par les autres et le besoin de s'auto-évaluer régulièrement avec l'espoir que cette auto-évaluation s'avérera positive. La recherche empirique confirme d'ailleurs ce processus en observant l'existence d'une association positive, assez systématique, entre l'attitude religieuse et le besoin de faire bonne impression devant les autres ou de répondre de manière conforme aux standards sociaux²⁹.

Si l'on tient compte de ces considérations, on arrive à la conclusion suivante. L'exercice de l'humilité est déjà difficile, de manière

²⁷ J. BLOGOWSKA & V. SAROGLOU, «Religious fundamentalism and limited prosociality as a function of the target», Manuscrit sous révision, dans *Journal for the Scientific Study of Religion*, 2010.

²⁸ C. D. BATSON, P. SCHOENRADE, & W. L. VENTIS, *Religion and the individual. A social-psychological perspective*, New York, Oxford University Press, 1993.

²⁹ C. SEDIKIDES & J. E. GEBAUER, «Religiosity as self-enhancement. A meta-analysis of the relation between socially desirable responding and religiosity», dans *Personality and Social Psychology Review*, t. 14, 2010, p. 17-36.

générale, pour tout être humain qui se veut humble. En effet, comment parvenir à l'humilité sans ébranler quelque part l'estime de soi? Comment réussir quelque chose dans sa vie, ne pas se sentir quelqu'un d'insignifiant, et éviter en même temps de se sentir quelqu'un d'important? Et comment conclure à la présence de l'humilité sans que cela ne devienne source d'orgueil³⁰? Mais cet exercice devient encore plus difficile quand on se focalise sur le combat spirituel dans le cadre de la foi. Comment parvenir à l'humilité, ce qui nécessite un examen attentif et un travail minutieux sur soi, quand le but ultime de l'existence du croyant est de faire le bien à tout prix, d'être parfait et de ressembler le plus possible à Dieu? Autrement dit, comment éviter le pharisaïsme subtil du publicain quand le but de l'existence même est d'atteindre la perfection divine³¹? On se trouve au fond ici devant un cas typique de paradoxe, qui, dans le cadre de la foi, devient en plus un double lien: on reçoit des messages contradictoires (sois humble; sois parfait) et, quoi qu'on fasse, on risque de se trouver coincé. Comme le signale Jean Climaque, les mêmes choses qui engendrent l'humilité peuvent aussi engendrer sa perte, c'est-à-dire l'élévation (4.75). La vaine gloire et l'orgueil, à l'opposé des autres vices, rappellent Casagrande et Vecchio, «ne sont pas du tout le produit d'un excès de malice, mais se nourrissent plutôt des progrès moraux accomplis par le moine»³².

III. LES MÉANDRES DE LA FAUSSE HUMILITÉ ET QUELQUES PISTES POUR Y ÉCHAPPER

Il serait prétentieux de notre part de vouloir résoudre ce problème auquel la spiritualité chrétienne s'est constamment confrontée tout au long de son histoire. Nous voulons toutefois proposer quelques pistes susceptibles d'aider à sortir de l'emprisonnement du paradoxe en

³⁰ Comme le dit JEAN CLIMAQUE, «Quel meilleur indice de cette passion (l'orgueil)» quelqu'un peut-il nous donner s'il répond «je ne suis pas orgueilleux»? (22.14).

³¹ Antoine VERGOTE avait remarqué ce cas de figure, à savoir le pharisaïsme possible du publicain qui, non seulement constitue une négation de l'objectif de l'humilité, mais peut revêtir en plus une tonalité névrotique par un cercle vicieux de culpabilisation face à un idéal de perfection impossible à atteindre: A. VERGOTE, *Dette et désir. Deux axes chrétiens et la dérive pathologique*, Paris, Seuil, 1978, p. 104-109.

³² C. CASAGRANDE & S. VECCHIO, *Histoire des péchés capitaux au Moyen Âge*.

question. Pour cela, tant la spiritualité ascétique que la psychologie contemporaine avec ses travaux sur le narcissisme, l'estime de soi, l'humilité et la modestie peuvent nous être d'une grande utilité, chacune des deux sources apportant un éclairage sur l'autre.

