



## Les bienfaits de l'espoir

Ecrit par Michel Poulain, psychologie et musicologue

Article publié dans la Revue de Psychosynthèse numéro 45 de décembre 2022

☞ Le but du présent article est de prendre pour point de départ les idées sur lesquelles reposent le livre de Géraldine Prévot-Gigant <sup>1</sup> intitulé « Les pouvoirs de l'espoir. » <sup>2</sup> On trouvera ci-dessous les passages qui me paraissent les plus significatifs du livre. Ce faisant, toutefois, nous compléterons ceux-ci par des remarques qui nous sont propres, tout en citant des apports directement dérivés de la Psychosynthèse. La Psychosynthèse, fondé par Alberto Assagioli, a en effet également à dire sur le sujet de l'espoir. Franco Salvini <sup>3</sup> a dans cette optique rédigé plusieurs paragraphes. Deux autres auteurs dont Piero Ferrucci <sup>4</sup> seront en outre cités.

Partons donc du livre de Géraldine Prévot-Gigant. Dans celui-ci, l'auteur met en exergue l'importance que représentent les espoirs, sous-entendu les espoirs constructifs. Ces espoirs là nous font avancer, rêver, vivre. Ils nous permettent d'évoluer face aux difficultés que nous pouvons traverser. Espérer, c'est laisser poindre en nous optimisme et courage, c'est l'expression d'un désir, énergie de vie.

Géraldine Prévot-Gigant met en évidence les différents aspects, les différentes dimensions sur lesquelles reposent l'espoir, soulignant que « *la psychologie positive a mis en lumière le fait que la capacité à espérer favorise le changement psychologique. Sans espoir, pas de changement vers un mieux être* ».

### ☞ Faux espoirs

Géraldine Prévot-Gigant évoque tout d'abord les dangers de certains espoirs c'est-à-dire les pseudos espoirs, ceux qui court à leur perte, fonctionnent dans le vide.

*« Il y a plusieurs façons d'espérer. Il est préférable de bien réfléchir à l'objet de notre espoir et à la façon dont nous espérons.*

*Certains espèrent dans l'attente et la passivité ; d'autres ont de vains espoirs, sans lendemain, ou des façons destructrices d'évoluer. Notre espoir ainsi que notre façon d'espérer peuvent nous être fatal.*

*[Un autre piège] est de beaucoup trop s'attacher à l'objectif à atteindre. On gagne à porter attention au chemin, au processus nous menant à la destination choisie.*

*L'espoir est par ailleurs avant tout une histoire de désir : le désir d'un lendemain meilleur, le désir du retour de l'être aimé, le désir de guérir, le désir de bonheur... sans désir point d'espoir. Or il est important de ne pas ressentir n'importe quel désir. Il ne s'agit pas d'un*

---

<sup>1</sup> Géraldine Prévot-Gigant est psychopraticienne et spécialiste de la dépendance affective et des troubles du lien. Créatrice des « Groupes de paroles pour les femmes », elle a notamment publié : Le Grand Amour. Se préparer à la rencontre » et « La force de la rencontre » chez Odile Jacob

<sup>2</sup> Géraldine Prévot-Gigant, *Les pouvoirs de l'espoir*. Odile Jacob. 2017.

<sup>3</sup> Enseignant et psychopédagogue, Franco Salvini a étudié la psychologie à l'Université de Florence et il collabore à l'Institut de Psychosynthèse de cette ville et à celui de Paris.

<sup>4</sup> Piero Ferrucci est philosophe et psychologue. Il a contribué à populariser la Psychosynthèse. Il a notamment écrit « Révélez votre force intérieure », « L'art de la gentillesse », et « Votre épanouissement personnel par la Psychosynthèse » et La psychosynthèse : guide conceptuel et pratique de réalisation du soi

*désir illusoire et c'est pour cela qu'il est important de désirer ce qui peut être atteint. Car parfois nous pouvons désirer ce que nous ne pourrons jamais obtenir. Et c'est là que nous risquons de ressentir beaucoup de tristesse et de frustration. Désirer l'inatteignable est le meilleur moyen d'entretenir une mauvaise estime de soi. »*

Franco Salvini précise à cet égard que la « *Psychosynthèse a mis en évidence le fait que nous ne sommes pas conscient de nos faux espoirs lorsque nous nous attachons, nous nous identifions à une pensée, à un désir sans en avoir une vision d'ensemble, sans être au centre de nous même* ».

