

Propos sur la sincérité (*satya*)

Le terme *satya* est dérivé de la racine sanskrite AS- « être ». *Satya* veut donc dire « ce qui est ». Il se traduit généralement par la sincérité, la véracité, l'authenticité, la vérité. Bien que ces termes ne soient pas tout à fait synonymes, leur signification est très proche. Quelqu'un qui est sincère « s'exprime sans déguiser sa pensée »¹. Une émotion sincère est une émotion qu'on éprouve réellement, authentique. La véracité est ce qui est conforme à la réalité, donc authentique aussi. La vérité est ce qui est en adéquation avec la réalité, la bonne foi, la sincérité.

Le terme « sincérité » provient du latin « sine cerus » : « sans la cire », c'est-à-dire pur, transparent, non troublé par des scories.

Dans les Yoga-Sutra de Patanjali, *satya*, est la deuxième des qualités morales (*yama*) exigées pour avancer sur le chemin du yoga. En effet, le manque de véracité crée dans la vie de nombreuses complications et beaucoup de tensions intérieures qui embrument l'esprit et font barrage à la lucidité et à l'intuition nécessaires pour atteindre l'état d'unité.

La sincérité implique un accord parfait entre la pensée ou l'intention, la parole et l'action. C'est énoncer ce qui est, de façon claire, nette, tranquille et à propos. C'est ne pas mentir ni aux autres ni à soi-même. Mentir ce n'est pas seulement ne pas respecter la vérité, c'est

aussi garder pour soi certaines informations dans le but de biaiser la compréhension des faits, les présenter de façon équivoque ou les exagérer.

Faut-il pour autant dire toute



la vérité, dans toutes circonstances ? Le *Mahabharata* nous affirme que non : « Il faut dire la vérité agréable, la dire agréablement, ne pas dire la vérité qui fait du mal, mais ne jamais mentir pour faire plaisir »². En effet, toute situation doit être vue dans son ensemble avec un regard clair et bienveillant et, parfois, beaucoup d'empathie. C'est dire qu'il convient d'en user avec discernement,

de peser nos paroles et de ne dire que ce qu'il y a à dire, voire de garder le silence.

Est-il possible d'être sincère tout le temps, de ne jamais mentir ? Assurément non ! Pourquoi manquons-nous de sincérité ou mentons-nous ? Cela peut être par lâcheté, par peur d'affronter quelqu'un ou une situation particulière, ou pour faire plaisir, se faire bien voir, être aimé. Mais cela peut être aussi par diplomatie, pour faciliter les relations. Un manque de sincérité peut également provenir d'une scission en nous entre le vrai (ce que nous sommes vraiment) et le faux (ce que nous faisons semblant ou essayons d'être). Le pédiatre-psychanalyste anglais Winnicott parle de « vrai self » et « faux self ». Le vrai self est le centre en nous d'où proviennent le geste spontané, l'idée personnelle, la créativité. Le faux self, qui a une fonction très importante, permet d'avoir des manières sociales adaptées aux autres et de respecter les conventions nécessaires à la vie en société. Un juste équilibre permet au vrai self de s'exprimer quand et avec qui il le souhaite. Quand la personnalité de quelqu'un est entièrement recouverte par le faux-self, cela donne une impression de fausseté dans la relation.

La sincérité implique de nous connaître tels que nous sommes réellement (*svadhyaya*, l'étude soi) ce qui n'est pas facile car comment se connaître avec toutes ces

(1) Le Petit Larousse illustré 2009

(2) Miroir, Bernard Bouanchaud, p. 138, Ed. Agamat, 1995, France

couches qui recouvrent notre vrai moi ? Il ne s'agit pas d'une connaissance figée une fois pour toutes car à l'image de la vie, nous sommes dans un mouvement intérieur perpétuel en fonction des circonstances. Adoptant la position du témoin neutre, c'est, d'instant en instant, que nous pouvons prendre conscience du déroulement de nos pensées, de nos émotions, de nos conditionnements dans nos rapports avec nous-mêmes et avec le monde extérieur, les autres et les choses. Nous comprenons alors que notre perception de la vérité passe à travers le prisme déformant de nos conditionnements, de nos pulsions et émotions, entraînant de notre part des erreurs de jugement, un manque de discernement, des idées fausses (*viparyaya*). Par cette présence à nous-mêmes, nous nous apercevons parfois aussi que ce qui

motive notre sincérité n'est pas toujours désintéressé : peut-être souhaitons-nous en tirer quelque bénéfice pour nous-mêmes ou nous décharger d'un fardeau qui nous pèse, voire, plus ou moins consciemment, avons-nous un compte à régler avec quelqu'un.

Il arrive que, dans certaines circonstances qui nous touchent sincèrement, nous sentons qu'aucune parole, aucun acte ne pourrait exprimer ce que nous ressentons au plus profond de nous. Il existe alors «...un langage qui outrepassse les mots, qui transcende les gestes, il s'agit du langage du cœur. Le cœur qui dit, qui raconte dans le silence impénétrable de sa pureté, de sa transparence. Alors peut-être que le seul moyen d'être sincère, que la seule possibilité de traduire la sincérité, se trouve dans l'accomplissement du cœur, qui est l'amour. ...L'amour rend réelle la sincérité, il passe par-delà tous les codes et

un regard suffit parfois pour tout dire, tout comprendre. »³

En résumé, c'est en devenant plus transparents à nous-mêmes que nous pouvons parler et agir en adéquation avec ce que nous sommes au fond. Alors, posés avec lucidité, tenant compte de la totalité d'une situation, de notre propre ressenti et de celui de l'autre, nos actes sont justes, efficaces et parfaits dans leur accomplissement.

« *Quand on est établi dans un état de vérité, l'action porte des fruits appropriés* »⁴.

Nicole Eraers

(3) « Peut-on vraiment être sincère ? » Elsa Godart, p.18, Nouvelles clés, n°57, 2008

(4) YS-II-36, Françoise Mazet