1. *Une décentration de soi modérée: l'humilité comme différente du narcissisme caché*

Les psychologues qui travaillent sur le concept de l'humilité soulignent tout d'abord qu'il est important de dissocier l'humilité de la présence d'une estime de soi faible et vulnérable (cette dernière pouvant d'ailleurs constituer une source sous-jacente pour un narcissisme masqué)³³. Ils soulignent, en deuxième lieu, que, en conséquence, l'humilité se caractérise par l'évaluation juste de ses propres capacités et accomplissements ainsi que par la capacité sereine de reconnaître ses erreurs, limitations et faiblesses. En troisième lieu, il est utile de ne pas considérer l'humilité comme étant seulement l'absence de narcissisme – absence donc d'une image de soi grandiose ou, plus généralement, absence d'une centration excessive sur soi. Enfin, l'élément clé de l'humilité serait plutôt la décentration de soi, à savoir une focalisation sur soi relativement basse permettant l'ouverture et l'appréciation des autres choses et personnes extérieures au soi et l'appréciation du monde en général³⁴. Nous allons développer ces idées par la suite.

Il s'avère ainsi tout d'abord qu'une estime de soi modérée, ni faible et vulnérable, ni démesurément élevée, est une condition nécessaire pour la santé psychique et le bien-être, ainsi qu'une condition importante pour se sentir suffisamment solide afin d'entreprendre et de réaliser des projets³⁵. Par contre, une estime de soi fragile et instable se cache derrière le narcissisme, sous ses deux formes: (a) instabilité et fragilité d'une estime de soi apparemment élevée dans le cas du *narcissisme ouvert*, caractérisé par un soi grandiose, (b) instabilité et

³³ F. RHODEWALT & B. PETERSON, «Narcissism».

³⁴ J. J. EXLINE et al., «Humility and modesty»; J. P. TANGNEY, «Humility», dans C. R. SNYDER & S. J. LOPEZ (éds), *Handbook of positive psychology*, London, Oxford University Press, 2002, p. 411-419.

³⁵ J. K. BOSSON & W. B. SWANN, Jr., «Self-esteem», dans M. R. LEARY & R. H. HOYLE (éds), *Handbook of individual differences in social behavior*, New York, Guilford Press, 2009, p. 527-547.

fragilité d'une estime de soi apparemment basse dans le cas du *narcissisme caché*³⁶, masqué, caractérisé par l'hyper-sensibilité, la vulnérabilité, l'anxiété, une tendance au retrait et une timidité/modestie apparente³⁷. L'estime de soi fragile et instable (qu'elle soit haute ou basse) est donc l'élément commun des deux formes du narcissisme. C'est la focalisation excessive sur soi qui caractérise également le narcissisme masqué par la voie d'une dévaluation excessive (par exemple: je suis le dernier des hommes; je ne fais jamais rien de bon; je ne réussirai jamais). Cette deuxième forme, le narcissisme caché, nous intéresse plus particulièrement ici parce que la fausse humilité semble souvent être un cas de figure de ce type de narcissisme.

Autrement dit, il semble que c'est la justesse de l'auto-évaluation qui contribue à l'humilité et non pas l'exagération vers le haut ou vers le bas³⁸. Les injonctions classiques de la littérature ascétique: vaincre l'humilité par des humiliations recherchées ou acceptées avec bonheur et par une pratique généralisée constante et même absolue de l'auto-accusation (je suis le dernier des pécheurs)³⁹, apparaissent donc aujourd'hui problématiques. D'une part, parce qu'elles peuvent conduire à une estime de soi faible, ce qui n'est de toute façon pas un signe d'humilité, ne facilite certainement pas le processus de maturation de la personne, et met la santé psychique en péril. D'autre part, parce qu'elles peuvent refléter ou conduire à un narcissisme caché. Il nous semble dès lors qu'une lecture trop littérale de ces passages qui font la louange des auto-accusations comme moyen de parvenir à l'humilité serait à éviter. Une approche plus symbolique du message anthropologique sous-jacent intégrerait ainsi les données de la psychologie contemporaine. Nous trouvons d'ailleurs, chez Climaque, une excellente allusion au caractère problématique des sentiments de honte, de colère, et d'humiliation, qui peuvent aussi témoigner de la présence de la vaine gloire (21.24).

³⁶ En anglais, «covert narcissism», en opposition à «overt narcissism».

³⁷ F. RHODEWALT & B. PETERSON, «Narcissism».

³⁸ J. J. EXLINE et al., «Humility and modesty»; J. P. TANGNEY, «Humility».