## **Espoirs salvateurs**

Qu'est-ce donc qu'un espoir constructif, un espoir dont la concrétisation a le plus de chance de se réaliser ?

*« Espérer d'une façon créative et constructive est la meilleure solution. Devenir acteur de son propre espoir est le plus beau cadeau que nous puissions nous faire. Ce que nous faisons de l'espoir est notre responsabilité. Espérer peut être noble, grand humain. Il nous revient le choix de la façon dont nous voulons espérer et du sujet de notre espoir.*

*L'espoir n'est pas une attitude passive, il est la foi en la réalisation d'un souhait, en l'incarnation d'un projet. Il est la projection d'une pensée positive dans un futur plus ou moins proche. Il est cette foi inébranlable en un avenir meilleur. Il est cette possibilité de toujours regarder devant. »*

*Un point très important est de savourer non seulement la destination mais également le chemin qui nous y mènera. « Espérer c'est être pleinement conscient du chemin que nous sommes en train de parcourir tout en ne perdant pas de vue la destination que nous souhaitons atteindre.*

*L'art d'espérer consiste à prendre en compte le chemin et la destination. Bien vivre l'espoir c'est [donc] savoir être dans le présent et en même temps pouvoir se projeter dans le futur.*

Notons qu'en Psychosynthèse : « *la fonction de la volonté nous permet de visualiser toutes les étapes nécessaires à la réalisation d'un projet (Voir le livre 'L'acte de volonté' de Roberto Assagioli)* »<sup>5</sup>

Il est souvent dit, lorsque nous désirons atteindre un but, que le chemin qui y mène est plus important que ce dernier. Nous pensons, à l'instar de Géraldine Prévot-Gigant que chemin et but constituent une égale nécessité.

Lorsque nous planifions un voyage (lorsque nous avons décidé d'aller visiter un pays en élaborant toutes les composantes : moyen de transport pour y accéder, location d'un hôtel à chaque point d'étape, visite de tel ou tel musée etc.) les préparatifs que nous mettons sur pied anticipent il est vrai le voyage lui-même : nous nous réjouissons à l'avance du séjour que nous allons effectuer, prenons plaisir à réfléchir sur les différentes modalités du séjour, sur son contenu. Mais ces préparatifs n'ont de sens que par rapport au séjour proprement dit que nous allons effectuer. En outre, ce séjour peut être source de surprises (parfois il est vrai de déceptions). Changer de lieu, de cadre, nous dépayse, nous projettent au-delà de nous-mêmes.

De même en est-il, nous semble-t-il, en matière d'espoir lorsque, dans notre vie de tous les jours, nous nous fixons des objectifs, mettons en œuvre des actions afin d'atteindre un but

Chemin et but, sont donc d'égale importance. Formulons néanmoins une remarque complémentaire concernant le chemin : bien vivre l'espoir, c'est accepter, l'ensemble des expériences agréables et désagréables que nous traversons dans l'attente du but que nous

---

<sup>5</sup> Note de Franco Salvini

nous fixons L'acceptation y compris de ce qui survient de désagréable dans notre vie représente de ce fait la condition sans laquelle il n'y a pas d'évolution, pas d'espoir.

Piero Ferrucci, dans son ouvrage « Psychosynthèse » écrit : « *Lorsque nous rencontrons un évènement désagréable, nous pouvons décider de l'accepter pour ce qu'il est, sans nous plaindre parce que l'univers ne réponds pas à nos désirs... Dès que nous adoptons une attitude d'acceptation, nous découvrons que nous pouvons mieux comprendre ce qui se passe, apprendre ce que les circonstances nous enseignent, et profiter de ce qu'elles nous offrent malgré tout : nous devenons responsable du choix de notre attitude intérieure au lieu de perdre du temps à blâmer émotionnellement le mon extérieur.* » (Psychosynthèse, chapitre 10)

En résumé, et au risque de nous répéter, espérer consiste à la fois à se projeter dans l'avenir mais également à vivre l'instant présent c'est-à-dire à vivre le chemin qui nous mène vers le futur désiré. Etre dans l'ici et maintenant, donc dans le présent, c'est s'offrir la possibilité d'édifier pas à pas, au jour le jour, notre projet, de lui donner peu à peu corps, consistance. Cela a également pour effet de modifier notre projet, de l'ajuster en fonction des actes que nous posons quotidiennement.

