**LA VERTU DE LA TRANSCENDANCE**

Elle recèle l’Humour, l’appréciation de la Beauté et de l’Excellence, la Gratitude, l’Espoir, la Spiritualité

L’une des caractéristiques fondamentales de l’Etre humain est de vouloir dépasser ses limites, s’améliorer, découvrir plus de lui-même et des autres, comprendre davantage ce qui l’entoure, donner une direction à son existence et une signification à la vie.

Pour Peterson et Seligman, la « vertu de transcendance » ne décrit pas un désir de connaître l’inconnaissable, mais plutôt un besoin d’être connecté à ce qui nous dépasse et, de là, donner un sens à notre existence.

« *Ce qui est transcendant ne doit pas forcément être divin, mais doit toujours être sacré*», écrit Peterson, et le sacré émerge de la conscience des liens qui font le vivant, il exige un respect inconditionnel de ce que l’on appelle la « vie », il demande un engagement humble, juste, humaniste, courageux et sage de la part de celui qui souhaite s’y consacrer.

En ce sens là, la transcendance est bien LA vertu qui donne son sens à toutes les autres.

Les forces qui s’y rattachent ont chacune vocation à nous rappeler notre petitesse face à l’immensité de tout le reste, et en même temps, elles donnent à cette petitesse une grandeur pleine de sens.

* **L’Humour**

**« Manquer d’humour, c’est manquer d’humilité, c’est manquer de légèreté, c’est être tro plein de soi, trop dupe de soi, c’est être trop sévère ou trop agressif, c’est manquer par là, presque toujours, de douceur, de clémence et de générosité »** écrit André Comte-Sponville.

Mais qu’est-ce que l’humour ?

Il a la particularité de chercher à nous sortir des situations diverses, en aucun cas il ne manifeste le dédain du ridicule, la prétention du trait d’esprit, la méchanceté de la satire, l’intention destructrice du sarcasme ou la volonté de détruire par l’ironie.

L’humour est bienveillant. Il répare. Il guérit.

Par les émotions agréables qu’elle produit, la force humoristique est un facteur de nonne santé psychique et physique.

Cela est vrai même dans des situations particulièrement douloureuses lorsqu’en réponse à la peur, à l’angoisse, au désespoir, elle prend la forme de ce que l’on appelle « l’humour noir »…celui qui a sauvé de nombreuses vies, notamment celles des personnes qui étaient menacées par l’oppression.

* **L’appréciation de la Beauté et de l’Excellence**

Dans des circonstances douloureuses de l’Histoire, l’humour a « *aidé à garder une certaine distance à l’égard des choses et a permis de se montrer supérieur aux événements* ». Mais l’importance accordée au pouvoir d’apprécier la beauté afin de se relier à ce que la vie peut offrir de meilleur est tout aussi essentiel…vital.

La capacité à s’émerveiller et à prendre du plaisir dans la contemplation du beau est une force extrêmement puissante pour affronter l’adversité.

La notion de beauté est large, elle recouvre tout ce qui peut toucher notre sensibilité… Un visage, un paysage, un geste ou une attitude, une œuvre, un texte, une composition musicale….Toutes ces beautés qui provoquent notre respect, notre admiration ou notre élévation morale.

* **La gratitude**

La gratitude est cette force de transcendance qui nous permet de reconnaître que la source de ce qui nous fait du bien est, en partie du moins, en dehors de nous.

Un anthropologue finlandais y voyait « *le désir de donner du plaisir en retour d’un plaisir reçu* », à la base de ce que l’on appelle « ***l’altruisme réciproque*** » ;

Eprouver de la **reconnaissance** augmente le niveau d’optimisme de chacun. Remercier implique de se souvenir de ce qui nous a fait plaisir, cela permet de focaliser notre attention sur les aspects agréables de notre existence… C’est une façon de dire combien nous aimons ce que nous vivons.

Spinoza parlait du « *désir ou du zèle d’amour par lequel nous nous efforçons de faire du bien à celui qui nous en a fait en vertu d’un pareil sentiment d’amour envers* nous »…**mais encore faut-il qu’ils puissent être manifestés.**

Si s’avouer à soi-même le sentiment de gratitude ou de reconnaissance accroît le **bien-être**, Seligman a montré que celui-ci augmente grandement lorsqu’on prend la peine d’exprimer sa reconnaissance par écrit ou de vive voix…

Et André Comte-Sponville d’ajouter…**Dire, écrire, agir pour remercier est « *le bonheur d’aimer, et le seul*»**

* **L’Espoir**

Aimer la vie et ceux qui nous aident à vivre ne suffit pas toujours… parfois l’incertitude et le doute nous empêchent de croire en un avenir positif…

Nous nous sentons isolés, séparés des autres, coupés du monde, en dehors du mouvement, en marge du temps…terreau du découragement.

L’espoir est une force de la transcendance car il nous propulse ailleurs, il nous projette dans un meilleur, nous entraîne plus loin, au-delà, demain…

Certains parlent **d’optimisme**, celui-ci est plus cognitif, plus expectatif.

Certains parlent d’**orientation positive vers le futur**, mais elle implique la conscience de ce qu’il faut faire pour obtenir ou créer ce qui est désiré

**L’espoir** est plus émotionnel…

Emotion, Réflexion, Action…, dans la pratique, ces trois dispositions sont étroitement liées et conspirent ensemble pour soutenir notre mouvement vers le futur.

L’espoir n’est pas miracle… Parfois, l’espoir permet totu simplement d’accepter et de transcender le malheur. « *Avoir de l’espoir signifie que nous pensons que les choses ont un sens*» écrivait Vaclav Havel

* **La Spiritualité**

Le besoin de sens constitue un besoin fondamental, un avantage évolutif qui nous permet de nous rassurer face à l’adversité, se motiver pour avancer et choisir une direction pour s’orienter.

Ce qui a poussé la progression de l’Humanité…est cette force appelée la Spiritualité.

Spiritualité est différente de la Religiosité en ce sens qu’elle décrit plutôt une relation que l’individu entretient avec ce que l’on pourrait appeler la « vie », que certains qualifient de « sacrée » pour en signifier l’ampleur et le mystère, tout en insistant sur l’importance d’adopter un comportement respectueux et vertueux à l’égard de tout ce qui la constitue.

Thierry Janssen préfère parler de la « ***science de l’esprit des choses*** », l’esprit entendu au sens latin « ***spiritus*** », le souffle qui anime tout ce qui vit, comme l’ensemble des liens qui relient les différents éléments du vivant, dans toutes les dimensions de la réalité, pour créer l’élan de cette dynamique inouïe que nous appelons la « vie ».