³⁹ Ainsi, nous lisons chez CLIMAQUE que la victoire sur la vaine gloire passe par «l'amour des humiliations» et «par la recherche de ce qui peut nous humilier en public, sans en ressentir de la peine» (21.39; voir aussi 4.34) et que l'accroissement de la condamnation de soi-même est un signe de retour à l'humilité (4.83). Voir aussi 22.22, 25.7, 25.35, 25.41.

Acquérir cette capacité d'une juste appréciation de ses points forts et de ses points faibles, sans être séduit par les premiers, ni horrifiés par les seconds, est donc différent de la vertu de magnanimité que certains, sous l'influence d'Aristote, ont voulu proposer pour rectifier le risque d'une compréhension de l'humilité comme pusillanime⁴⁰. Il ne s'agit pas ici d'être nécessairement *fier* des réussites justifiées (selon Aristote: «Magnanime est celui qui se croit digne de grandes choses et qui l'est en effet»)⁴¹. Comme nous le développerons plus tard dans la section suivante, il y a moyen de distinguer entre la juste appréciation des éléments positifs et la fierté (et même l'orgueil) de s'en estimer (seul) responsable.

Une estime de soi modérée implique, par nécessité, la comparaison sociale. C'est ainsi que l'estime de soi se construit et se maintient tout au long du développement de la personne⁴². Il semble difficile d'échapper à ce processus. Néanmoins, il y a une différence entre se comparer à autrui sur tel ou tel aspect de l'auto-évaluation et le besoin excessif chez le narcissique d'être approuvé par les autres⁴³. Climaque de nouveau ironise sur le moine qui court derrière les hôtes pour feindre l'humilité et d'autres vertus afin d'obtenir leur appréciation (21.22) ou qui, par vanité, étale ses vertus devant les autres soi-disant pour leur édification (21.34), ce qui n'est également qu'un moyen masqué pour obtenir leur appréciation.

Se décentrer de soi ne veut pas dire non plus abandon de soi, au sens de fuir ses responsabilités par rapport au regard introspectif qu'il convient de porter sur soi. Une telle fuite ne construit pas non plus l'humilité, et, de nouveau, elle peut conduire à l'illusion d'avoir fait le nécessaire pour l'acquérir. Nous pouvons évoquer ici deux attitudes qui, dans la vie spirituelle, si elles sont mal utilisées, peuvent mener à ce type de fuite. La première serait de prendre à la lettre l'importance que les pères ascétiques donnent au choix d'un bon père spirituel, faisant de ce choix un critère capital de réussite, sous peine de faire «naufrage», comme le dit Climaque (4.6). Si le choix d'un bon père spirituel et le fait de lui obéir contribuent évidemment à la qualité du combat spirituel, ce serait un contre-sens d'imaginer que l'humilité

⁴⁰ Voir sur cette discussion au Moyen Âge autour de ces deux vertus, C. CASAGRANDE & S. VECCHIO, *Histoire des péchés capitaux au Moyen Âge*.

⁴¹ Cité dans C. CASAGRANDE & S. VECCHIO, *Histoire des péchés capitaux au Moyen Âge*, p. 35.

⁴² J. K. BOSSON & W. B. SWANN, Jr., «Self-esteem».

⁴³ F. RHODEWALT & B. PETERSON, «Narcissism».

s'acquiert par l'effet automatique de l'obéissance. Ceci rappelle une autre problématique également bien connue dans la vie spirituelle: c'est le narcissisme sous-jacent qu'on décèle lorsque le croyant ou le moine s'enorgueillit des qualités de son père spirituel, ce qui suggère évidemment une pseudo-humilité par introjection.

La deuxième tentation de se décentrer par rapport à soi en s'exonérant de ses responsabilités (et de se créer ainsi l'illusion d'une humilité sur le vide) serait de s'adonner de manière excessive aux bonnes œuvres, aux actions prosociales, à l'édification des autres. Dans le chapitre consacré à la vaine gloire, Climaque souligne le risque que représente pour les moines la tentation d'accepter des postes impliquant une responsabilité au service des autres (21.19) ou de quitter la communauté pour sauver des âmes (21.20) ou encore de se considérer comme «lumière qui brille aux yeux des hommes, afin qu'ils voient leurs bonnes œuvres» (21.37). Non pas, nous pouvons l'imaginer, parce que de telles activités ne sont pas valables quand elles sont le fruit d'une motivation altruiste. Mais parce qu'elles peuvent aussi être le fruit de motivations égoïstes. Il semble que la volonté d'édifier les autres soit sur ce plan-là la plus pernicieuse quant à son rapport à l'humilité. Nous pouvons donner un exemple récent dans le monde orthodoxe, à savoir la résurgence d'une hostilité envers l'œcuménisme. Dans ce dialogue, il ne s'agit pas de mettre le dogme en péril, mais de stimuler le degré de proximité spirituelle et de prière avec d'autres chrétiens. Comment cette arrogance accusant tous les autres qui pensent autrement pourrait-elle s'expliquer autrement que par un narcissisme soit ouvert (autosuffisance de sa perception des choses), soit masqué («estime de soi confessionnelle» fragile)?