### ☞ La notion d'attente

La notion d'attente et d'expectative et naturellement une notion importante en matière d'espoir.

« *De tous les piliers, s'il en est bien un d'important et directement lié à l'espoir, c'est celui d'attente. Nous pouvons avoir du désir, du courage et de la confiance mais sans l'attente, l'espoir n'existe pas. L'attente est réellement ce qui détermine l'espoir. D'ailleurs le mot 'expectative' est synonyme d'espoir, il est défini ainsi : 'Attente fondée sur des promesses ou des probabilités'. ( ) Mais tout l'art d'espérer est de savoir rester humble et d'attendre sans passivité. L'expectative n'est pas une attente morne mais une tension douce. Le regard tourné vers notre destination, sans perdre de vue le sujet de notre espoir, nous attendons la réalisation de notre souhait tout en sachant que nous devons participer à ce processus. Il s'agit d'une participation tout en nuances où la confiance en la vie et le courage de persévérer nous accompagnent. Et nous savons qu'en cocréant avec la vie nous avons plus de chances de voir se réaliser le plus précieux de nos souhaits.*

Pour Franco Salvini, « *l'attente exprime la confiance en nous-mêmes et dans les autres ; c'est la capacité de se lier au mouvement de la vie. L'agriculteur sème le grain et attend des mois qu'il mûrisse. L'attente présuppose une attitude d'humilité, la reconnaissance de ses propres limites et potentialités. Savoir attendre patiemment la réalisation de ses projets, ce n'est pas avoir la prétention de tout savoir, de maîtriser les situations et de se sentir au dessus des autres. Savoir être au juste milieu, être dans l'ici et maintenant nous prédispose à voir plus clairement le mouvement des choses, à avoir le juste détachement qui nous permet d'agir avec sagesse.* »

### ☞ Espoir et confiance en soi

La confiance en soi, dans le but que nous nous fixons mais également dans les différentes étapes qui y conduisent est également importante. La confiance que nous plaçons en nous (mais sans tension, sans excès), à travers les désirs que nous formulons, les moyens que nous mettons en œuvre, les aspirations qui sont les nôtres, joue un rôle constructif et moteur dans notre démarche.

Espoir et confiance en soi vont également de pair selon Franco Salvini. D'après lui « *L'espoir est étroitement lié à la confiance en soi, à la capacité de se connaître profondément et de savoir comment utiliser au mieux son potentiel, ses fonctions*

psychiques. La psychosynthèse parle d'un entraînement des fonctions psychiques, un entraînement qui exige discipline, continuité, détermination. Il n'y a pas d'espoir sans engagement personnel dans la réalisation de ses désirs, dans la manifestation de sa liberté, de son imagination, de sa créativité. L'espoir est l'attitude qui nous fait regarder vers le haut, vers le monde, vers la beauté qui nous entoure. L'espoir est une action active, une action de relation qui voit ses effets en prospective, grâce à la force motrice de l'imagination. »

.Il existe de notre pont de vue un lien profond entre notre 'moi' humain et l'espoir. Bien géré, l'espoir fait appel aux fonctions nobles de d'esprit. Comment comprendre en effet que, même dans des situations terribles, l'espoir déserte rarement tout à fait le cœur humain ?

Espérer c'est vivre. C'est tenter et se donner les moyens de franchir les éventuels obstacles qui se dressent sur notre route. C'est prendre de la hauteur par rapport à ceux-ci. C'est implicitement faire preuve d'optimisme 'malgré tout', c'est-à-dire malgré les difficultés de la vie. C'est faire preuve d'ouverture, de créativité, c'est élargie son esprit, agir mais sans précipitation.

L'espoir, c'est ne pas chercher à bruler les étapes. Certaines personnes par exemple désirent s'accomplir sur le plan spirituel sans avoir au préalable assaini des troubles d'ordre psychologiques, sans avoir colmaté des souffrances implicitement inscrit en elles. Roberto Assagioli est sur ce point très clair. « *Le but ultime de la psychosynthèse est celui d'amener le sujet à prendre conscience du Soi transpersonnel afin d'en libérer les énergies et de les rendre disponibles. Mais avant de chercher à atteindre ce but, il faut aider le patient à éliminer les obstacles et les conflits qui existent en lui, à intégrer et harmoniser sa personnalité à tous les niveaux, pour ensuite (toutes les fois qu'il en existe la possibilité) favoriser, l'union entre le moi personnel et le Soi.* »<sup>6</sup>

Le but que nous nous fixons ne doit donc pas être trop élevé, car nous risquons de nous égarer en chemin, d'aller vers l'échec. Des étapes intermédiaires peuvent par ailleurs être mises en place. Ainsi en est-il en matière d'espoir.

## 👉 La fonction de la volonté

La volonté joue un rôle important pour Assagioli, dans notre vie de tous les jours certes, mais également dès lors que nous investissons dans un projet. Mais dès lors, ajouterons-nous, que nous formulons tout espoir et mettons en place des actions allant en ce sens.

Franco Salvini souligne que « *la fonction de la volonté nous permet de visualiser toutes les étapes nécessaires à la réalisation d'un projet. Assagioli fait appel au développement de notre pouvoir intérieur* » F. Salvini cite ensuite un passage extrait du livre d'Assagioli intitulé 'L'acte de volonté' : « *Parmi les pouvoirs intérieurs, il s'en trouve un qui est fondamental et auquel on devrait accorder la priorité : il s'agit de l'immense potentiel, non actualisé, de la volonté humaine. Son entraînement et son usage constituent le fondement de tous les efforts. Il y a à cela deux raisons : la première concerne la position centrale de la volonté dans la personnalité humaine et son lien intime avec le noyau de l'être : le soi. La seconde a trait à la fonction de la volonté dans la prise de décision, dans l'application de tous les moyens nécessaires à la réalisation et dans la persistance devant tous les obstacles et toutes les difficultés.* »<sup>7</sup>

Or, si espérer consiste pour une part à se mettre en situation d'attente face au but rechercher, cela consiste également à agir, à être réaliste, à ce donner les moyens pour faire en sorte que ce qui est source d'espoir (un projet que nous formulons) voit le jour, quitte, en fonction des événements qui se produisent durant notre vie, à moduler, modifier notre désir initial. En ce sens, le développement de notre volonté trouve toute sa place en matière d'espoir.

---

<sup>6</sup> Roberto Assagioli, *Psychosynthèse : principes et techniques*. Desclée de Brouwer. 2011. Page 74

<sup>7</sup> Roberto Assagioli, *L'Acte de Volonté*, Ed. Centre de psychosynthèse de Montréal 1987, p.13

## ☞ Contrepoint

Un certain nombre d'auteurs rejettent toutefois toute démarche qui consiste à vouloir placer ses espoirs en quelque chose. Ils se méfient de ceux et celles qui estiment que l'espoir - quelque forme prise par cette aspiration (projet, souhait de rencontre etc.) – fait partie de la vie, constitue un élément moteur de l'existence.

Emil Cioran <sup>8</sup> a ainsi affirmé « Espérer, c'est démentir l'avenir ».

Le philosophe Clément Rosset, dans la critique qu'il fait de l'espoir, est également extrêmement sévère. Son jugement est sans appel. Il écrit dans son livre « La force majeure » « *Il n'est pas de force plus douteuse que l'espérance. Tout ce qui ressemble à de l'espoir, à de l'attente, constitue ( ) un vice, soit un défaut de force, une défaillance, une faiblesse, - un signe que l'exercice de la vie ne va plus de soi, se trouve en position attaquée et compromise. Un signe que le goût de vivre fait défaut et que la poursuite de la vie doit dorénavant s'appuyer sur une force substitutive : non plus sur le goût de vivre la vie que l'on vit, mais sur l'attrait d'une vie autre et améliorée que nul ne vivra jamais.* » Dans son ouvrage « Remèdes à la mélancolie, la consolation par les arts », Eva Bester commente cette attitude en écrivant : « *S'accommoder de la réalité ne peut en effet impliquer d'espoir, ou de désir d'une quelconque amélioration de son sort : c'est l'endroit où vous vous trouvez aujourd'hui qui doit vous convenir.* »