Il existe également un autre processus dans lequel le fait de s'adonner à des actes prosociaux n'est pas en soi le résultat direct du narcissisme, mais contribue à compenser une estime de soi faible en s'attirant l'appréciation par les autres. En effet, des recherches intéressantes en psychologie du développement moral ont mis en évidence le fait que certains jeunes garçons et adolescents qui ont une estime de soi faible, sont timides, et manquent de popularité, se rendent très serviables, avec une disponibilité inconditionnelle; on les trouve toujours prêts à aider les autres afin de gagner en popularité et de se sentir mieux acceptés par leurs pairs⁴⁴.

⁴⁴ N. EISENBERG, R. A. FABES, & T. L. SPINRAD, «Prosocial development», dans W. DAMON & R. M. LERNER (éds) & N. EISENBERG (éd. du tome), *Handbook of child*

Enfin, un excellent moyen pour réaliser la décentration de soi est l'ouverture aux autres réalités du monde et l'ouverture aux autres personnes. Vergote⁴⁵ parle de l'humilité comme étant cette «attention admirative» qui tient quelque chose de l'enfance – une manière d'être authentique, sans artifice, sans calcul. Pour Tangney⁴⁶, une composante significative de l'humilité est le fait de trouver de la valeur à toute chose; cette auteure estime que la clé de l'humilité n'est pas vraiment le fait de s'abaisser soi-même, mais plutôt le fait d'augmenter notre appréciation des autres. Nous pouvons ainsi mieux comprendre Jean Climaque lorsqu'il dit: «C'est une sainte association que forment la charité et l'humilité; la première élève, et la seconde, soutenant ceux qui ont été élevés, ne permet jamais qu'ils tombent» (25.37).

2. Les origines multiples de la vie psychique et spirituelle ou l'incertitude dans le jugement de soi

Cette dernière partie sera consacrée à un problème épineux évoqué ci-dessus: comment effectuer une auto-évaluation sereine qui soutiendrait une appréciation juste des points forts personnels sans que celle-ci devienne une occasion de nourrir l'orgueil? Nous aborderons ce problème en examinant en parallèle les connaissances et conceptions que proposent la psychologie et l'anthropologie ascétique lorsqu'elles expliquent l'origine et les types de facteurs qui influencent nos pensées, nos sentiments, et nos comportements.

La recherche contemporaine sur les déterminismes sous-jacents de plusieurs construits psychologiques, recherche qui utilise une variété de méthodes (expérimentation, études longitudinales, génétique du comportement, enquêtes), a mis en exergue la coexistence et l'interaction entre trois types de prédicteurs des différences interindividuelles: (a) des prédispositions génétiques, (b) des facteurs environnementaux (ayant une certaine constance dans le temps; par exemple le milieu familial ou le type d'éducation reçue), (c) des expériences et événements singuliers que la personne connaîtra tout au long de sa

psychology, t. 3. *Social, emotional, and personality development*, 6^e éd., Hoboken, NJ, Wiley, 2006, p. 646-718.

⁴⁵ A. VERGOTE, «Une approche psychologique de l'humilité dans La Règle de Saint Benoît».

⁴⁶ J. P. TANGNEY, «Humility».

vie. Ainsi, des différences interindividuelles sur des caractéristiques psychologiques aussi diverses que la dépression ou l'optimisme, le conservatisme ou l'attitude d'esprit ouvert, l'altruisme ou l'agressivité, l'extraversion ou l'introversion, l'intelligence ou la simplicité de l'intellect, résultent à la fois de prédispositions génétiques, d'influences environnementales et d'expériences singulières, et aussi des interactions possibles entre ces trois types de facteurs⁴⁷.