La critique que fait Clément Rosset de la notion d'espoir s'explique par le fait que celle-ci consiste en une négation de ce que le philosophe appelle le Réel (lequel Réel ne se présente à nos yeux que dans l'ici et maintenant et ne peut être décrit par aucun mot aucune image). Parce qu'il espère quelque chose qu'il n'a pas, l'être humain refuse de vivre dans l'ici et maintenant dans sa vérité la plus crue. Vivre et habiter le Réel, c'est non seulement accepter les joies de la vie mais c'est également en accepter le tragique, cette part de tragique que, dans l'existence, nous ne pouvons modifier (comme la prise de conscience notre finitude).

Au-delà des propos de la position de Clément Rosset, existe un ensemble de courants de nature également philosophiques mais aussi psychologiques qui soulignent l'importance de vivre dans l'ici et maintenant.

La pratique de la méditation, dont la méditation dite de la « pleine conscience » à également pour finalité d'insister sur la nécessité de vivre l'instant présent, en se concentrant en particulier sur la respiration.

Cette volonté de vivre l'instant présent, d'accueillir dans le présent les différents événements qui se présentent à nous, ne nous semble toutefois pas en contradiction avec la notion d'espoir telle que nous avons eu l'occasion de la développer. Être dans l'ici et maintenant favorise le lâcher prise, favorise une attitude dans lequel nos jugements (positifs ou négatifs) sont relativisés. Vivre l'instant présent permet de cultiver un état d'esprit plus souple, contribue à jouer un rôle dans la libération de nos prisons mentales. Ecouter dans ce cadre, consiste à ne rien faire d'autres qu'écouter, c'est-à-dire sans préparer ses réponses ni juger celui ou celle qui parle.

Dans la prolongation de ce qui vient d'être dit, voici ce qu'écrit Roberto Assagioli, « *La psychosynthèse, est avant tout une conception dynamique et, pourrait-on dire, dramatique, de la vie psychique* », <sup>9</sup> « *destinée à vivre dans l'ici et maintenant. Il s'agit d'être libre de toutes pensées, émotions, désirs préconçus, qui peuvent nous relier au passé et au future, nous empêchant de vivre dans le présent.* » <sup>10</sup> Roberto Assagioli nous invite de ce fait à

---

<sup>8</sup> Emil Cioran (1911-01995) était philosophe et écrivain. C'était un nihiliste pessimiste.

<sup>9</sup> Roberto Assagioli, *Psychosynthèse, Principes et Techniques*, Ed. Desclée de Brouwer, Paris 1991, p.40

<sup>10</sup> Ce passage est de Franco Salvini

*harmoniser toutes nos « nombreuse forces rebelles et conflictuelles autour d'un Centre unificateur qui tend à les maîtriser, à les harmoniser, à les employer de la façon la plus utile et créatrice »*<sup>11</sup>

Or, si nous avons besoin de vivre l'instant présent, « d'harmoniser nos nombreuses forces rebelles autour d'un centre unificateur » nous avons également néanmoins besoin, dans notre vie de tous les jours, de notre passé (source par exemple d'expériences), de futur et de projets. De manière triviale, par exemple, nous avons besoin de mettre de l'argent de côté afin d'acheter une maison, d'effectuer un voyage. Et si certains aspects de notre vie ne peuvent être changés (nous devons donc les accepter), d'autres peuvent en revanche être modulés, modifiés. Définir des objectifs trouve dès lors tout son sens. L'espoir a donc de ce fait toute sa place. On peut résumer cette position par la phrase suivante de Géraldine Prévot-Gigant : « *Je surfe sur la vague et je prends le vent afin que l'un et l'autre me transportent vers ma destination* ».

Mais un autre écueil peut surgir en matière d'espoir. Pour certaines personnes en effet, espoir rime avec résignation.