Chacun de nous est donc mû par l'influence de ces trois séries de facteurs et par les effets de leur interaction. Or, pour chaque dimension qui nous caractérise, pour chaque acte que nous accomplissons, dans quelle mesure pouvons-nous savoir avec certitude si cela est dû à d'autres personnes ou facteurs – influences génétiques, influences de l'environnement lui-même – ou à nous-mêmes, c'est-à-dire, à la manière dont nous avons réagi et interagi par rapport à ces influences? Autrement dit: comment pouvons-nous être absolument sûrs, à tous les coups, qu'il y a lieu d'être fiers de ce qui pourrait être notre mérite ou honteux de ce qui pourrait être notre faute? Ou, alternativement, quand pouvons-nous considérer que nous sommes redevables aux autres pour ce qui nous est offert ou que nous devons leur en vouloir pour le mal qu'ils nous auraient fait? Ou encore, que nous pouvons attribuer avec certitude ce que nous faisons ou ce qui nous arrive à des facteurs tiers tels que des prédispositions génétiques ou le contexte socio-historique ou socio-économique? Il semble extrêmement difficile de pouvoir être certain des attributions que l'on doit faire à soi-même, aux autres ou à des facteurs tiers, tant de manière générale (par exemple pour l'ensemble de notre vie) que de manière spécifique (par rapport à un événement ou à une composante psychique précise). Dans la vie courante, nous tentons évidemment chaque fois de nous faire une idée plus ou moins juste de ce que constituent nos «performances» dans une série de domaines; ou, plus précisément, de leur attribuer une qualification positive ou négative selon certains critères. Et il est important de cultiver cette connaissance réflexive de soi-même pour progresser, changer, corriger, améliorer, pour avancer, tout simplement. Mais il convient aussi de garder à l'esprit que, strictement parlant, on ne peut être ni fier, ni honteux de quelque chose dont on ne maîtrise pas l'origine ni l'attribution causale certaine.

⁴⁷ O. P. JOHN, R. W. ROBINS, & L. A. PERVIN (éds), *Handbook of personality. Theory and research*, New York, Guilford Press, 2008.

Cette réflexion peut aboutir à deux constats intéressants. D'une part, il est nécessaire de développer une connaissance réflexive et «objectivante» de soi (capacités, forces, limites, affinités), une connaissance qui se construit forcément par comparaison sociale. Il n'existe pas une auto-évaluation de soi-même comme étant extraverti ou intelligent dans l'absolu; c'est toujours par comparaison avec les autres. D'autre part, il y a aussi une sagesse à développer, celle de ne pas trop se risquer à des auto-attributions qui impliquent que nous nous sentions fiers ou pas de choses dont l'origine est incertaine. Cette connaissance sereine de soi – précise quant à l'évaluation, incertaine quant aux attributions – serait ainsi une manière moderne de répondre au paradoxe éthique et au problème spirituel suivant: comment aboutir à une auto-perception juste, nécessaire pour le développement, le bien-être et la maturité de la personne, en évitant de tomber de Charybde en Scylla, de passer d'une auto-évaluation narcissique (en ce compris de la fausse humilité) à un déni total de soi qui entraînerait la démission des responsabilités propres? Cette sagesse pourrait d'ailleurs caractériser non seulement la spiritualité du chrétien, mais aussi celle du croyant en général, et même une spiritualité laïque vécue dans un contexte hors religion.

L'anthropologie patristique et ascétique propose une attitude similaire, en partant évidemment d'un autre schéma de classification des influences qui s'exercent sur le psychisme humain. Tout ce qui arrive dans la vie psychique et spirituelle, que ce soit positif (un événement extraordinaire, un état émotionnel positif, des signes extérieurs d'une vertu) ou négatif (événement ou état négatif, indiquant éventuellement l'absence d'une vertu) peut avoir plusieurs origines et notamment trois principales: divine, humaine ou démoniaque. Dans la littérature ascétique, il existe tout un développement de critères qui pourraient éventuellement s'avérer utiles pour le discernement de ces types d'origine, mais avec toutes les ambiguïtés qui surgissent, les précautions et incertitudes qui s'imposent. Par exemple, un état émotionnel négatif le lendemain d'un rêve est-il signe de l'origine démoniaque du rêve ou est-il dû aux mauvaises pensées de la veille qui ont influencé ce type de rêve⁴⁸?

⁴⁸ F. REFOULÉ, «Rêves et vie spirituelle d'après Évagre le Pontique», dans *Supplément de la Vie Spirituelle*, t. 14, 1961, p. 470-516; V. SAROGLOU, *Rêve et spiritualité chez Jean Climaque*, Mémoire de licence en sciences ecclésiastiques, Université catholique de Louvain, Faculté de théologie, 1992.

Nous n'entendons pas affirmer qu'il existe un parallélisme au niveau du contenu entre les trois types de prédictors des réalités psychologiques – influences génétiques, environnementales et situationnelles – et les trois types de source des événements dans la vie spirituelle – divine, humaine et démoniaque. Notons, toutefois, que l'origine humaine renvoie à la responsabilité humaine dont il était question ci-dessus, à savoir celle qui est en jeu lorsque l'homme interagit par rapport aux influences extérieures. Le parallélisme se situe plutôt au niveau de la dynamique qui résulte de ces schémas classificatoires. Des deux côtés, anthropologie ascétique et psychologie, l'introduction de l'idée que les influences sur notre vie psychique et spirituelle sont d'origine multiple et qu'il est difficile si pas impossible de pouvoir les identifier avec certitude, contribue à éviter les risques du narcissisme, du faux narcissisme et du déni de soi, tout en permettant de pratiquer avec sérénité l'auto-évaluation nécessaire pour le progrès personnel.

Comme évoqué dans la section précédente, chez les pères ascétiques, en ce compris Jean Climaque, nous trouvons parfois des expressions de négation de soi qui vont dans le sens problématique d'un effacement, d'une mortification de la volonté propre, du jugement personnel et finalement du soi. On y trouve également des descriptions de l'obéissance qui éveillent la suspicion chez celui qui tente de discerner les signes ou les dangers de la fausse humilité et qui risquent d'être comprises comme excluant la nécessité d'une auto-appréciation juste. Ainsi, l'obéissance serait un «renoncement du discernement» et «le tombeau de la volonté» en vue de «la résurrection de l'humilité» (4.3).

Toutefois, d'autres perspectives offertes par Climaque nous semblent plus en phase avec une compréhension contemporaine de l'humilité où celle-ci devient une (dé-)centration juste par rapport à soi. Ainsi, dans *L'Échelle*, l'humilité n'est pas de nier ou de ne pas s'apercevoir des charismes et des dons naturels. Il s'agit plutôt de ne pas s'enorgueillir en attribuant ceux-ci à ses propres mérites, mais en considérant qu'ils proviennent de Dieu. Climaque caractérise comme vaniteux «celui qui s'enorgueillit d'avantages naturels, comme la pénétration d'esprit, la facilité à apprendre, l'aisance pour la lecture, une élocution facile, un bon naturel, et les autres dons que nous possédons sans travail» (26.31). De façon ironique, l'abbé sinaïte dit qu'on peut être fier de mérites personnels et de vertus que nous avons acquises en dehors de notre intellect ou de notre corps (ce qui est

évidemment impossible), car s'il s'agit de l'aide de l'intellect ou du corps, alors on est redevable à Dieu (22.16). D'ailleurs, la vaine gloire attaque plus facilement, dit Climaque, ceux qui ont des avantages naturels (21.26). Un moyen qui peut consolider le travail sur l'humilité est de ne jamais être certain si ce qui nous arrive, y compris les bonnes choses, provient de Dieu ou de Satan, ou si c'est le fruit spécifique de nos activités spécifiques. Le plus haut degré de l'humilité, dit Climaque, est «une sincère défiance à l'égard de ce qu'on a de bon» (25.7). Notons que la même incertitude s'applique aux mauvaises choses, ce qui probablement permet d'éviter de sombrer dans un culpabilisme excessif⁴⁹.

Évidemment, l'humilité est facilitée lorsque nous ne sommes pas conscients de nos vertus («Dieu cache souvent à nos yeux les vertus que nous avons acquises»; 21.10). Une forme d'humilité, la plus facile éventuellement, serait donc d'être humble et de ne pas le savoir. Une autre forme d'humilité, probablement bien moins facile, c'est d'être intelligent et de le savoir, sans toutefois en être fier. Ceci signifierait par conséquent une «méta-humilité»: être humble et le savoir, sans en être fier. Enfin, si la forme naïve de la fausse humilité consiste à s'humilier en croyant atteindre ainsi l'humilité, sa forme perverse serait ce que nous pouvons appeler une «méta-fausse humilité». En effet, Climaque, non sans une certaine ironie, évoque celui qui «s'accuse de vaine gloire devant les autres, mais s'arrange pour tirer gloire du blâme qu'il s'adresse» (17.3).