### 👉 **Espérer est-ce se résigner ?**

Franco Salvini souligne ainsi : le « *mot "espoir" semble résonner chez la plupart des gens comme une expression de résignation. Nous entendons souvent le mot "espérons" lorsque nous sommes confrontés à un obstacle, à une situation difficile. Disant cela, nous nous mettons dans un état d'attente, en supposant que des forces mystérieuses pourront, peut-être, venir à notre secours.*

*Les deux mots « nous espérons » soulignent alors un manque d'énergie dans l'action, réduisant cette expression à un vague souhait ou à une attente dont nous pensons inconsciemment qu'elle ne se réalisera jamais.*

*Cela semble avoir un certain rapport avec l'idée que nous nous faisons de notre destin, qui nous apparaît comme quelque chose de fixe, de déterminé et auquel nous devons nous résigner. D'où la représentation de notre identité comme étant assumée ou imposée par les circonstances de la vie. Aucun changement ne semble possible. Le changement exige des actions qui nous libèrent des forces d'un destin défini. »*

Les remarques de Franco Salvini viennent s'ajouter à l'ensemble des faux espoirs (que nous avons évoqués au début du présent article) qui nourrissent notre vie et auxquels nous nous accrochons. Ils vont dès lors être source de déception, de désillusion.

A ces faux espoirs, à ces fausses perceptions de l'espoir, nous avons opposé, nous l'avons vu, les espoirs salvateurs, ceux qui nous nourrissent et aplanissent les difficultés de l'existence, ceux qui nous permettent de construire un avenir constructif ou tout simplement de renouveler de manière paisible notre vie.

### 👉 **L'espérance.**

Mais à la notion d'espoir, Franco Salvini oppose celle d'espérance. « *Il s'agit de redécouvrir le véritable sens du mot "espérance".* » Et de citer un passage de Pierre Hadot :

*« L'espérance est projet d'activité et d'activité consacrée à la transformation et au bonheur de l'humanité...Elle correspond à l'audace de l'esprit qui permet à l'individu d'agir avec*

---

<sup>11</sup> Roberto Assagioli, *Psychosynthèse, Principes et Techniques*, Ed. Desclée de Brouwer, Paris 1991, p.40

*confiance, d'une manière toujours plus intense, dans cet effort perpétuel d'ascension qui est inhérent à la vie »*<sup>12</sup>

### 👉 Pour conclure

Citons cette phrase du poète italien Gianni Rodari<sup>13</sup> : « *Si j'avais une petite boutique composée d'une seule pièce, j'aimerais voir, tu sais quoi ? L'espoir.* »

Et le début d'un poème de Victor Hugo : « *Espère, enfant, demain et puis demain encore ! Et puis toujours demain ! Croyons dans l'avenir.* »<sup>14</sup>

L'espoir, ne consiste-t-il pas (dés lors qu'il répond aux critères définis plus haut) en un mouvement qui nous fait aller de l'avant, plus loin, plus profondément, qui tend à satisfaire nos désirs profonds ?

Mais donnons le dernier mot à Géraldine Prévot-Gigant : « *La vie n'est pas prédéfinie, et il nous est toujours possible de lui faire prendre un tournant nouveau. Entre cocréation et destinée, nous pouvons trouver un équilibre qui peut permettre de nous sentir libre de choisir tout en restant humble face à l'inconnu.* »

**Michel Poulain,**  
psychologue et musicologue

**Institut Français de Psychosynthèse** | <https://psychosynthese.fr> | 01 42 78 24 45

---

<sup>12</sup> Pierre Hadot, *N'oublie pas de vivre*, Ed. Albin Michel, 2008, p. 237

<sup>13</sup> Rodari, Gianni (1920-1980) a notamment écrit : « De la Terre et du ciel : 89 poèmes, comptines et autres fabulettes ». Il s'agit d'un recueil de 101 textes brefs, allant de la fable à la comptine. Écrit sur un ton alerte, ils évoquent à la fois ce qui est sur la Terre, ce qui fait sourire ou fâche l'auteur, ainsi que tous les rêves qu'il pêche entre les nuages pour garder l'espoir d'un monde plus léger.

<sup>14</sup> Victor Hugo. *Espoir en Dieu*, extrait de *Les chants du crépuscule*.