CONCLUSION

À la fin de ce parcours, nous suivons la tendance de la littérature spirituelle qui préfère ne pas distinguer entre vaine gloire et orgueil ou, sur le versant positif, entre modestie et humilité. La problématique de ma juste place dans le monde, dans le cadre de la spiritualité, unifie les deux dimensions de mon existence, à savoir le rapport réflexif que j'entretiens avec moi-même et les relations que j'entretiens avec les autres et, dans le cas de la foi religieuse, avec Dieu en particulier.

⁴⁹ Ainsi, les pollutions nocturnes peuvent provenir des aliments, de l'orgueil, du jugement négatif des autres ou, en l'absence de telles causes, être tout simplement signe d'impassibilité (15.53).

L'absence du narcissisme se trouve déjà dans le juste milieu entre (a) ne pas se focaliser trop sur soi (même si c'est pour s'autocritiquer) et (b) faire totale abstraction du soi. On évite ainsi tant le narcissisme explicite et arrogant (par exemple, l'«élite» spirituelle qui se transforme en juge de l'œcoumène) que le narcissisme masqué de la fausse humilité. On évite ainsi tant l'estime de soi hypertrophiée que l'estime de soi faible qui risquerait de conduire à une solution par introjection (s'identifier à la réputation du père spirituel), à un effacement de soi et de ses responsabilités (en pratiquant une obéissance de dé-responsabilisation), ou à la nécessité de compenser par une disponibilité, inconditionnelle mais contraignante, à se mettre au service des autres. Une auto-perception juste de ses forces et faiblesses fait également partie d'une estime de soi saine.

L'humilité est donc plus que l'absence du narcissisme. Elle signifie l'ouverture vers des possibilités multiples dans l'évaluation de ce que nous sommes et de ce qui nous arrive, ce qui exclut l'orgueil vu l'incertitude et la non-évidence dans les attributions des causes. Cette ouverture se traduit par l'appréciation et l'admiration des autres et de toute chose dans la création; elle se mue en gratitude vis-à-vis d'autres, et dans le cas de la foi religieuse, vis-à-vis de Dieu pour ce qui nous a été offert.

B – 1348 *Louvain-la-Neuve*,
Place du Cardinal Mercier 10.

Vassilis SAROGLOU
Professeur à la Faculté de psychologie
Centre de psychologie de la religion
Université catholique de Louvain

Résumé – Dans la littérature ascétique, orgueil et humilité sont considérés comme la matrice, respectivement, de tous les vices et de toutes les vertus. En outre, travailler sur les autres vertus ainsi que sur l'humilité elle-même risque de nourrir l'orgueil. Le présent article confronte ces perspectives avec des recherches récentes en psychologie du comportement moral et de la personnalité qui ont investigué sur le narcissisme, l'estime de soi, la modestie et l'humilité. Il poursuit un triple objectif. Primo, examiner la pertinence des conceptions de la littérature ascétique (Jean Climaque en particulier) sur le caractère pluridimensionnel de l'orgueil et de l'humilité: rapport à soi, aux autres, et à Dieu. Secundo, examiner si la valorisation religieuse de l'humilité se traduit effectivement dans les attitudes et comportements des croyants par une modestie et une humilité plus grande. Tertio, proposer des pistes qui permettent d'envisager sereinement le combat spirituel contre l'orgueil de manière à éviter les vicissitudes qui lui sont inhérentes ou associées: narcissisme caché,

déresponsabilisation, culpabilisme excessif, fausse humilité et compensation par un altruisme égoïste.

Summary – In the ascetic literature, pride and humility are considered as the mother of all vices and virtues, respectively. Moreover, working on virtues, including humility, may feed pride. The present work introduces in the debate recent research in moral and personality psychology that has investigated narcissism, self-esteem, modesty, and humility. The paper has three objectives. First, to examine the pertinence of the ascetic literature (especially John Climacus) when considering the multiple dimensions of pride and humility: relation to self, others, and God. Second, to examine whether the religious valorization of humility does translate into real modesty and humility in believers' attitudes and behavior. Third, to propose clues that allow to consider with serenity the spiritual fight against pride in a way to avoid vicissitudes that are inherent to this fight, i.e. covert narcissism, de-responsibility, excessive guilt, false humility, and compensatory egoistic altruism.